

Hoofdoorzaak nummer 1 suiker



Suiker is een luxe middel. Oorspronkelijk at de mens als jager/verzamelaar misschien eens in de maand honing als hij het van de bijen kon stelen. Verder at hij vrijwel nooit zoetheid. De rode biet, de wortel en de pompoen waren zijn zoetste eten.

Tegenwoordig is zoet het toverwoord van onze maatschappij. Het is eigenlijk belachelijk als je erover nadenkt maar de gemiddelde supermarkt in Nederland staat voor meer dan 60 % (persoonlijke schatting) vol met bewerkte dus niet verse producten. Voedsel dat niet vers is, is ingeblikt of ingevroren en bevat meestal conserveringsmiddelen. Een belangrijk conserveringsmiddel is suiker. Zelfs in sambal wordt nog suiker gedaan! Dan heb je nog de producten die gezoet zijn met chemisch nageemaakte suikers en er blijft zo maar een klein gedeelte over met vers producten zonder toegevoegde suiker. Overigens is brood geen vers product want ook daar zit van alles en nog wat in. Het is bovendien twee uur gebakken. Zoiets kun je dus niet vers noemen, als je het vergelijkt met een appel die rijp van de boom valt. Ook opmerkelijk is dat elke teler je kan vertellen dat fruit en groenten sinds de jaren 60 steeds verder zijn door gekweekt op zoetheid en niet op nuttige inhoudsstoffen bijvoorbeeld.

Om suiker kun je niet omheen tenzij je slechts alleen maar puur en vers eet. En dan nog. De oorspronkelijke sinaasappel uit het oerwoud is groen en is vooral zuur/zoet. De sinaasappel uit Spanje van tegenwoordig is zoet/zuur. Dat verschil is in veel fruit en groenten merkbaar.

Maar waarom is suiker zo slecht? Ik geef kort een aantal effecten die te wijten zijn aan suikergebruik. Suiker maakt moe. Suiker verstoort de mineralen en vitaminen balans. Suiker is de oorzaak van allerhande infecties en vleesbomen. Suiker is voedsel voor schimmels, gisten, bacteriën en parasieten in het lichaam. Suiker maakt dik. Suiker verouderd en verslechtert de werking van de organen met name de darm. Suiker houdt vocht vast.

Wie een persoonlijk klacht uit bovenstaand rijtje herkend raad ik aan om radicaal twee weken geen suiker, geen graan (=langzame suiker) en geen zoet fruit te eten. Mijn verwachting is dat er dan een zeker een merkbaar effect optreedt.

Daar komt nog bij dat de nieuwe richtlijnen van de WHO zeggen dat minder dan tien procent van ons dieet uit geraffineerde suikers moet bestaan. Koolhydraten moeten in totaal tussen de 55 en 75 procent van de energiebehoefte dekken, vetten 15 tot 30 procent.

Natuurgeneeskundig gezien moet 55% -75% van de energiebehoefte gedekt worden door groene groenten, kiemen, algen en fruit. De rest kan dan worden aangevuld met vis, vlees en graan.

Dat suiker doodsoorzaak nummer 1 is, is niet een conclusie van mijzelf maar eentje die gebaseerd is op 80 jaar empirisch onderzoek met behulp van levend bloed analyse. Dit doet men in het Hypocrates instituut te Florida van Dr. Brian Clement. Zie de link onderaan dit artikel. Het te veel aan suiker kan de Westerse mens op een kwade dag behoorlijk gaan opbreken. Hypoglycemie en Diabetes als direct ziekmakend effect nemen epidemische

vormen aan. Veel minder bekend is dat een verstoorde werking van de pancreas en lever aan de bron staan van de meeste infectie ziektes, kanker, goed aardige gezwellen, vleesbomen en ziekten van het zenuwgestel.

Met stip naar 2 gestegen; stress



Ons lichaam kan best goed tegen stress. Het reageert alert op gevaar, aangezwengeld met de daarvoor benodigde hormonen. Je lichaam wil vechten of vluchten. In beide gevallen moet extra bloed uit de spijsvertering aanwezig zijn in de spieren en de bloedvaten van armen en benen. Kenmerkend voor stress is dat het tijdelijk de celwand doet openen om maar zo snel mogelijk de nodige stoffen te transporten om goed te kunnen vechten en vluchten.

In de historie van de mens als jager-verzamelaar was er ook niet meer nodig. Stress betekende gevaar voor je leven en in 15 minuten had jij de leeuw gedood of hij jou. Een tussenweg was er eigenlijk niet. Eventueel duurde een gevecht met een vijandige stam een half uurtje langer maar dan had je het toch echt wel gehad.

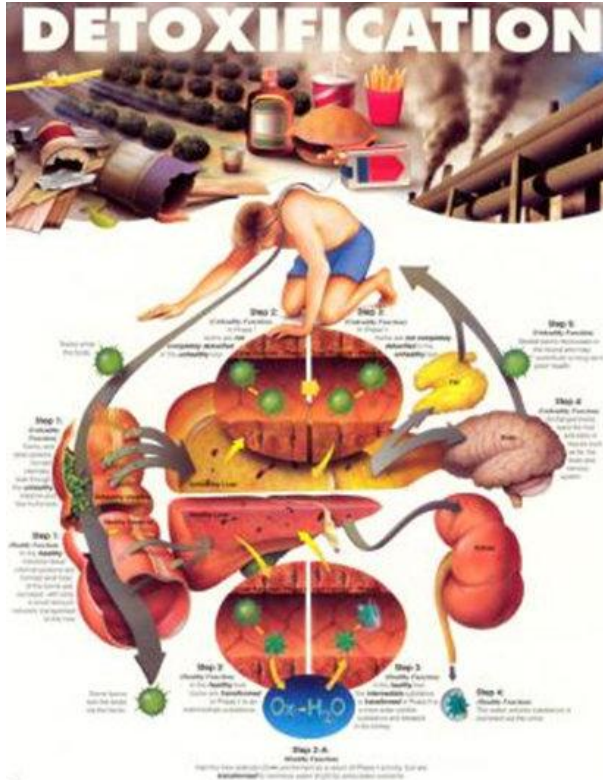
Vergelijk dit eens met de stress waar we ons lichaam tegenwoordig aan bloot stellen. Deze is misschien niet zo bloedstollend als de confrontatie met de leeuw, maar is continu in een lagere versie aanwezig. Wie dit niet gelooft moet bedenken dat de huidige hoeveelheid aan elektrische straling die op je afkomt 24/7 door: gsm, magnetron, ijzer in betonmuren, wekkerradio's, dect telefoons enzovoorts, het lichaam voortdurend stress.

De huidige levensstijl van vlug en veel van alles zorgt eveneens voor stress. Voor de duidelijkheid; bij mij betekent stress alle spanning die boven 'gezonde uitdagende spanning' uitkomt. Het lijkt erop dat de Westerse mens verslaafd is geworden aan vorm van stress die het lichaam voortdurend aanzet tot het maken van veel adrenaline. Dit is schadelijk voor de tussenwanden van de cellen en voor de darmwand. Stress beschadigt de weerstand en maakt je gevoeliger voor infecties. Het neemt net als tabak veel vitamine C die eigenlijk ergens anders voor bedoelt is. Stress wordt vooral aangemoedigd door het verstand dat zich opwind over alledaagse fenomenen. Dit valt het beste te omschrijven als je moet. Het is heerlijk om hard te werken, maar als je moet geeft dat stress. Het is fijn om doelen te bereiken, maar als je moet..... De politieke maar vooral de nieuwsgaring van alle media is gericht op commotie. Commotie om iets roept emoties op. Kijk maar naar de emoties in het debat rondom de afgewezen asielzoeker Mauro. Veel emoties - vooral niet ter zake doende emoties - zijn stressvol.

Stress is vooral mentaal, maar ook fysiek vanwege de elektrostress, radioactiviteit en bijvoorbeeld Röntgen. Stress is daarom doodsoorzaak nummer 2. Ik heb het niet over de acute stress maar over chronische nerveuze spanning die depressief dan wel hyper maakt, waardoor

het lichaam zichzelf opdraait. Burn-out bij volwassenen en ADHD bij kinderen zijn effecten van stress in de voeding, de omstandigheden waarin men leeft en de druk die mensen wordt opgelegd. Het hebben van negatieve doelen, of belemmeringen door de groep waartoe je behoort, kan zoveel stress opleveren dat je lichaam daardoor defecten oploopt.

3 Toxines en Chemicaliën



Detoxen is populair. Dus het besef dat we in een 'giftig' milieu leven is tot veel mensen doorgedrongen. Toch roken er verbazend veel spiritueel geïnteresseerde mensen tabak. Of erger: men gaat aan de Ayahuasca, Peyote, Weed of paddo's. Niet beseffend dat dit een chemische instant verlichting geeft. Dat kan een mooie profane beleving geven, maar de residuen van deze chemische verlichting blijven wel mooi in je bindweefsel zitten. Met alle krankzinnige gevolgen van dien. Overigens narcose, morfine en de zware pijnstilling, die regulier worden gebruikt geven soortgelijke effecten.

Het vreemde is dat gifstoffen in het lichaam produceren negatieve gedachten. Zodra de weerstand zakt door bijvoorbeeld vermoeidheid.

Ga je je minder lekker in je vel voelen. Je wordt gevoelig voor angst, boosheid of twijfel.

Residuen van chemische stoffen [ook de zogenaamde natuurlijke] kosten het lichaam extra mineralen zoals zink en magnesium om netjes opgeborgen te blijven zitten. Vrij komen betekent immers een soort van herbeleving van het oude gevoel. Dat wil het lichaam voorkomen, wat ten koste gaat van de vitaliteit van de organen.

Door narcose, maar ook zonnebrand olie met parabenen [kankerverwekkend!], wordt het lichaam zwaar op de proef gesteld om gezond en vitaal te blijven. Wie nog met haarlak zijn haar bewerkt en spuitbussen heeft voor onder de oksel zou ik willen aanraden om deze direct in de prullenbak te gooien. Zij bevatten namelijk aluminium en dat is giftig voor het lichaam. Natuurlijk zult u zeggen in minieme hoeveelheden is niets giftig.

Dat klopt: Paracelcus (1520 AD) een invloedrijke onderzoeker binnen de Natuurgeneeskunde zei al dat elke stof giftig is maar de dosis bepaalt de giftigheid. Van een microgram Arsenicum leg je al het loodje. Maar de Romeinen dronken rustig 10 jaar achter elkaar uit loden bekertjes voordat hun zenuwgestel erdoor werd aangetast en ze zwaar ziek in het hoofd werden.....

Dit zijn slechts twee voorbeelden. Heden ten dage is de lijst van chemicaliën waar wij aan bloot worden gesteld te groot om op te noemen. Het zit in verf, oplosmiddelen, cosmetica, uitlaatgassen, genotsmiddelen, bouwmaterialen [radon gas], formaldehyde in zeecontainers en dus in onze matrassen uit China. Kwik in vaccinaties en amalgaam. Kortom je kunt er iets bij bedenken dat deze stoffen het lichaam moeilijk maken om optimaal te functioneren. Bovendien en dat is het crue ervan. Het stapelt in het onderhuidse bindweefsel en geeft niet-specifieke klachten. Dit zijn klachten die niet direct terug te voeren zijn op de gifstoffen.

Het grootste probleem is echter chemische stoffen lichaam extra mineralen en vitamines kosten om onschadelijk te blijven. Bij vermoeidheid zakt de weerstand en wordt het gif zichtbaar. Detoxen elk jaar is dus een must waarbij een belangrijk ding niet over het hoofd moet worden gezien. Om te ontgiften is meer energie nodig dan normaal. Voedt daarom altijd eerst het lichaam extra met supplementen voordat je gaat ontgiften.

4 Ondervoeding



De westerse mens sterft aan ondervoeding. Een dergelijke zin verwacht je meer over de mensen uit de Hoorn van Afrika. De doodsoorzaak is dan ook niet te wijten aan het gebrek aan calorieën. Het is eerder omgekeerd. De westerse mens krijgt veels te veel calorieën binnen. Al deze calorieën moeten worden afgebroken, verbrand, opgeslagen dan wel afgevoerd. Dit kost meer energie dan menigeen denkt. Juist omdat het zoveel energie kost worden de voorraden essentiële voedingsstoffen leeggeroofd.

Bij essentiële voedingsstoffen moet je denken aan vitamines A, B, C, D, mineralen zoals Calcium, Magnesium, Kalium en Zink. Sporenelementen zoals Borium, Chroom en Selenium. Vetzuren zoals Omega 3, 6 en 9 en aminozuren zoals Glutamine, Arginine en Tryptofaan. Bovengenoemde stoffen vormen de basis voor eiwitten, koolhydraten, vetten en door het lichaam zelfgemaakte enzymen en hormonen.

Waarom mensen sterven aan ondervoeding is omdat we te weinig enzymen eten. Ze komen namelijk steeds minder voor in ons dagelijks voedsel. We koken en maken het eten chemisch gezien kapot. De grond is eenzijdig belast en levert minder mineralen aan de planten. Kortom we hebben een structureel tekort wat op de langere duur leidt tot chronische tekorten aan

mineralen en vitamines. Deze uitputting zorgt er vervolgens voor dat ziekte zijn intrede kan doen met als laatste stadium de dood.

Wie denkt dat hij of zij gezond eet komt helaas bedrogen uit. Alles wat namelijk uit zakjes, pakjes, blik of plastic komt bevat toevoegingen. Deze toevoegingen kosten essentiële voedingsstoffen. Ondervoeding is een niet herkend probleem dat steeds grotere vormen gaat aannemen.

Als laatste nummer 5: Dehydratatie



Dit betekent een tekort aan water in het lichaam. Je zou zeggen ik eet elke dag verse groene groente en wat fruit. Deze bevatten veel vocht. Ook drink je minstens 1 liter water en nog een liter kruidenthee plus daarnaast nog wat 'lekkers' in afwisseling. Dranken als koffie, thee, alcohol, frisdrank en vruchtensap. Dan moet je toch genoeg vocht binnen krijgen nietwaar?

Helaas is het wat minder eenvoudig al zou bovenstaande wel een leidraad kunnen zijn. Hoeveel vocht iemand nodig heeft hangt erg af van hoe hij in elkaar zit, de weersomstandigheden [seizoenen!], beweging en de mate van stress. Stress onttrekt water uit de cellen en stopt al het aanwezige vocht in de spieren. Die hebben nu juist niet zo veel water nodig. De hersenen daarentegen wel, het bloed zelf en de buikholte hebben veel vocht nodig.

Een tekort aan water betekent acuut minder concentratie! Bij een te snelle verdamping van de huid krijg je hoofdpijn en eventueel een zonnesteek. Bij een tekort aan vochtinname, blijft het overige vocht in de het centrum van het lichaam zitten. Daardoor kan het haarvatennet en de huid minder goed doorbloed worden. Gevolg; kouwelijk in het algemeen en koude voeten en handen.

De weersomstandigheden verschillen nog al eens in Nederland. In de zomer zweet je meer dan in de winter. Toch is het relatieve water tekort bij mensen hoger in de winter dan in de zomer. Het valt minder bij jezelf op als je niet veel drinkt.

Maar het belangrijkste nadeel van dehydratatie is dat we tegenwoordig te weinig bewegen waardoor de lymfe langzamer gaat stromen. Zoals u weet bevat de lymfe alleen witte bloedcellen en deze cellen zijn van levensbelang voor het bestrijden van infecties. Door te

weinig vocht en te weinig bewegen kunnen organen achteruitgaan, ontstaan er ontstekingshaarden en blijven toxines langer onderweg in het lichaam dan strikt noodzakelijk.

De remedie: houd je lymfe levendig door elke dag minstens 20 minuten te springen. Liefst op de trampoline, maar in feite is elke sportieve inspanning waarin gesprongen wordt goed voor de beweging van de lymfebanen. Dit komt omdat lymfe niet vanuit zichzelf beweegt. De lymfebaan bevindt zich naast een slagader en door de beweging van een slagader beweegt de lymfe. Een andere optie voor beweging van lymfe is scrubbing. Naast voldoende vocht dient de huid minimaal 3 maal per week nat of droog stevig gewreven te worden. Scrubben met een ruwe want onder de douche is prima, droog met een ruwe handdoek is ook goed. Dit zorgt voor een goede doorbloeding maar vooral; het activeert de lymfe. Verder zijn symptomen als lichte hoofdpijn, donkere urine overdag een teken dat er te weinig vocht ingenomen is. Drink liever zo min mogelijk koffie, thee, sap of alcohol en vooral meer water en kruidenthee.

Wie meer wil weten over wat dan wel gezond is en wat je wel kunt doen om gezond en vitaal te blijven raadpleegt onderstaande links. Ook ben ik te vragen voor een lezing over voeding als medicijn. Maar vooral bepaal zelf wat jij nodig denkt te hebben om gezond en vitaal te blijven.

1. *US and UN at war over sugar guidelines.* Reuters, 24-4-2003.
Industry reacts to WHO report. NutraIngredients.com, 24-4-2003. [\[Link\]](#)
Health agencies' obesity report slammed by sugar industry. AFP, 23-4-2003.
WHO attacks US sugar lobby. BBC via Newsvote.BBC.co.uk, 22-4-2003. [\[Link\]](#)
Diet found guilty for obesity-related disease. NutraIngredients.com, 3-3-2003. [\[Link\]](#)
Sarah Boseley. *What are fizzy drinks doing to our children?* The Guardian, 9-1-2003. [\[Link\]](#)
Sarah Boseley. *WHO 'infiltrated by food industry'.* The Guardian, 9-1-2003. [\[Link\]](#)
2. <http://www.smulweb.nl/artikelen/84633/59-redenen-waarom-suiker-onze-gezondheid-verwoest->
3. <http://www.hippocratesinst.org/> Kliniek in Florida met opzienbarende resultaten
4. www.hayobol.nl
5. <http://www.lifestylecoachbol.com/agenda>
6. www.tarwegras.info

Hayo Bol is Natuurgeneeskundig therapeut en mentalcoach. Hij houdt praktijk te Sneek en is maandelijks in Amsterdam voor consulten. Zie ook www.hayobol.nl en www.lifecoachbol.com

