



Karla Dijkstra Voedingscoach

Nieuwsbrief december 2017

Hallo {{voornaam}},

In deze nieuwsbrief wil ik je graag informeren over de onderwerpen gezonde voeding en levensstijl, mijn passie waar ik elke dag op één of andere manier mee bezig ben.

De orthomoleculaire voedingsleer heeft als uitgangspunt niet ziek worden in plaats van achteraf met medicijnen en/of operaties de schade herstellen. Natuurlijk kun je niet alles voorkomen en hou ik me ook niet elke dag aan de 10 richtlijnen die je in deze nieuwsbrief kunt lezen.

Het helpt al enorm als je je bewust bent van het effect van wat je elke dag in je mond stopt. Dan maak je vaak andere keuzes. Als je dat regelmatig doet is het verschil op de lange termijn vaak groot.

Ik wens je fijne feestdagen en dat je bewust kunt genieten en kiezen van alles wat je deze dagen in je mond stopt!



De 10 richtlijnen Orthomoleculaire voeding

Voeding is iets waar je elke dag mee geconfronteerd word. Het gezegde je bent wat je eet is hier zeker van toepassing.

Voeding is van invloed op hoe je bent, maar ook hoe jij je voelt. Iemands lichamelijke en geestelijke zijn word door voeding beïnvloed en vormt dus een belangrijke factor als het om de kwaliteit van leven gaat.

Orthomoleculaire voeding zorgt ervoor dat het lichaam de benodigde voedingsstoffen in de juiste hoeveelheden krijgt, zodat het lichaam optimaal kan functioneren. De orthomoleculaire voeding is de leer naar de werking van voedingsstoffen die ons in optimale gezondheid houdt.

Gezonde voeding moet voldoen aan:

1 - Voldoende brandstoffen: koolhydraten en vetten zo natuurlijk mogelijk en onbewerkt. Ongeraffineerd: uit granen, groeten en fruit. Vetten uit dierlijke of plantaardig eten.

2 - De goede koolhydraten uit grove, natuurlijke producten. Volle granen, vers fruit, groentes, het liefst biologisch. 400 – 800 gram groente waarvan 1/3 rauwkost. De meest voorkomende welvaartziektes komen door gebruik van teveel geraffineerde suikers: diabetes type 2. Steeds meer insuline aanmaak door de alveesklier wat zich uit in hyperinsulinemie, wat overslaat in hypoglykemie (welvaartziektes nr.1)

3 - Voeding met de juiste vetzuurbalans. Dus niet minder vet eten maar minder verzadigde vetten (harde vetten) en meer onverzadigde vetzuren eten. Deze komen uit plantaardige vetten, roomboter en kokosolie (korte vetzuurketens, worden goed opgenomen). Geen tansvetzuren: deze zitten in halvarine/margarines en worden door chemische behandeling gehard.

4 - Voldoende bouwstoffen (eiwitten en vetten). Het menselijk lichaam zijn de meeste structuren opgebouwd uit aminozuren. Essentiële aminozuren kan het lichaam iet zelf aanmaken. Deze moeten komen uit eiwitten uit de voeding. Eiwit consumptie dient voldoende te zijn om herstel en de bouw van de weefsels mogelijk te maken. Vlees en melk geven alle essentiële aminozuren.

MAAR...

Vlees bevat slechte begeleidende stoffen (antibiotica, anabolica en zuurvormende urine zuren) de bio industrie is gevoelig voor de ziektes en bacteriën.

HET LIEFST...

Het vlees van gevogelte, dus alles wat rent en vliegt (haas, ree, fazant, vette vis). Melk tot het eerste levensjaar (botontkalking)

Vetten: vetzuren omega 3. Dit zorgt voor de bouw van celwanden, hormonale stelsel, immuunsysteem. Zit in ongebrande noten & zaden, ongeraffineerde oliën koudgeperst o.a. in lijnzaad hennepzaad olijfolie pompoenzaadolie.

Voeding dient macronutriënten in de goede verhouding te bevatten. Eiwitten, koolhydraten en vetten dienen in alle voeding aanwezig te zijn en bij voorkeur in een bepaalde verhouding.

Eiwitten – 30%

Koolhydraten – 40%

Vetten – 30%

5 - Voeding dient voldoende micronutriënten te bevatten. Een algemeen groot probleem: hergebruik landbouwgrond, kunstmest gebruik, gewasversnellers, groeistimulansen. Hierdoor is de voedingswaarden in de landbouwgewassen sterk gedaald wat betreft de vitaminen en mineralen. De enige manier om redelijk volwaardige voeding te consumeren is door middel van biologisch geteeld voedsel. Maar dan is er nog de milieuvervuiling, dus is aanvulling met een voedingssupplement vaak een gewenste optie.

6 - Voeding dient de juiste verhouding van micro en macro nutriënten te bevatten. Als de mineraalbalans in onze grond op langere termijn wijzigt zal dit ook in onze voeding een disbalans opleveren.

7 - Voeding dient geen anorganische toevoegingen te bevatten. Lichaamsvreemde toevoegingen kunnen leiden tot allergie vormingen door de continu afweerreacties van het lichaam. Vooral bij jonge kinderen verstoren de toevoegingen het natuurlijk evenwicht van bepaalde lichaamsprocessen.

8 - Voeding dient zoveel mogelijk onbewerkt te zijn. In de oertijd kwam onze voeding kwam onze voeding rechtstreeks uit de natuur, de mens at instinctief. Genetisch zijn we in al die tijd niet veranderd. Ons biologische systeem zou dus alleen goed kunnen functioneren als we hetzelfde aten als de oermens. (boekserie “stam van de holebeer”). Het voedsel was opgebouwd uit fruit, groente, noten, zaden, klein wild en vis. Tegenwoordig word alles bewerkt, waarbij nog maar 1 belangrijk voordeel overblijft: het doodschadelijke micro-organismen. Groot nadeel: de nuttige micronutriënten gaan verloren en er ontstaan na bewerking lichaamsvreemde stoffen.

9 - Voeding dient een basisch overschot op te leveren. De Ph- waarde van het lichaam wordt sterk beïnvloed door onze voeding dierlijke producten werken zuurvormend en plantaardige producten basisvormend. Gevolgen van een te sterke verzuring van de weefsels en het bloed zijn bijvoorbeeld ontstekingen en verlies van cel functies. De zuurbase-expert Ragnar Berg heeft de volgende regel gesteld: “eet 5 tot 7 maal zoveel groente en fruit als het gewicht van alle voedingsmiddelen tezamen”

10 - Dit zonder alle toevoegingen van additieven zoals conservering, E-nummers, suikers, geur, kleur en smaakstoffen.

Recept: COUSCOUSSALADE MET SPRUITJES, APPEL EN HAZELNOOT – 5 OR LESS

Ingrediënten:

- 250 g spruitjes
- 50 g hazelnoten
- 150 g couscous
- 4 el honing
- 1 appel (Elstar)

2 personen

20 min. bereiding

Nu vraag je je misschien

af hoe een couscoussalade met spruitjes zoet kan smaken? Door de spruitjes te bakken in een paar lepels honing, en het

geheel te serveren met een paar sappige appelpartjes! Strooi er als finishing touch nog wat geroosterde hazelnoten overheen, en er staat weer een heerlijk 5 or less'je voor je neus. Komt -ie!



En zo doe je het:

Maak de spruitjes schoon; dit doe je door de onderkantjes eraf te snijden, de buitenste blaadjes eraf te halen en ze goed te wassen.

Kook de spruitjes daarna in 8 tot 10 minuten beetgaar.

Rooster ondertussen de hazelnoten in een droge koekenpan en zet daarna even weg.

Snijdt de spruitjes doormidden wanneer ze gekookt zijn.

Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verwarm een scheut olie in de koekenpan en voeg de spruitjes en 3 eetlepels honing toe. Verwarm dit ongeveer 2 minuten.

Was de appel en snijd deze in partjes.

Hak de hazelnoten grof.

Meng de overige honing met ongeveer 2 eetlepels olijfolie en een snuf zout en peper tot een dressing.

Verdeel de couscous over twee borden, samen met de spruitjes, de appelpartjes en de hazelnoten, en besprenkel tenslotte met de dressing.

Bron:

<https://chickslovefood.com/recept/couscoussalade-met-spruitjes-appel-en-hazelnoot-5-or-less/>

VOLG MIJ

