

## De invloed van voeding op onze gezondheid, op 20 juni 2009 met



**Christine Leyns**



**Christine Leyns van "amandra".**

**Ondersteuning of last?**

**Inleiding**

### **VERSCHILLENDE ASPECTEN:**

**Waarom een gezonde levenswijze?**

#### **1. VOEDING**

Zelfzorg!

Zelfherstellende kracht ondersteunen.

#### **2. ADEMHALING**

**3. BEWEGING**

**4. POSITIEF DENKEN**

### **1. Hoe natuurlijker, hoe rijker.**

Bio-energie = levenskracht.

Voedingsmiddel ←-----→ Voedingsproduct.

Etiket!

#### **Negatieve invloeden:**

'veredeling' voedingsgewassen,  
chemische landbouw,  
voedingsindustrie,  
geraffineerde producten,  
bewaring,  
tijd.



**Een zeer interessante uiteenzetting, we zijn blij dat we gekomen zijn!**

### **'ECHT' VOEDSEL**

#### **Enkele stellingen:**

- Eet niets wat jouw (over)grootmoeder niet als voedsel zou herkennen.
- Mijd voedsel dat ingrediënten bevatten die onbekend, niet uit te spreken of meer dan 5 in getal zijn.
- Mijd voedingsmiddelen die op de verpakking beweren goed te zijn voor je gezondheid.
- Winkel bewust. Lees etiketten.
- Eet vooral planten, met name bladeren.
- Eet goed gekweekt voedsel van een gezonde bodem.
- Eet niet te veel.
- Betaal meer, eet minder.
- 

**SYNERGIE** = Meer dan de som van het geheel.

- Natuurlijk evenwicht.
- 'Nutritionisme' werkt met voedingsstoffen.
- Nut van voedingssupplementen?
- Natuurlijke vorm van vitamines en mineralen.

## 2. Voeding en ontgiften.

- Via huid, longen, lever, nieren, darmen.
- Eigen afvalstoffen, lichaamsvreemde stoffen.
- Ontgiften vraagt veel energie!
- Slecht slapen = slechte ontgiftiging.
- Ziekte = verzuring v.h. lichaam.
- Zuur-base evenwicht.
- Vrije radicalen en antioxidanten.
- 

## 3. Radicalenvangers:

- Belangrijkste wateroplosbare antioxidant.
- Recycleert geoxideerde vitamine C.
- Ontgift toxische geneesmiddelen.
- Belangrijk voor een goede leverwerking.
- Versterkt het immuunsysteem.
- Bronnen: vers fruit, groenten, vers vlees.
- Peil daalt door roken, chemisch behandelde voeding, alcohol en pijnstillers.



*Zoals steeds een zeer aandachtig publiek . . .*

### Glutathion –

Belangrijkste wateroplosbare antioxidant.  
Recycleert geoxideerde vitamine C.  
Ontgift toxische geneesmiddelen.  
Belangrijk voor een goede leverwerking.  
Versterkt het immuunsysteem.  
Bronnen: vers fruit, groenten, vers vlees.  
Peil daalt door roken, chemisch behandelde voeding, alcohol en pijnstillers.

### Vitamine C –

Bron: groenten en fruit - acerolakers  
Wateroplosbaar.  
Het lichaam wordt beroofd van vit.C door:  
Ziekten: kanker, diabetes, ontstekingen, koort, griep,...  
Medicijnen: aspirine, cortisonen, anticonceptiepill, bloedverdunners, plaspillen.  
Roken.  
Stress.  
Leven in vervuild milieu.



*Dank je wel 't Lichtpuntje, gelukkig dat jullie er zijn,  
Dit is wat we mochten horen van deze twee nieuwe leden.*

### Carotenoïden –

bètacaroteen, alfacaroteen,  
lycopeen  
Kleuren fruit en groenten.  
Beschermen tegen zonlicht.  
Verzorgen goede communicatie  
tussen cellen.  
Verbeteren afweer.  
Vetoplosbare vitamine.  
Bètacaroteen wordt omgezet tot  
vitamine A.  
Lycopen beter opneembaar in  
warme bereiding.  
Best een mix van carotenoïden.

### Vitamine E –

gamma-d-tocopherol  
Blokkeert processen die  
ontstekingen en kanker uitlokken.  
Vetoplosbare vitamine.

Bronnen:

ongeraffineerde plantaardige olie uit maïs, tarwekiemen, zonnebloem en soja.  
hazelnoten, zonnebloempitten, amandelen, pijnboompitten, muesli, spinazie, avocado, zoete aardappelen.

#### **4. Goede vetten**

Niet de hoeveelheid vet, maar wel het soort vet is belangrijk!

Onverzadigd, omega-3, -6, -9, EPA, DHA.

Tekort omega-3, overschot omega-6.

Bronnen van omega-3: lijnzaadolie, walnoten, groene bladgroenten, vette vis.

Bronnen omega-6: andere plantaardige olie.

Vetten in de keuken.

#### **5. Voedselcombinaties**

Respecteert de werking van ons verteringsstelsel.

Belangrijk bij spijsverteringsklachten.

Streven naar volledige vertering d.w.z.

optimaal gebruik van voedingsstoffen,

geen onnodige energieversterving,

minder afvalstoffen.

**Wat combineren?** Groenten mag met alles! Fruit niet als dessert!

**Slecht of moeilijk te combineren** (binnen één maaltijd).

Eiwit + zetmeel: brood en kaas/vlees, kip met rijst, vlees en aardappelen, pasta en kaas.

Zetmeel + suiker: brood en zoet beleg, gebak.

Zetmeel + zuur: broodje met cola of koffie.

Eiwit + eiwit: kaas en noten, spek en ei, vlees en kaas.

Eiwit en suiker: vlees en zoete saus of fruit,  
zoet dessert na eiwitrijke maaltijd.

#### **6. Voedsel waar je gelukkig van wordt?!**

Serotonine = het 'goed-gevoel'hormoon.

Invloed op de slaap, de bloeddruk, stress, ...

Voeding met tryptofaan.

Bronnen: volgranen brood, kip, tonijn, kwark, yoghurt, volkorenpasta, soja.

Maar ook door: lange wandeling in de natuur, heet bad, massage, ontspannende muziek, meditatie, knuffelen, goede daad stellen, ...

**Praktische tips en adviezen. Te vermijden / beperken:**

Lege calorieën in voedingsmiddelen.

Gifstoffen en voeding die allergische reacties uitlokken.

Industriële voeding, kleur- en smaakstoffen, bewaarmiddelen, chemische stoffen in milieu.

Transvetten, verzadigde vetten.

Gezouten, gepekeld, gerookt voedsel.

Vlees of vis op open vuur.

Voeding in plastic, behalve HDPE.



***Zelfs bij mooi weer toch nog méér dan zestig actieve toehoorders . . .***

**Aan te bevelen:**

Voedsel met trage koolhydraten die voldoende vezels leveren: volkorenbrood, pasta, rijst.  
Voldoende groenten en dagelijks wat rauwkost; vooral wortel- en bladgewassen, koolsoorten.  
Rijp fruit van het seizoen, niet bij de maaltijd.  
Elke dag eiwitten van hoge kwaliteit: bonen, noten, linzen.  
Kies voor 'biologisch' vlees /vis, scharreleieren.  
Dagelijkse portie gezonde vetzuren.  
Kruiden, gember, knoflook, kurkuma.  
Drink voldoende water, groene thee, kruiden'thee'.  
Matig met koffie en alcohol.



**Christine Leyns**  
**VGL-consulente**  
**Het Laar 9**  
**2340 Vlimmeren (Beerse)**  
**Tel: 03/322 77 03**  
**GSM:0476/ 29 13 67**  
**E-mail: [info@amandra.be](mailto:info@amandra.be)**  
**[www.amandra.be](http://www.amandra.be)**

*Heel Hartelijk Dankjewel voor de  
schitterende uiteenzetting.*