



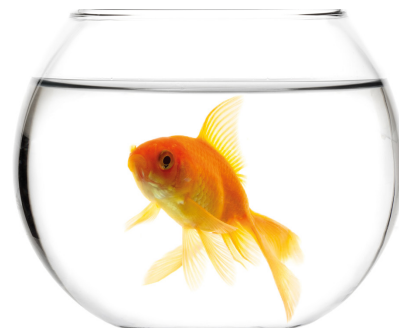
GEZONDER GELUKKIG

- ORTHOMOLECULAIR VOEDINGSADVIES -

Zijn je cellen tevreden en gezond? Dan ben jij dat ook!

De cellen in je lichaam worden omgeven door water (interstitiële vloeistof), net als een goudvis in een kom. De goudvis is voor zijn gezondheid afhankelijk van de kwaliteit van het water waarin hij zwemt. De afvalstoffen van de goudvis komen in het water terecht en de voedingsstoffen die hij nodig heeft worden uit het water gehaald. Daarom is het belangrijk dat:

1. de goudvis/cel voldoende water heeft om in te zwemmen
2. voldoende voeding krijgt
3. het water schoon is om in te zwemmen



Schoon water

Het water rondom de cel moet regelmatig worden gereinigd.

Er moet ook voldoende voeding in het water zitten waarvan de cel kan 'eten'.

Wanneer er te weinig water rondom de cellen zit, kunnen de cellen 'op elkaar plakken' en kan de cel zijn ontlasting niet goed kwijt waardoor hij vervuilt raakt en niet goed de voeding op kan nemen uit het water. Hierdoor kan de cel niet die moleculen bouwen die het nodig heeft en kunnen functiestoornissen ontstaan, daarna klachten en als deze situatie lang genoeg duurt, ziektes. Daarom:

Drink voldoende gezond water en eet genoeg voedingsbouwstenen!

Verzuring

Als het water rondom de cel vervuilt, betekent dat er teveel afvalstoffen en vrije radicalen zijn, het water rondom de cel verzuurt en de celenergie wordt lager.

Het vocht dat zich rondom de cellen bevindt, wordt verzameld in de lymfevaten en vervolgens komt dit in het bloed terecht. Het bloed wordt gereinigd door de lever, nieren, de longen en de huid.

Hoe komen voedingsbouwstoffen in het vocht rondom de cel?

Via de wand van de bloedvaten komen de voedingsbouwstenen in het vocht rondom de cel terecht. Het is belangrijk dat er voldoende voedingsbouwstoffen in het bloed terecht komen.

Hoe komen voedingsbouwstenen in het bloed?

Voedingsbouwstenen komen voornamelijk via de dunne darm in het bloed terecht. In de dunne darm bevindt zich een dikke laag slijmvlies met daarin miljoenen bacteriën. De voedingsbrokken uit de brij worden door de darmbacteriën afgebroken. Als ze klein genoeg zijn kunnen ze door de darmwand heen in het bloed terecht komen. Als de darmflora niet in balans is, functioneert dit systeem minder goed. Ook als het slijmvlies niet optimaal is leidt dit tot functiestoornissen. Als het slijmvlies zodanig beschadigt is dat onvolledig verteerde voedingsbrokstukken door het slijmvlies heen kunnen, spreken we van 'lekkende darm'. Hierdoor kunnen niet alle voedingsbouwstenen effectief worden verwerkt. Bovendien kunnen hierdoor voedingsallergiën ontstaan. Oorzaken van een beschadigde darmflora en -slijmvlies zijn o.a. antibiotica, chronische ontsteking, stress en voedingsallergie. Het is bijzonder belangrijk om ervoor te zorgen dat het darmslijmvlies en darmflora in conditie blijven. Een verstoorde darmflora heeft ook invloed op hoe je je geestelijk voelt, bv op gevoelens van depressiviteit en prikkelbaarheid en vermoeidheid.

Hoe komen voedingsbouwstenen in de dunne darm?

Via de twaalfvingerige darm komen voedingsbouwstenen in de dunne darm.

Hoe komen de voedingsbouwstenen in de twaalfvingerige darm?

De maag geeft de voedingsbrij door aan de twaalfvingerige darm. In de maag worden enzym bevattende maagzuren en -sappen toegevoegd aan het voedsel.



GEZONDER GELUKKIG

- ORTHOMOLECULAIR VOEDINGSADVIES -

Hoe komen voedingsbouwstenen in de maag?

Via de mond. In de mond wordt de voeding mechanisch vermalen, gekauwd en vermengd met speeksel. Hierdoor worden de voedseldeeltjes kleiner. Ook wordt de voeding ingeweekt met verschillende enzymen. Goed kauwen is erg belangrijk.

Hoe komen voedingsbouwstenen in de mond?

De voedingsbouwstenen komen uit gezonde voeding. Dit is voeding die voldoende bouwstenen bevat die opgenomen kunnen worden door het lichaam. Steeds vaker blijkt dat onze voeding niet meer de bouwstenen bevat die er 20 jaar geleden in zaten. Er is in de loop der tijd een onnatuurlijke en ongezonde disbalans ontstaan tussen de verschillende soorten bouwstenen.

Hoe komen voedingsbouwstenen in de voeding?

We eten planten, vlees en vis en gaan ervan uit dat deze de benodigde voedingsbouwstenen bevatten, nl eiwit, vet, koolhydraten, mineralen, vitaminen en sporenelementen. Maar heb je je wel eens afgevraagd hoe deze stoffen in planten en dieren terecht komen? Wat voor de mens geldt, geldt ook voor de planten en dieren!

Wat gebeurt er bijvoorbeeld met een koe wanneer deze alleen maar mais voorgeschoteld krijgt of wanneer een koe zich nauwelijks in de stal kan bewegen? Als gevolg van de tegennatuurlijke manier van leven van de koe heeft het vlees dat we eten een slechte en onnatuurlijke samenstelling.

Hetzelfde geldt voor planten.

Planten halen de voedingsbouwstenen uit de grond. Als daar onvoldoende bouwstenen in zitten, kan de plant deze niet opnemen. Het gevolg is onvolwaardig plantaardig voedsel. Planten worden gekweekt op kwantiteit en niet op kwaliteit.

Hoe komen voldoende voedingsbouwstenen in de grond?

We hebben gezien dat de plant haar voeding uit de aarde haalt. Net als de mens is deze afhankelijk van bacteriën die de voeding in kleine deeltjes verdelen. Deze bacteriën bevinden zich in de grond. De door bacteriën verwerkte voeding kan door planten worden opgenomen. Als we door het strooien van gif of het inspuiten van mest in de aarde waardoor blauwzuurgas ontstaat, de bacteriën het leven onmogelijk maken, vernielen we de basis voor gezonde planten en dus van onze voeding voor mens en dier.

De cirkel is rond..

- Bacteriën in de grond verwerken planten- en dierenresten.
- Planten nemen deze verwerkte producten op.
- Mensen eten deze planten op.
- Dieren eten deze planten op.
- Mensen eten dieren die gezonde planten hebben gegeten.
- Mensen, dieren en planten sterven en bacteriën verwerken deze weer zodat de grondstoffen, de voedingsbouwstenen door planten kunnen worden opgenomen. Als de cirkel wordt onderbroken door bijvoorbeeld eenzijdige voeding, gifstoffen, onnatuurlijke plantenkweek ontstaan er onvermijdelijk gezondheidsproblemen in de hele keten.