



Irma Scheepers voetreflextherapeut

Voeding

Je lichaam heeft veel verschillende voedingsstoffen nodig (brand-, bouw-, en hulpstoffen) om alle functies goed te kunnen uitoefenen. Er is zo veel informatie over gezonde voeding te vinden dat je soms door de bomen het bos niet meer ziet. Er is op internet veel over te vinden. Je zou eigenlijk een paar afspraken met jezelf moeten maken, waarvan je weet dat ze bij je passen. Enkele tips:

- Zet (biologische) groenten veel en vaak op het menu
- Eet zo gevarieerd en vers mogelijk zoals: zee-groenten en fruit, granen, vlees, noten, zaden, pitten, bonen, peulvruchten, kruiden, schaal en schelpdieren, zilvervliesrijst, zeewier, natuurlijke vetten etc.
- Alles bij voorkeur van biologisch-dynamische oorsprong.
- Regelmatig 'raw food' eten is een weldaad voor je lichaam.
- Ook transvetten zijn schadelijk. Dit zit veelal verborgen in kant-en-klaar voedsel, koekjes, gebak, e.d.
- Als het een gewoonte wordt om etiketten te lezen, dan leer je al gauw wat er in producten zoal verborgen wordt.



Suiker

Suiker krijgt van mij een apart plaatsje in deze lijst omdat het veel schade kan toebrengen, vermijd dit zo veel mogelijk. Doordat een zoete smaak mensen stimuleert om meer van hetzelfde te willen, is het gebruik van suikervervangers onzinnig. Suiker is slecht voor je en de alternatieven zijn niet beter. Dus: toegevoegd zoet is niet goed. Alleen natuurlijke suikers kunnen, met mate, gegeten en gedronken worden.

E-nummers

Verse producten hebben geen E-nummers nodig! Hoe lekker is dat! Gewoon verse, biologische groenten en fruit eten. Vlees van de biologische slager en brood van de echte bakker. Eten zonder pakjes en zakjes levert heel veel gezondheidsvoordelen op. Toch ontkomen we in het dagelijkse leven bijna niet aan het nuttigen van E-nummers. Het is ook niet zo dat alle E-nummers een gevaar voor de gezondheid zijn, maar als je weet hoeveel gevaarlijke stoffen er onder de E-nummers zijn, dan schrik je daar toch wel van. Lees de etiketten en vraag je bij alles af: is dit goed voor me? Als je twijfelt, niet kopen!

Een superboekje dat ik iedereen kan aanraden is: "Wat zit er in uw eten" van Corinne Couget (ISBN 9789077788288). Een klein boekje dat je makkelijk meeneemt naar de supermarkt en waarin bij alle E-nummers staat of ze groen (onschuldig), oranje (twijfelachtig) of rood (echt vermijden) zijn.

E-nummers die ik hier toch even wil noemen (staan uitgebreid beschreven in het boekje):

Aspartaam (E951): een zeer omstreden suikervervanger. Dit additief zou maar liefst 92 klachten kunnen veroorzaken, uiteenlopend van hersentumoren, epilepsie en onvruchtbaarheid tot Parkinson en Alzheimer. Dit middel zit in ontzettend veel producten, van light frisdrank tot multivitaminen (!).

Mononatriumglutamaat (E621): een smaakversterker met als doel de smaakpapillen te stimuleren, dit zorgt ervoor dat je die zak chips móet leegeten (nee, je bent geen slappeling, hier is door de producenten over nagedacht!). Dit additief werkt zwaarlijvigheid in de hand en is in veel producten onherkenbaar verwerkt, o.a. als glutamaat, glutamaatzuur, plantaardige gehydrogeneerde oliën en vetten, gehydrogeneerde eiwitten, gelatine, toegevoegde gist, gistextract, monokaliumglutamaat, enz. Bent u er nog? Erg ingewikkeld nietwaar?



Conclusie: lekker en gezond eten komt niet uit een pakje of zakje.