



Vulling vs. voeding

Bron: <https://leefbewust.nu>

Ken jij het verschil tussen voeding die afbrekend en opbouwend is voor je lichaam? Kies jij er al voor om je lichaam te voeden in plaats van te vullen? Als het antwoord nee is, dan is het hoogste tijd voor een wake up call.

Veel mensen hebben een weerstand tegen verandering. We blijven graag in onze comfortzone ook als we weten dat het niet het juiste is om te doen.

Eet je rotzooi dan krijg je rotzooi. Lekker straight to the point. Helaas weet niet iedereen wat dat nou precies is rotzooi. Suiker, alcohol, cafeïne, sigaretten, oké dat begrijpen we nog wel. De moeilijkste punten blijven: zuivel, bewerkte en bespoten vlees en vis, gluten in brood en pasta.

Rotzooi? Ik denk van wel:

- Tenzij je vis vers vangt uit een zuiver en schoon gebied.
- Tenzij het dier een gezond en natuurlijk leven heeft geleid zonder vol bespoten te worden met antibiotica, groeihormonen etc.
- Tenzij je zuivel voortaan vervangt door plantaardige varianten.
- En gluten die kun je maar gewoon beter laten staan, biologisch of niet.

Bovenstaande is tegenwoordig erg moeilijk te verkrijgen zonder er eerst naar op zoek te gaan.

Lekker kort door de bocht dus, dat dit allemaal wetenschappelijk onderbouwd is hoef ik niet te vermelden, want iedereen heeft er toch wel zijn eigen mening over en tja, tegenwoordig kun je alles wetenschappelijk onderbouwen als je maar genoeg geld hebt.

Feit is dat gezond eten in de huidige maatschappij een zoektocht is en dat de overheid, de farmaceutische industrie en voedingsproducenten het er niet makkelijker op maken met hun vaak misleidende reclame's. Als je echter weet waar je naar op zoek moet gaan dan liggen de antwoorden voor het oprapen.

Verstand op nul. Lekker onbewust door het leven gaan en doen wat de rest doet, dat kunnen we allemaal wel. Verantwoordelijkheid nemen over je leef- en eetgewoonte en kritische vragen durven stellen, dat is een heel ander verhaal.

De **eerste stap** die je mag zetten, is het ***besef dat de meeste producten in de regulier supermarkt rotzooi zijn voor je lichaam.***

Buikpijn, misselijkheid, verkouden, hoofdpijn zijn maar een aantal voorbeelden van hoe je lichaam reageert op bewerkte voeding.

Er verandert veel als je ervoor kiest om je lichaam boven alles te plaatsen en het ook echt ziet als het voertuig van het leven, het enige dat je ooit zal hebben!

Gezond eten is niet moeilijk

Hoe graag houd je jezelf voor de gek? Geloof jij dat biologisch eten niet beter is dan conventionele vol bespoten producten omdat ze dat zeiden ze in het nieuws? Gezond eten hoeft niet lastig te zijn als jij je ogen durft te openen voor de realiteit.

Het meeste ideale zou zijn als je 51% van elke maaltijd rauw zou eten dan revitaliseer je je lichaam. Het start een ontgiftigingsproces. Je lichaam krijgt weer boordevol voedingsstoffen binnen! Een groter geschenk kan je je lichaam niet geven. Het heeft dan eindelijk geen witte bloedcelreactie, wat inhoudt dat het lichaam niet constant hoeft te werken om het gif wat mensen in hun lichaam stoppen te verwerken. Het heeft eindelijk tijd om andere delen in het lichaam aandacht te geven.

Wat wil dat dan zeggen 51% rauw?

Biologische natuurlijke producten zoals: groenten, fruit, noten, zaden, bonen. Alles wat onbewerkt is, alles wat niet verhit is. Lekker puur natuur. Lukt dat niet gelijk? Dat hoeft ook niet in één keer. Maar misschien kun je een poging wagen in de juiste richting.

Als je dat nog niet voldoende doet, begin dan in ieder geval daarmee. Want die after-dinner dips, bolle buiken, maagkrampen, verkoudheid, migraines (ga zo maar door) die zijn echt niet vanzelfsprekend.

En dan laat ik de lange termijn effecten, die vaak nog veel erger zijn, buiten beschouwing.

En néé dit soort klachten zijn ook niet erfelijk! Sterker nog, je hebt voor 75% invloed op je eigen gezondheid. Dus geen excuses meer en zorg voor jezelf.

AANRADER: FILM: FOOD MATTERS:

- Link naar de trailer: <https://youtu.be/r4DOQ6Xhqss>
- Link naar de film:
https://www.youtube.com/redirect?event=video_description&redir_token=QUFFLUhqBXVrUFJucThyYUo0cHZ0dW92cGhzVUQtZjdFQXxBQ3Jtc0trZDVVRllLV3pyc3lZUUw5TjN1LTloMEpQNHdZYXB5aGFhS0NDsmFiM2RGMWVvSjg3UjNpZ3g0TzAzS0lIVGxPTUhfTDVHWndheVFXTHZTY1FCZG11UzI1OGpVVjBBUUITMVdOZG5lc3Ewc2hDSDA2SQ&q=https%3A%2F%2Fwww.foodmatters.com%2Ffilms&v=r4DOQ6Xhqss

Zo bepalen jouw hersenen jouw eetgedrag

Bron: <https://holistik.nl>

Je reptielenbrein is het kleinste en oudste deel van je hersenen.

Het is gebrand op maar één ding: overleven.

Dit deel van je brein denkt niet na en onthoudt ook niets, het reageert instinctief en automatisch.

Als zodanig functioneert het reptielenbrein buiten je bewuste controle. Om zo invloed uit te oefenen op jouw (eet)gedrag.

Een beetje biologie over onze hersenen

Hoewel je twee hersenhelften hebt, bestaan je hersenen uit 3 delen:

- 1) het menselijk brein (de neocortex),
- 2) het emotionele brein/zoogdierenbrein (limbische brein)
- 3) het reptielenbrein (het oudste en kleinste deel van je hersenen).

De 3 delen waaruit je hersenen bestaan hebben allemaal een andere functie.

Het menselijk brein (de neocortex)

Dit is het jongste gedeelte van je brein. Het is vooral verantwoordelijk voor alle rationaliteit en nuchterheid. In dit deel van je hersenen maak je weloverwogen beslissingen, doe je kennis op, denk je logisch na en analyseer je problemen.

Dit deel van je hersenen laat zich het beste omschrijven als je gezonde verstand.

Het emotionele brein/zoogdierenbrein

Het zoogdierenbrein is het domein van je emoties. Dit deel van je hersenen screent alle zintuiglijke informatie op emotionele relevantie en vergelijkt deze met opgeslagen herinneringen en gedrag gebaseerd op positieve en negatieve ervaringen. Het zoogdierenbrein helpt je op die manier om gedrag te herhalen dat gelukkig maakt (seks, lekker eten, lachen, knuffelen) en onplezierige ervaringen (pijn, verdriet en angst) te vermijden. Dit deel van het brein beloont ook sociaal gedrag door het vrijgeven van de neurotransmitter dopamine die je een goed gevoel geeft.

Het reptielenbrein

Het reptielenbrein is het kleinste en oudste deel van je hersenen. **Het reptielenbrein is gebrand op maar één ding en dat is overleven.** Dit deel van je hersenen is dan ook verantwoordelijk voor voortbestaan en voortplanting. Het reptielenbrein heeft controle over vitale lichaamsfuncties zoals je ademhaling, hartslag en bloedsomloop. In dit deel van je hersenen domineren instincten: voortplantingsdrang en overlevingsinstincten zoals voeding. **Het reptielenbrein denkt niet na en onthoudt ook niets, het reageert instinctief en automatisch.**

Als zodanig functioneert dit brein buiten je bewuste controle. Hier regeert het wilde beest dat maar één missie heeft: overleven.

Gezond verstand versus instinct

Je zou wellicht denken dat het menselijk brein (de neocortex) het meest actief is. Toch maak je de meeste beslissingen op basis van emoties (afkomstig uit het zoogdierenbrein) en primitieve instincten. **Je emotionele brein en je reptielenbrein overheersen dus vaak je rationele brein.** In praktijk betekent dit dat je wéét dat je beter geen chocolade kunt eten, maar het toch doet. De dopamine die wordt aangemaakt vanuit je emotionele brein wint het van je gezonde verstand.

Krachtenspel

Het krachtenspel tussen de 3 delen van je brein verklaart ook waarom het zo moeilijk is om je eetgedrag te veranderen. Als mens ontwikkel je een bepaalde manier van leven en eten die past binnen je *comfortzone*. Zonder dat je je er bewust van bent, herhaal je constant hetzelfde (eet)patroon.

Je reptielenbrein zal er achter de schermen ook alles aan doen om jou in hetzelfde kringetje te laten lopen.

Het vaste patroon dat je volgt zorgt weliswaar voor een paar kilo te veel, maar is wél voorspelbaar en daardoor veilig. En veiligheid staat bovenaan bij je reptielenbrein.

Alles wat nieuw of anders is, voelt onveilig en zal je reptielenbrein dus in eerste instantie willen verwerpen. Ook al wéét jij rationeel gezien dat minder snoepen en meer sporten beter voor je is.

Slimmer dan je reptielenbrein

De enige manier om je reptielenbrein te slim af te zijn, is je bewust zijn van zijn bestaan en uiterst geraffineerde handelwijze. Wat óók helpt is jezelf een nieuw patroon aan leren.

Hoe verander/doorbreek je (eet)patronen?

Door eerst bewust verandering door te voeren en goed te luisteren en stil te staan bij jouw emoties (hou eventueel dagboek bij), ga je jezelf bewust een ander gedrag/patroon aanleren.

Je zal in het begin misschien wel wat weerstand voelen (of denken dat je dat voelt ;-)) maar dit mag er allemaal zijn. Dit maakt deel uit van jouw veranderingsproces.

Hou deze gewoonte/verandering minstens 21 dagen op een rij vol, en zo zal dit sneller geautomatiseerd worden en dus aanvaard worden in jouw systeem.

Het is belangrijk dat je de 21 dagen AANEENSLUITEND volhoudt, Als je een dag overslaat, beginnen je 21 opnieuw te tellen...

Neem kleine stapjes en start met een aantal makkelijke aanpassingen te doen zoals bvb:

- Verhouding groeten, vlees/vis, koolhydraten per maaltijd
- Tussendoortjes gezonder maken: kies voor fruit, noten, smoothie... ipv een koek
- Vergroot je groente porties per dag
- Winter is coming, dus SOEP is ideaal en kan je meerdere keren per dag eten
- Vervang een broodmaaltijd door iets anders (cfr recepten Medical Medium)
- Drink water (met citroen) of kruidenthee (gember, citroen, tijm, kruidenmix...)
-

AANRADER BOEKEN: MEDICAL MEDIUM (Anthony William)

Voeding als medicijn

Deze 2 intelligente mannen zijn mijn absolute inspiratiebron voor voeding als medicijn.

HIPPOCRATES

“Laat voeding je medicijn zijn, en uw medicijn uw voeding”

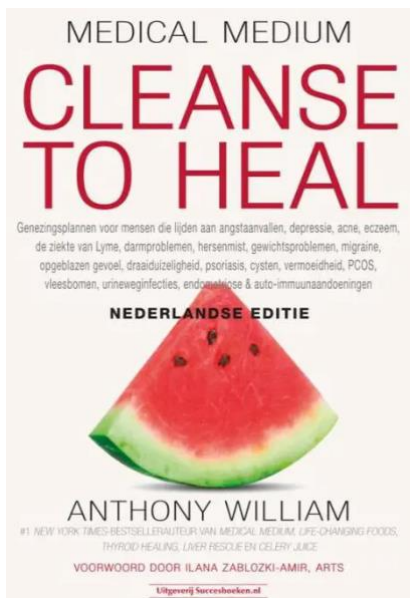


Hippocrates beschouwde voeding als een belangrijk instrument van de arts. Sterker nog, in de eed van Hippocrates spelen voedsel maatregelen een centrale rol.

In de oorspronkelijke Griekse eed staat, letterlijk vertaald: “Ik zal leef- en voedselmaatregelen inzetten ten bate van de zieken, naar beste weten en oordeel; ik zal ze behoeden voor schade en onrecht.”

Die leef- en dieetmaatregelen zijn in het Grieks één woord, διαίτημασί (spreek uit als diètèmasi). Dat betekent zoveel als leefregel, met de nadruk op goede voedsel. **Beweging**

hoort er ook bij. Hippocrates was een groot voorstander van wandelen. “Wandelen is een natuurlijke oefening, meer dan andere vormen van lichaamsbeweging”. Met name een wandeling na het eten vond Hippocrates zeer aanbevelenswaardig.



& Medical Medium Anthony William

“Wees er trots op dat je je vrije wil gebruikt om ervoor te kiezen om aan je genezing te werken.

Heb compassie met jezelf en weet dat je lijden niet je eigen schuld is. Je worstelingen zijn niet je eigen schuld.

Elk uur en elke dag bewerkstellig je fantastische resultaten terwijl je aan je genezingsproces werkt met de krachtige hulpmiddelen in dit boek.

Ik geloof dat jij kunt genezen.

Meer dan geloven zelfs – Ik weet het!

Anthony William, Medical Medium

Er bestaan verschillende visies en meningen rond voeding. Net zoals andere dingen in het leven, is het belangrijk te voelen wat voeding met je doet. Ga op zoek naar wat voor jou werkt. Net zoals (alternatieve) therapiën, werkt bij de ene Reiki, bij de andere EFT, bij nog een andere voetreflexologie.... Het is jouw zoektocht, en voel wat voeding met je doet. Alles in de natuur is gemaakt om te herstellen & te genezen. Jouw energie en jouw gezondheid zijn jouw keuze. Wees lief voor je lijf ;-) en gun jezelf gezondheid, warmte en energie.