

## 'Ik adviseer een verandering in het voedings- en levenspatroon, in afstemming met de natuur. Da's lekker, fijn én gezond!'

Gebruik weinig vet vlees zoals spek, worst, gehakt of kip met vel. Neem verder weinig volvette zuivel zoals volle yoghurt en 48+ kaas (Goudse kaas). Eet niet te veel koek, gebak, chocolade, chips en andere zoutjes tussendoor.

- Gebruik één tot twee keer per week (vette) vis zoals zalm, sardines, haring. Als je geen vis lust, kan je ook visoliecapsules gebruiken.
- Gebruik (olijf)olie om in te bakken en om salades aan te maken.
- Noten en sojaproducten hebben een gunstige invloed op het cholesterol en zijn daarom geschikt als vleesvervanger.
- Gebruik volop volkoren graanproducten, groente en fruit.
- Drink in totaal twee liter per dag.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, tenminste een half uur per dag. Heb je overgewicht, probeer dan een uur per dag te bewegen. Dit hoeft niet per se in de sportschool, een stuk wandelen of fietsen kan ook prima.

### NATUURLIJKE MANIER

Als complementair geneeskundige kijkt An-Akh Zaldoc altijd naar de oorzaak van een aandoening. Dat betekent verder kijken dan je neus lang is: "Als we alleen zouden kijken naar cholesterol, dan zien we dichtslibbende bloedvaten met alle manco's van dien. Dat kan met dotteren en andere technieken wel verbeterd worden, maar dan doen we niks aan de oorzaak zelf. Waarom hebben wij in het Westen, in tegenstelling tot andere landen en culturen, zoveel hart- en vaatziekten? Wellicht komt het omdat onze voeding - de samenstelling, het bewerkte en de vele toevoegingen - het voor een normaal menselijk lichaam steeds moeilijker maakt om op een gezonde wijze te verteren? Of zou het kunnen zijn dat we wellicht wat doorgesloten zijn in de hoeveelheid die we consumeren? Of is de oorzaak een chronisch gebrek aan beweging? Vergelijk ons lichaam met een mooie, goede auto waar nooit echt hard mee wordt gereden. Die wordt traag wegens het dichtslibben van de leidingen en de verbrandingskamers." Eigenlijk past er volgens An-Akh maar één antwoord als het gaat om cholesterol: er is niks mis met cholesterol, indien we weer wat meer op een natuurlijke manier

zouden gaan leven. An-Akh: "Dus natuurlijk voedsel dat onbewerkt is, elke dag een normale dosis beweging, onze voedselinname afstemmen op wat we echt doen en luisteren naar ons lichaam. Niet moeilijk, maar voor velen nog een utopie. Natuurlijk zijn er ook kruiden, homeopathische en ortho-moleculaire middelen die kunnen helpen om een te hoog cholesterol weer in balans te krijgen. Mijn eerste keus om dit probleem aan te pakken is echter een verandering in het voedings- en levenspatroon. Namelijk in afstemming met de natuur; da's lekker, fijn én gezond!"

### KRUIDENPILLEN

In de Tibetaanse Geneeskunde komt het begrip cholesterol met goede en slechte waardes niet voor. Wel kent men de mogelijke gevolgen van een verstoorde vetstofwisseling, wat onder andere slagaderverkalking kan geven. Tibetaans geneeskundige Nel de Jong: "In de Tibetaanse Geneeskunde zijn afzettingen van vetten op de vaatwand meestal het gevolg van een zwakke maag- en of leverenergie. Hierdoor worden de vetten niet goed afgebroken en aan het bloed toegevoegd, met afzettingen op de vaatwand als gevolg. De therapie is in dit geval het versterken van de spijsvertering door het toevoeren van warmte in de betrokken organen en het reinigen van het bloed. Daarnaast wordt het eten van veel groene groenten aangeraden en vet en zwaar eten afgeraden. Ook wordt aanbevolen om warm gekookt water te drinken waaraan wat limoensap is toegevoegd. Bovendien kan men door het scheiden van koolhydraten en eiwitten de kwaliteit van de spijsvertering vergroten. Voor de behandeling van vaatvernauwingen zijn meerdere goedwerkende kruidenpillen beschikbaar. Hoge bloeddruk is naast de vaatproblemen ook een risicofactor bij een verstoorde vetstofwisseling. In dat geval worden bloeddrukverhogers als gember en zoethout afgeraden. Beweging daarentegen kan juist een bijdrage aan het herstel van het evenwicht geven. Niet alleen cholesterol, maar ook kleine lokale ontstekingen van de vaatwanden kunnen tot afsluitingen van vaten leiden. Vooral bij diabetes, maar ook bij chronische ontstekingen van bijvoorbeeld het tandvlees, kunnen sneller vaatafsluitingen ontstaan. Juist dan zal een Tibetaans natuurgeneeskundige kruidenpillen voorschrijven." ■

### Contactgegevens:

#### An-Akh Zaldoc:

Zinnith, praktijk voor complementaire geneeswijzen ([www.zinnith.nl](http://www.zinnith.nl))

#### Nel de Jong:

Chagpori Tibetan Health Center ([www.chagpori.nl](http://www.chagpori.nl))

#### Arjan Korevaar:

Vereniging van Natuurgeneeskundig Therapeuten ([www.vnt-nederland.nl](http://www.vnt-nederland.nl))

#### Cathalijn Okken:

Vita voedingsadvies ([www.vita-voedingsadvies.nl](http://www.vita-voedingsadvies.nl))