Gezonde Teut van een Therapeut

Haal meer uit je voeding en slik minder

Door:
An-Akh Zaldoc
Complementair BATC therapeut | Zinnith

Een lezeres van 't Haantje kwam met het verzoek aandacht te besteden aan voeding en de noodzaak tot het eten van bepaalde voedingsstoffen om zo voldoende vitaminen en mineralen binnen te krijgen. Voeding is echt mijn stokpaardje en daarom heb ik ook dit onderwerp gekozen om deze colum aan te wijden.

We zitten natuurlijk wel met een probleem. We hebben een zeer intensieve manier van landbouw wat er voor zorgt dat onze landbouwgrond steeds armer aan het worden is. Armer betekent in deze dat er steeds minder in de grond zit en wat niet in de grond zit komt ook niet in onze voeding en wat niet in de voeding zit komt niet in ons lichaam, gevolg: tekorten! Als je een willekeurig stuk onbewerkte grond neemt en dit naast onze landbouwgrond legt dan blijkt dat onze landbouwgrond gemiddeld 75% minder mineralen bevat. In sommige gebieden zelfs tot 85% minder! Is dit dan erg? Ja het is ernstig te noemen want hierdoor wordt onze voeding dus ook armer. En wij maar ons best doen door elke dag vers fruit en groente te eten, denkend dat dit voldoende is. Helaas is dit dus vaak niet het geval.

Ik pak een paar voorbeelden. Jodium is een mineraal dat essentieel is voor een goede werking van onze schildklier. Jodium zit veel in de zee en vroeger liepen grote delen van ons land regelmatig onder water waardoor onze grond dus rijk was aan jodium. We hebben nu goede dijken om de voeten droog te houden maar hierdoor bevat de grond steeds minder jodium. Als we te weinig jodium binnen krijgen kan dat leiden tot een tekort aan energie, gewichtstoename en trager denken. Jodium zorgt ook voor gezond haar en goede nagels. Nog niet zolang geleden werden bakkers verplicht jodium toe te voegen aan het brood. Deze verplichting is er niet meer zodat we ook op deze manier niet altijd jodium meer binnen krijgen. Hoe dan wel? Alles wat uit de zee komt bevat jodium; probeer eens een lekkere portie zeekraal te eten of neem een kopje miso, een Japanse soep met zeewier (ook verkrijgbaar in zakjes net als 'cup a soup'). Gebruik tijdens het koken zeezout, hier zit namelijk ook jodium in. Daarnaast bevatten uien veel jodium en zeker uien die gekweekt zijn op polders zijn dan goed.

Een andere belangrijke stof is selenium, een antioxidant die de vorming van schadelijke stoffen in het lichaam tegen gaat. Er zijn aanwijzingen dat selenium zware metalen en andere rotzooi die het lichaam binnenkomen minder giftig maakt. Ook wijzen een aantal studies selenium aan als een mogelijke bescherming tegen het ontstaan van prostaatkanker. Selenium is verder van belang voor een goede weerstand, voor de ontwikkeling van de zaadcellen en voor gezond haar. Kortom, niet zo maar een elementje. Helaas zit er bijna geen selenium in onze grond meer. We kunnen dit compenseren door het eten van paranoten, deze zijn rijk aan selenium. Elke dag 2 van deze noten en je krijgt voldoende selenium binnen. Verder zit het in tarwekiemen, zemelen, tonijn, uien, tomaten en broccoli.

En dan pak ik er nog één die we niet of bijna niet op het land vinden; omega 3 vetzuren. Deze zijn van belang voor een goede werking van onze motor, het hart en de leidingen van deze motor; de aders en vaten. Ze verlagen de kans op hart en vaatziekten, niet onbelangrijk dus! Om voldoende omega 3 binnen te krijgen, kun je bijvoorbeeld vis eten. Minimaal 1 maal per week vette vis, liever zelfs twee maal. En wat als je nu niet van vis houdt? Dan kun je lijnzaad of lijnzaadolie gebruiken. Lijnzaad is ook rijk aan omega 3 dus een goed alternatief. Daarnaast is gebroken lijnzaad goed voor een goede werking van onze darmen, twee vliegen in een klap.

Wat ik vooral met de column van deze maand wil aangeven is dat we, ondanks dat de grond armer aan het worden is, nog een heel eind kunnen komen. Zonder pilletjes te slikken kunnen we de essentiële stoffen binnen krijgen om gezond te blijven of te worden. Blijft overeind staan dat vers eten (zelf gesneden) altijd beter is dan 'niet vers'. In mijn ogen hoeven we pas te gaan slikken als we uit balans (lees: ziek) zijn. In de regel is dit dan tijdelijk, maar dan moet je dus wel goed en gezond eten. Veel mensen denken dit al te doen, maar onze voeding is tegenwoordig helaas te arm om zonder goed advies alles binnen te krijgen wat we nodig hebben.

Tip van de maand: eet wat vaker voeding wat uit de zee komt; vis maar zeker ook zeegroenten. Het is lekker en gezond en zorgt er voor dat we meer uit onze voeding halen en minder hoeven te slikken, eet smakelijk!

Prijsvraag!! We roepen lezers van het blad om ideeën aan te leveren voor onderwerpen van deze column. Het beste idee (wat dan gebruikt wordt) wordt beloond met een gratis behandeling (30 minuten) van de gezonde 'teut' therapeut.