

# Kerngezond op je honderdste 100!

*Begin vandaag* 😊💪🍀.



- **DEEL 1 Welkom en korte inleiding**
- Bedankt en disclaimer
- Wie ben ik en mijn levenspassie / referenties
- Doel en streven vandaag
- Onze gezondheid in trieste feiten
- Wat zijn gezondheid en ziekte?!
- Moderne vs. Traditionele geneeskunde
- **VERVOLG**
- **De kunst van het leven & millennia-oude systeemwetenschappen**
- **Lessen uit de Blauwe zones**
- **Doe het zelf en hoe? Hoe word ik verantwoord autonoom?!**
- **Stappenplan en dagelijkse motivatie**
- **Handige tools en je terugkoppeling**
- **Samenvatting en vervolg**
- **Handen uit de mouwen - Oproep tot actie!**

# Onze uitdagingen vandaag 🤔

- *Tijdbeperking.*
- *Taalbarriere..... 😇*
- *Goede oude vrienden en nieuwkomers. 😍*
- *Super 'sappige' omvangrijke onderwerp.*
- *Puur intellectueel vermaak?!*

*vs.*

- *Jullie aansteken en motiveren 💪 ✨ 🙌 .*
- *Minder is meer!!!*

*..... maar het wordt toch best veel, dus Gordels om!*

# ***Mijn achtergrond en levensmotivatie***

- Natuur
- Sport
- Geneeskunde
- Natuurbehoud en Activisme
- Levenslange studie en ontdekkingstocht in het Kunst van het Leven
- Essentie en inzichten - verfijnen en evolueren
- Motivatie en inzet

# De inleiding

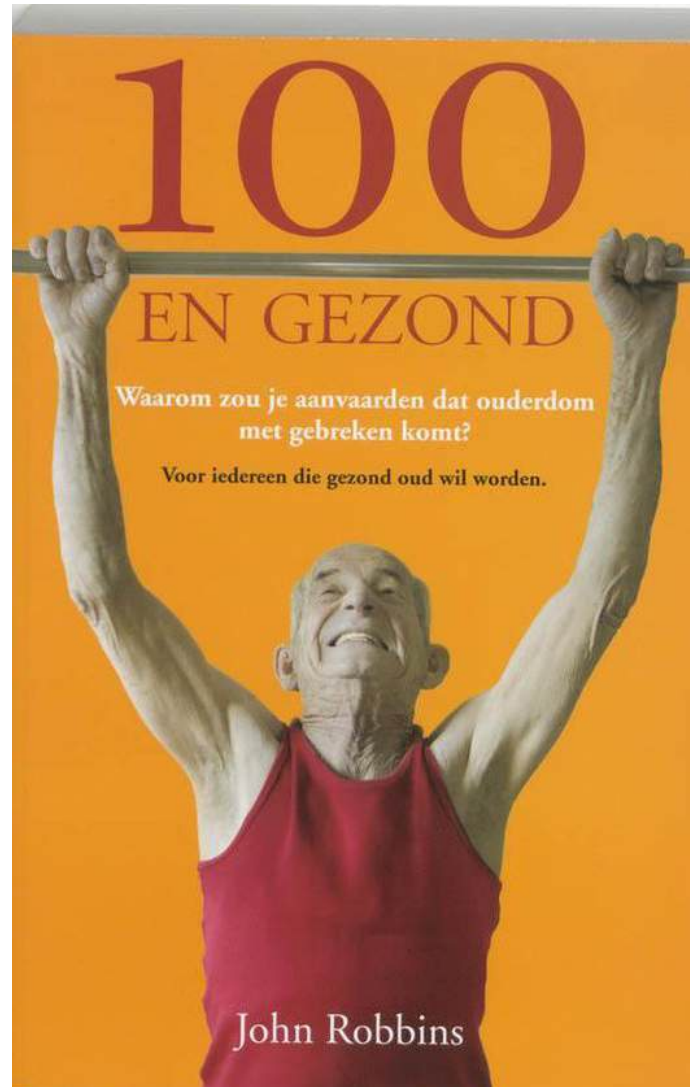
***Ondanks – en deels zelfs dankzij – de steeds stijgende gezondheidszorgkosten wordt onze actieve, gezonde levensverwachting steeds korter.***

- Stress, depressie, allergieën en degeneratieve ziekten eisen jaarlijks een steeds grotere tol!
- Voeding - veel invloed, maar wat zit er nog in???? De werking van ons voeding.
- Milieu - *grond, lucht, water, natuur* 🤔
- De **stille revolutie** - steeds meer mensen beseffen dat gezondheid, geluk en welzijn geen toeval zijn, maar het resultaat van bewuste keuzes. Welke?
- De verantwoordelijkheid voor je gezondheid en. de jungle van tegenstrijdige gezondheidsclaims.
- Belang en rol van je **dagelijkse voeding, leefstijl, je manier van denken en je omgeving** en hoe je ze kunt inzetten als je medicijn.
- De inzichten uit de **Blauwe Zones** en oeroude, beproefde kennis uit de **traditionele systeemwetenschappen**.

# Ons gezondheid - trieste feiten

- **1.1 Miljoen Nederlanders** - dagelijks **Antidepressiva** (dwz.30–60 gebruikers / 1000 inwoners van Amsterdam)
- **Amsterdamse rioolwater** - 12 tot 15 lijntjes cocaïne per 1000 inwoners per dag
- **Samenvatting van andere synthetische middelen in ons rioolwater (per 1000 inwoners – Amsterdam):**
  - **Anticonceptie:** 150–250
  - **Statines / bloeddruk:** 100–200
  - **Antidepressiva:** 30–60
  - **ADHD-middelen:** 15–30
  - **Antibiotica:** 5–20
  - **“Lifestyle medicatie” (hart, cholesterol)** is enorm groot
  - **mentale gezondheid (antidepressiva + ADHD)** is ook duidelijk zichtbaar
  - **hormonen** hebben de grootste ecologische impact
  - **Ongeveer 150 miljoen Europeanen (±30%)** hebben één of meerdere vormen van **allergie**
  - **Kanker, hart- en vaatziekten, diabetes en andere chronische, degeneratieve** ziekten eisen jaarlijks vele levens
  - **Ongeveer 30% van de Europeanen koos ervoor zich niet tegen COVID te laten vaccineren, tegenover circa 70% die één of meerdere vaccinaties heeft ontvangen**
  - **Wereldwijd zijn miljoenen meldingen van bijwerkingen gedaan bij toezichthoudende instanties (zoals Lareb, ECDC en VAERS), variërend van mild tot ernstig;** het is bekend dat meldingen mogelijk onderrapportage kennen (**slechts 1-10% van de werkelijkheid!!!**)
  - **Tegelijkertijd wordt** er in verschillende landen gesproken over periodes van **oversterfte, een onderwerp dat nog volop wordt onderzocht en besproken**
  - **Kanker en hartziekten** domineren wereldwijd — en beide zijn nauw verbonden met leefstijl, omgeving en interne balans.
  - **Medische fouten** vormen een terugkerende doodsoorzaak.
  - **De kosten van de gezondheidszorg** blijven stijgen.
  - **We leven langer, maar onze actieve levensjaren en levenskwaliteit nemen af.**

# Boekinspiratie voor een gezond lang leven



# Moderne vs. Traditionele geneeskunde

## Moderne

- Enkele honderden jaren: vaak passief, symptomatisch, snel, weinig begrip van de invloed van voeding en leefwijze, one-size-fits-all, bijwerkingen, “agressief”, materialistisch georiënteerd, medische fouten, hoge kosten, reductionisme, gericht op onderzoeken en meten, synthetische middelen en supplementen, gedekt en vergoed, snel en wisselend effect, ‘oorlog/crisis management”, ongelukken en ziekte management (HTLH+D/MS/AT...)

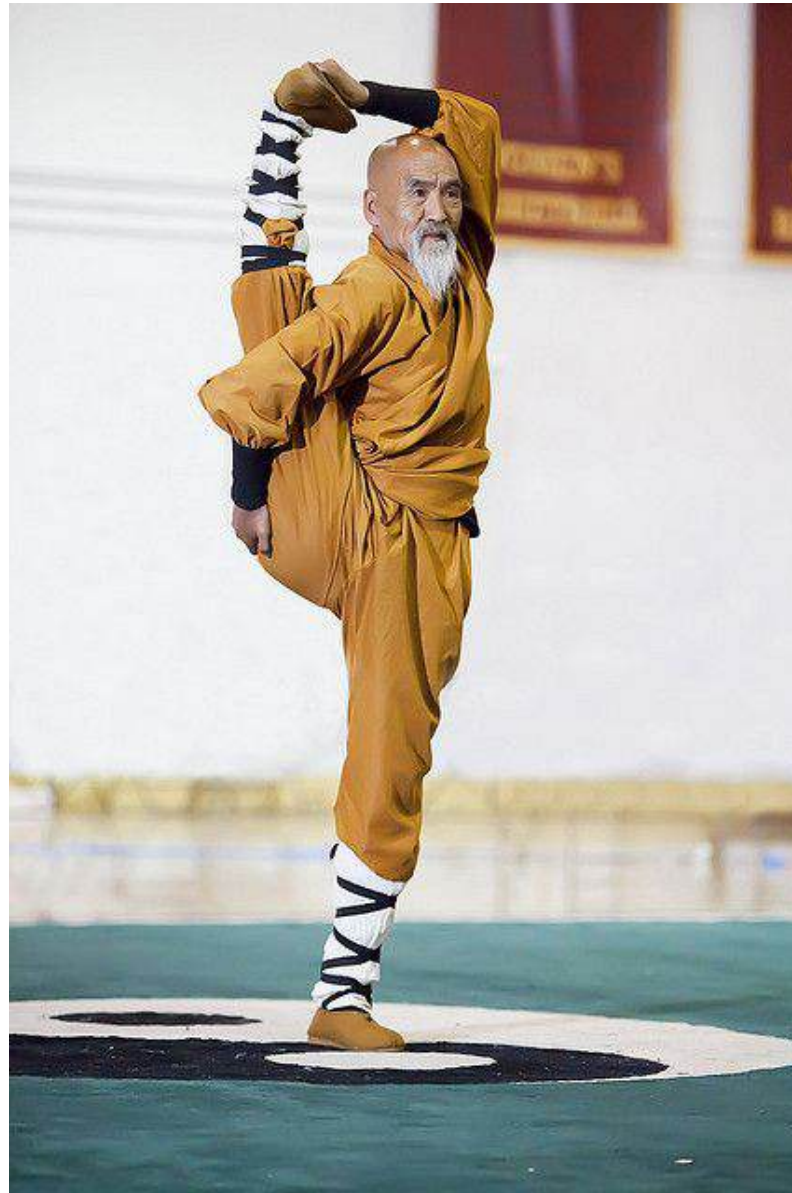
## Traditionele benadering

- Duizenden jaren: meer actief en holistisch, persoonlijke benadering en verantwoordelijkheid, altijd vanuit het perspectief van voeding en leefwijze, observeren en waarnemen, spirituele en mentale aspecten spelen een essentiële rol, aandacht voor psychosomatiek, natuurlijke geneesmiddelen en supplementen, vaak een eigen investering in jezelf, langzaam maar langdurig, aandacht aan preventie en volledig genezen

# Gezondheid en ziekte

- Slechts twee tegenpolen?
- Wie is jouw persoonlijke goede gezondheidsinspiratie?
- Welke aspecten kent gezondheid (lichamelijk, geestelijk, emotioneel, energetisch, spiritueel)?
- Wat zijn de 7 condities van goede gezondheid?
- Gezondheid en resilience (weerbaarheid)
- Wat is jouw huidig gezondheidsscore?
- Een alternatieve blik op ziekte: slechts een momentopname?!
- Statisch vs. dynamisch denkbeeld
- Oorzaak-gevolgrelatie
- Oorzaken vs. symptomen = actie en reactie
- De rol van persoonlijke verantwoordelijkheid
- Moderne vs. traditionele geneeskunde

Wat is je huidige gezondheidsscore? Wie inspireert jou om gezonder te leven?



# Geschiedenis:

## Paar voorbeelden van beroemde geneesheren, artsen en spirituele leraren



Hippocrates (ca. 460–370 v.Chr.): *“Alle ziekten beginnen in de darm.” En “Laat voeding uw medicijn zijn...”*



Galen (ca.129–216 n.Chr.): *“Slechte spijsvertering is de wortel van vele ziekten.*



Avicenna (980–1037): *“De meeste ziekten ontstaan door langdurige voedingsfouten.*



Paracelsus (1493–1541): *“De arts is slechts de dienaar van de natuur, niet haar meester.” **Kernidee:** Het lichaam bezit een aangeboren genezend vermogen; ziekte ontstaat door onbalans (vaak interne toxiciteit)*


# Een zeer belangrijke held(-in)/vrouw 🥰


## Hildegard von Bingen (1098 - 1179)

*“Laat voeding je eerste medicijn zijn, want de natuur draagt de kracht tot genezing in zich.”*

- *Zij zag ziekte als een verstoring van de natuurlijke harmonie tussen lichaam, geest en ziel.*
- *Kruiden en voeding gebruikte zij als zachte, maar diepwerkende middelen om het lichaam weer in balans te brengen.*
- *Zij benadrukte het belang van spelt, kruiden en eenvoudige, pure voeding als basis voor gezondheid en vitaliteit.*
- *“Werkelijke genezing ontstaat wanneer mens, natuur en levenswijze weer in overeenstemming zijn”* ❤️

## Paar voorbeelden van beroemde geneesheren, artsen en spirituele leraren (vervolg)

 **George Ohsawa (1893–1966):** *“Je voeding is je medicijn, en je medicijn is je voeding.” Volwaardige, natuurlijke voeding (vooral granen) Eenvoud en seizoensgebonden eten + Levensstijl in harmonie met natuurlijke wetten.*

 **Michio Kushi (1926–2014):** *“Gezondheid en geluk zijn je geboorterecht.”*

***Kernidee:*** Chronische ziekte ontstaat door langdurige verstoring in voeding en levensstijl  
***Aanpak:***

- *Plantaardig, volwaardig dieet*
- *Versterken van de spijsvertering met traditionele voeding (miso, zeewier, granen)*
- *Eenheid van lichaam en geest, en zingeving in het leven*

# En dan nog twee belangrijke helden / pioniers

## ✨ Bruno Gröning (1906–1959):

“Vertrouw en geloof – de goddelijke genezende kracht helpt en geneest.”

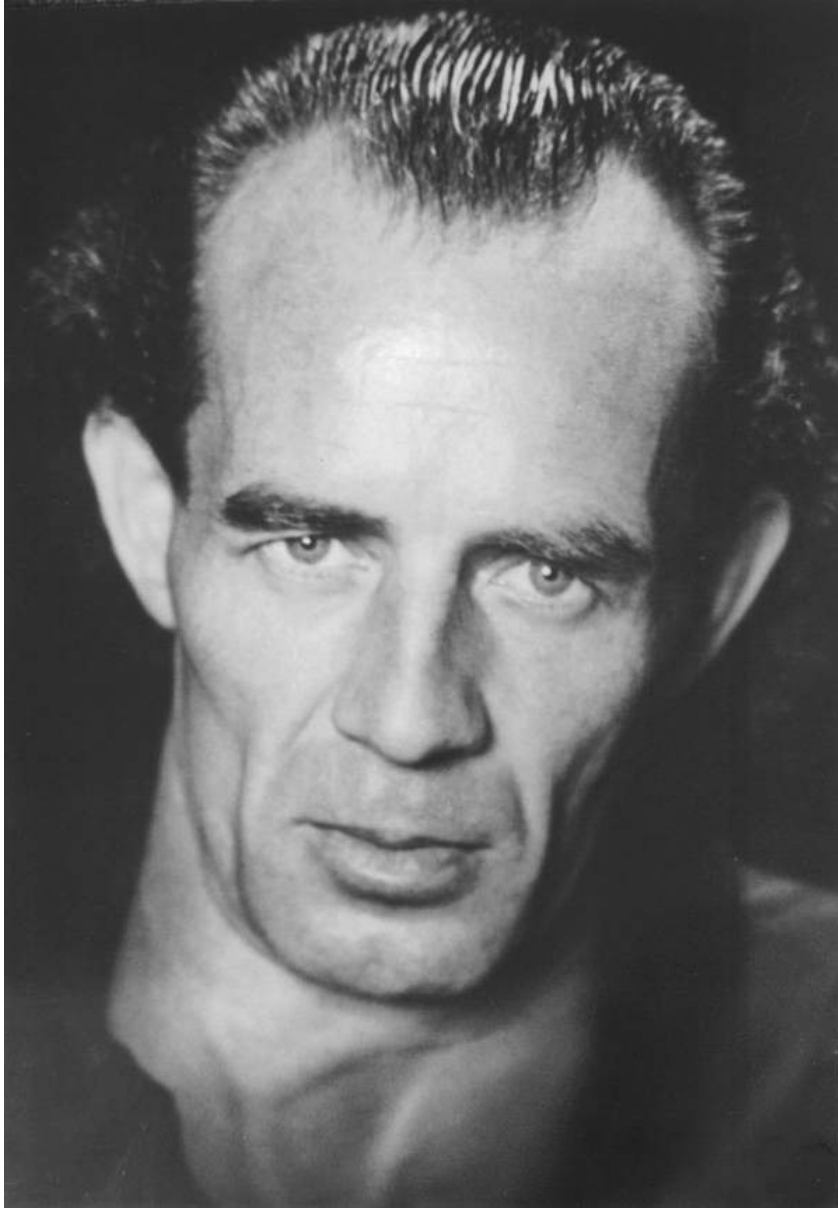
“Er bestaat geen ongeneeselijk.”

**Kernidee:** Ziekte als blokkade van levensenergie (*Heilstrom*)

### **Aanpak:**

- Open mentale en spirituele houding
- Verbinding met een hogere genezende kracht
- Innerlijke afstemming en ontvankelijkheid
- Belang van dagelijks “einstellen ritueel” en spirituele ontwikkeling

# Bruno Gröning (1906–1959)



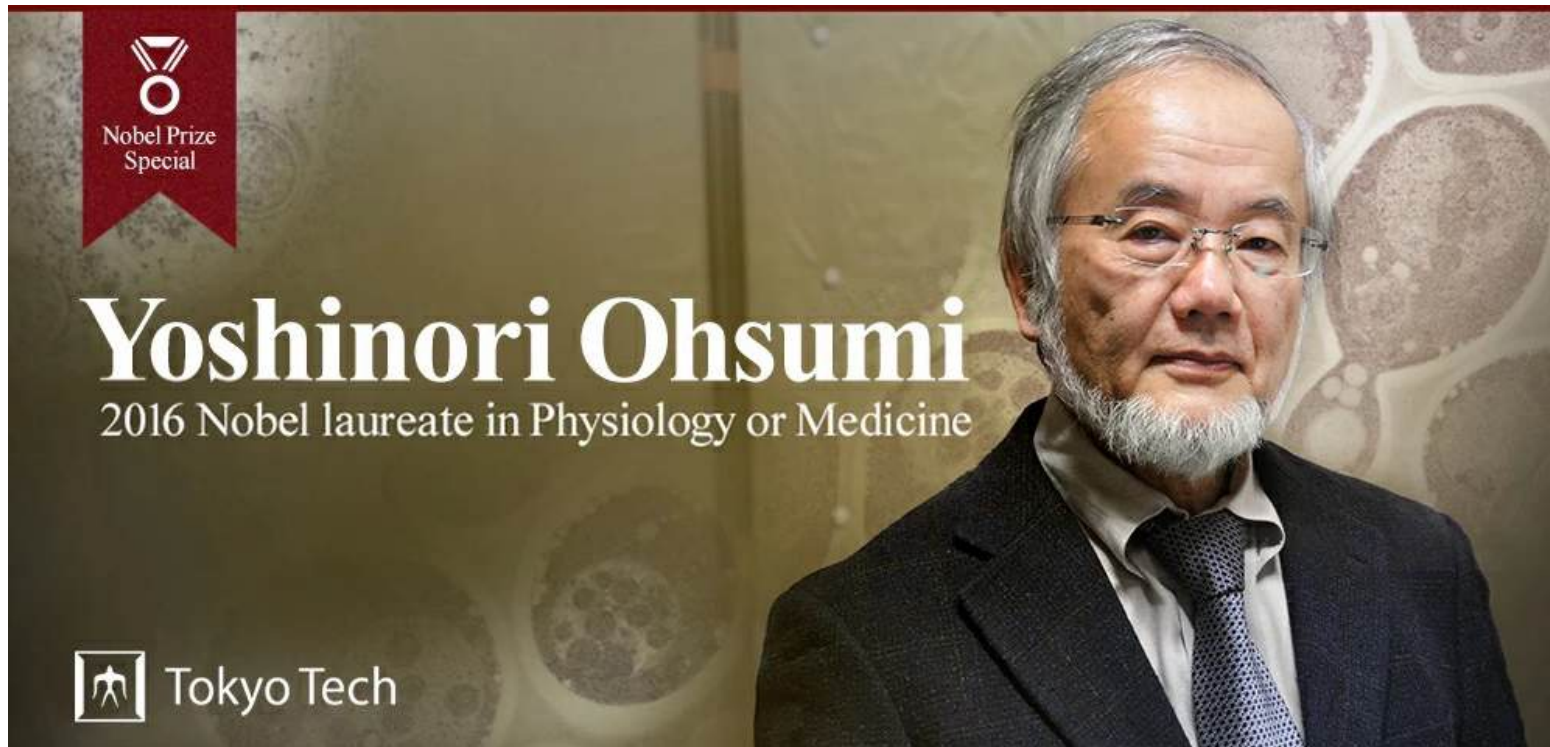
*"Er bestaat GEEN ongeneselijk."*



# Yoshinori Ohsumi (geb. 1945):

*“Cellen overleven door hun eigen componenten te recyclen.”*

**Kernidee:** Cellulaire “zelfreiniging” (**autofagie**) is essentieel voor gezondheid  
Perioden van vasten/caloriereductie = “**zelfreiniging**” / “**interne schoonmaak**”



# Wat is Autophagy?

## *Het zelfvernieuwende systeem van het lichaam*

- Cellen breken beschadigde onderdelen af en hergebruiken als bouwstenen

**“Zoals een huis van binnenuit renoveren”**

### **Herstel • Recycling • Vernieuwing**

- Natuurlijk zelfherstellend proces in elke cel  
Ontgifting & herstel - Resultaat:
  - Gezond ouder worden
  - Bescherming van de hersenen
  - Sterkere immuniteit
  - Zelfgenezend vermogen

# **Autofagie (cellulaire schoonmaak)**

*(het interne recyclingsysteem van je cellen)*

**Autophagy** (uit Grieks “auto” = zelf en “phagein” = te “eten”)

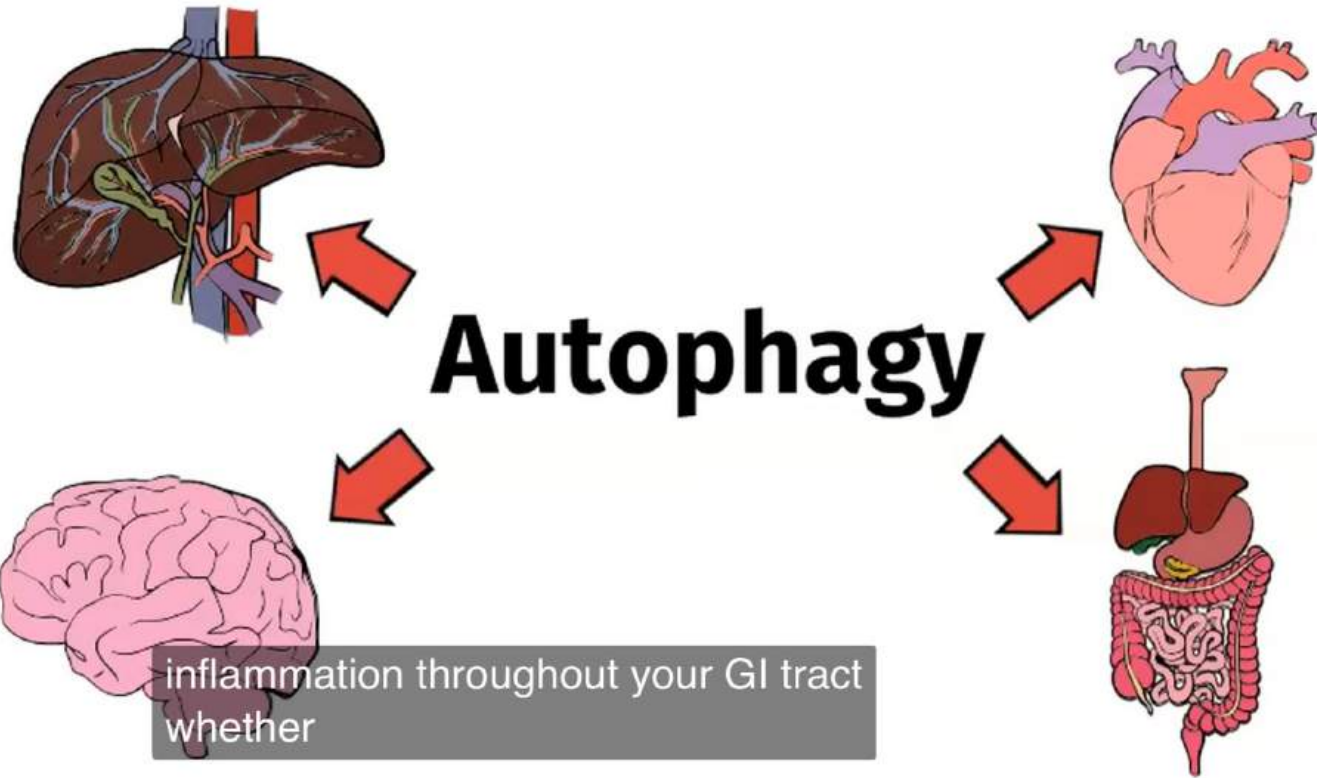
## **Autophagy "Cleanup Crew"**



cleanup crew of your cells it can turn a messy room into a clean room

# AUTOPHAGY

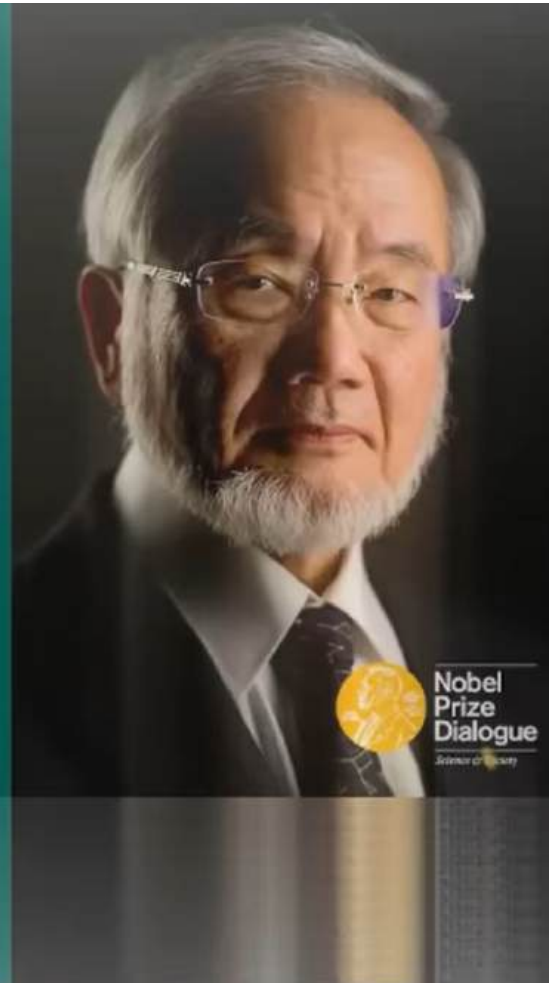
## The Body's Inner Renewal System



**"Life is an  
equilibrium state  
between synthesis  
and degradation  
of proteins."**

Yoshinori Ohsumi, 2016 Nobel Prize  
in Physiology or Medicine

ium State between synthesis and  
degradation of





## mTOR

Anabolic state  
building muscle  
cell growth



and  
autophagy



*Balance*



## Autophagy

Catabolic state  
cell cleanup  
repair



# Verschillende soorten vasten

## Types of Fasting:

Intermittent fasting:  
12 to 18 hours

24 hour fast

3-5 day fast  
won't eat anything until dinner time the following day some people are up



**Bron: “A Doctor's Guide to AUTOPHAGY and FASTING: Lose weight, reduce inflammation, and live longer!”**

**Dr. [Rajsree Nambudripad, MD](https://www.youtube.com/watch?v=v5xBE1zvwUY&t=336s)**

**(<https://www.youtube.com/watch?v=v5xBE1zvwUY&t=336s>)**

Thanks for watching!



hope you enjoyed it if you enjoyed the video please give it a thumbs up and

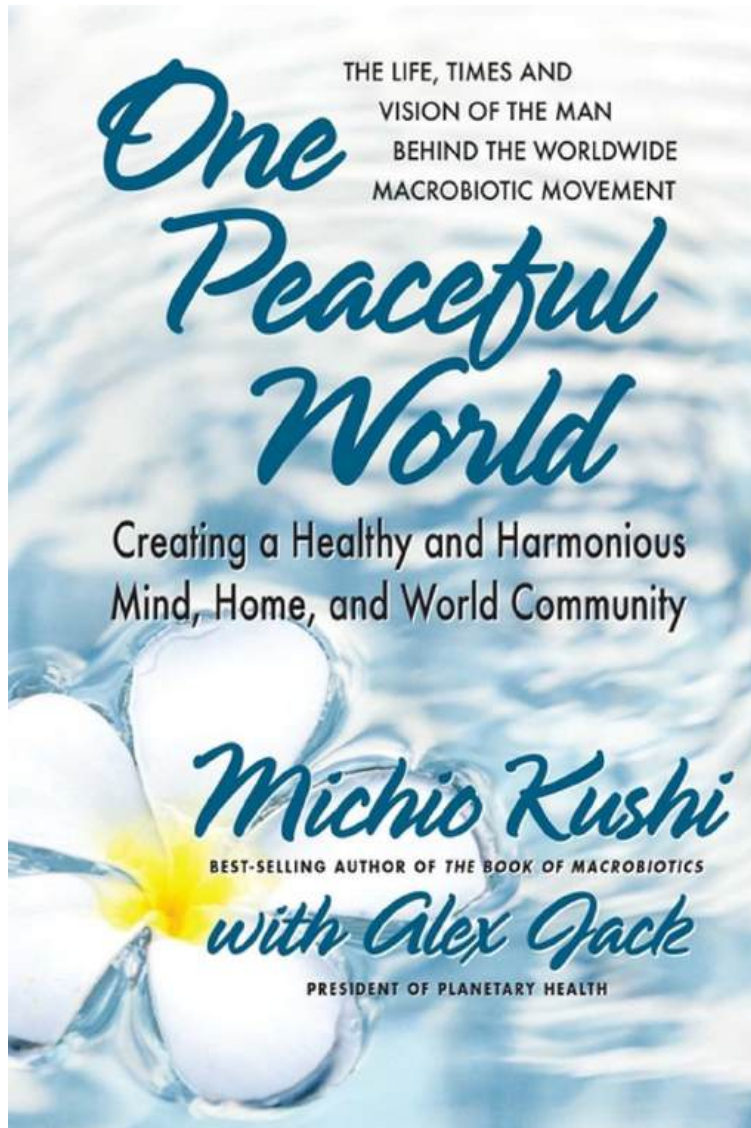






**Het leven is een complex ecosysteem — een puzzel waarvan alle stukjes met elkaar verbonden zijn.**

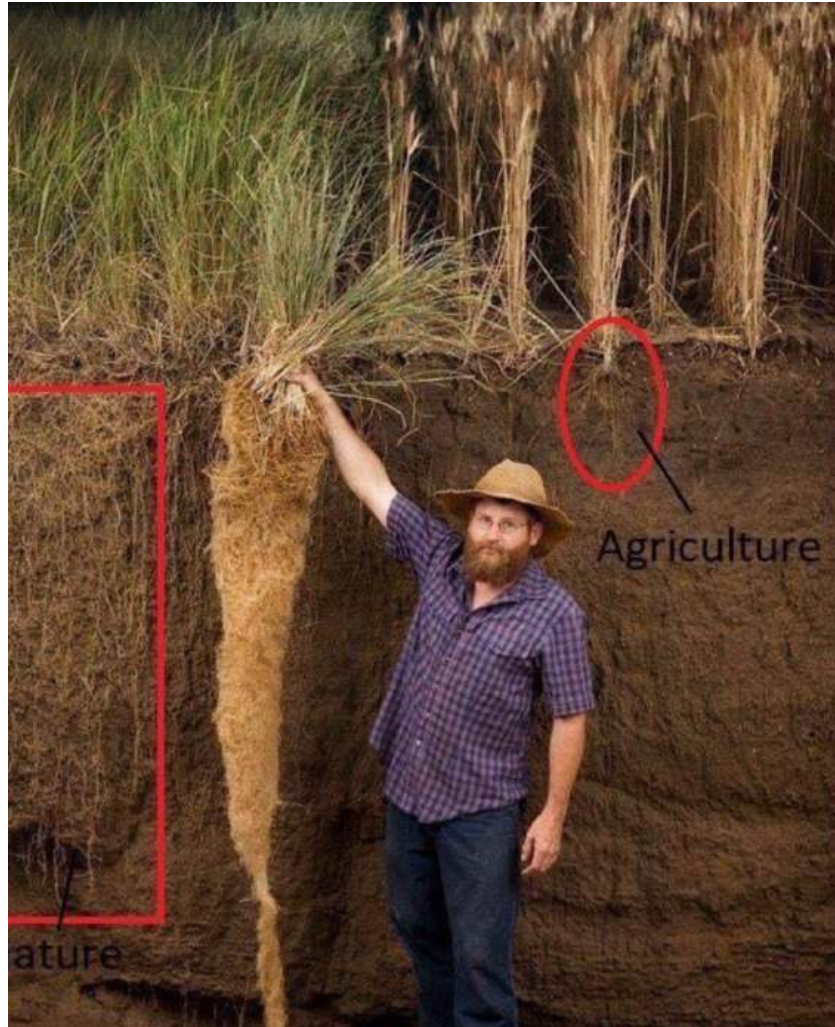
# Boekinspiratie voor een rechtvaardige wereld



# Een kritisch kijk op onze voeding en voedselproductie

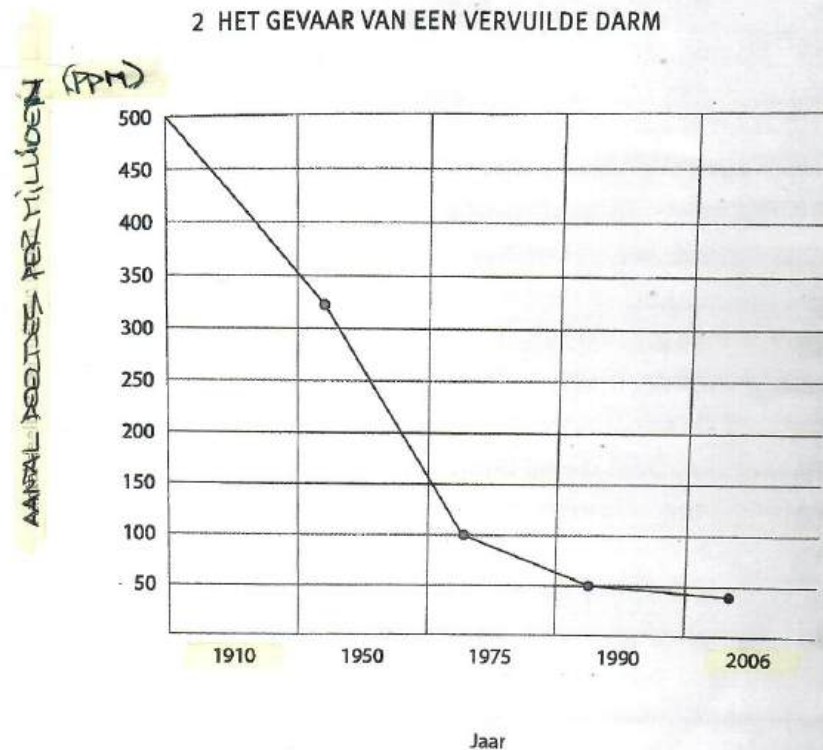
- We eten te vaak, te veel en vaak ongeschikt voor ons lichaam
- Weinig respect voor voedsel en voor de boer in de westerse wereld
- Is er werkelijk sprake van voedselschaarste?
- Of gaat het (deels) om een kunstmatig gecreëerde schaarste — zgn. “voedselmiljonairs”?
- Wereldhonger tegenover enorme voedselverspilling en een onrechtvaardige voedselverdeling en -distributie

# 3 schokkerende feiten over ons landbouw



Vergelijking van de wortelsysteem van traditionele vs. moderne veredelde graanrassen.

Afname losse deeltjes (o.a. mineralen/spoorelementen), dwz. essentiële voedingsstoffen in onze grond 1900-2005 van 500 ppm naar 50 ppm



Figuur 2.2 In een eeuw tijd is de hoeveelheid mineralen in landbouwgrond extreem afgenomen. Bron: ministerie voor Landbouw van de Verenigde Staten.

Mineralen en vitaminen (mg/100g)		1985	1996	2002	verschil in % '85 – '96	verschil in % '85 – '02
Broccoli	Calcium	103	33	28	- 68	- 73
	Foliumzuur	47	23	18	- 51	- 62
	Magnesium	26	22	11	- 15	- 55
Bonen	Calcium	56	34	22	- 39	- 51
	Foliumzuur	39	34	30	- 13	- 23
	Magnesium	26	22	18	- 15	- 31
	Vitamine B6	140	55	32	- 61	- 77
Aardappels	Calcium	14	4	3	- 71	- 78
	Magnesium	27	18	14	- 33	- 48
Wortels	Calcium	37	31	28	- 16	- 24
	Magnesium	21	9	6	- 57	- 75
Spinazie	Calcium	62	19	15	- 69	- 76
	Vitamine C	51	21	18	- 59	- 65
Appels	Vitamine C	5	1	2	- 80	- 60
Bananen	Calcium	8	7	7	- 13	- 12
	Foliumzuur	23	3	5	- 87	- 79
	Magnesium	31	27	24	- 13	- 23
	Vitamine B6	330	27	18	- 92	- 95
Aardbeien	Calcium	21	18	12	- 14	- 43
	Vitamine C	60	12	8	- 78	- 87

## Enkele feiten om bij stil te staan:

*Wij zouden jaarlijks driekeer de hele aarde kunnen voeden, maar...*

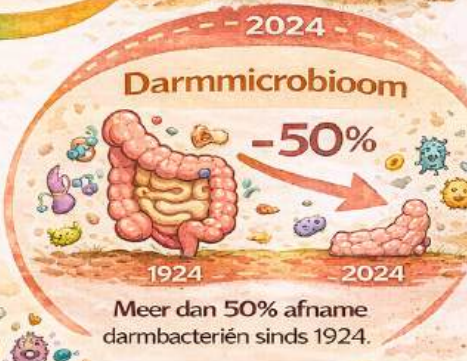
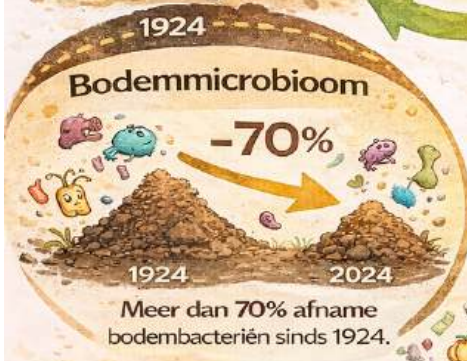
- ...helaas wordt 80% van de mondiale productie van granen en peulvruchten niet direct gebruikt als voeding voor mensen, maar gaat deze naar vee.
- ...en in Nederland fokken, gebruiken en doden wij jaarlijks meer dan 500 miljoen dieren, wat gepaard gaat met een enorme milieu-impact, schade en stikstofuitstoot.

# Bodem- en darmmicrobioom: Verwant en complementair

De afname van bodembacteriën en darmbacteriën in de afgelopen 100 jaar.

Minder divers & veel kleiner in aantal dan 100 jaar geleden! 😞

Minder divers & veel kleiner in aantal dan 100 jaar geleden! 😞



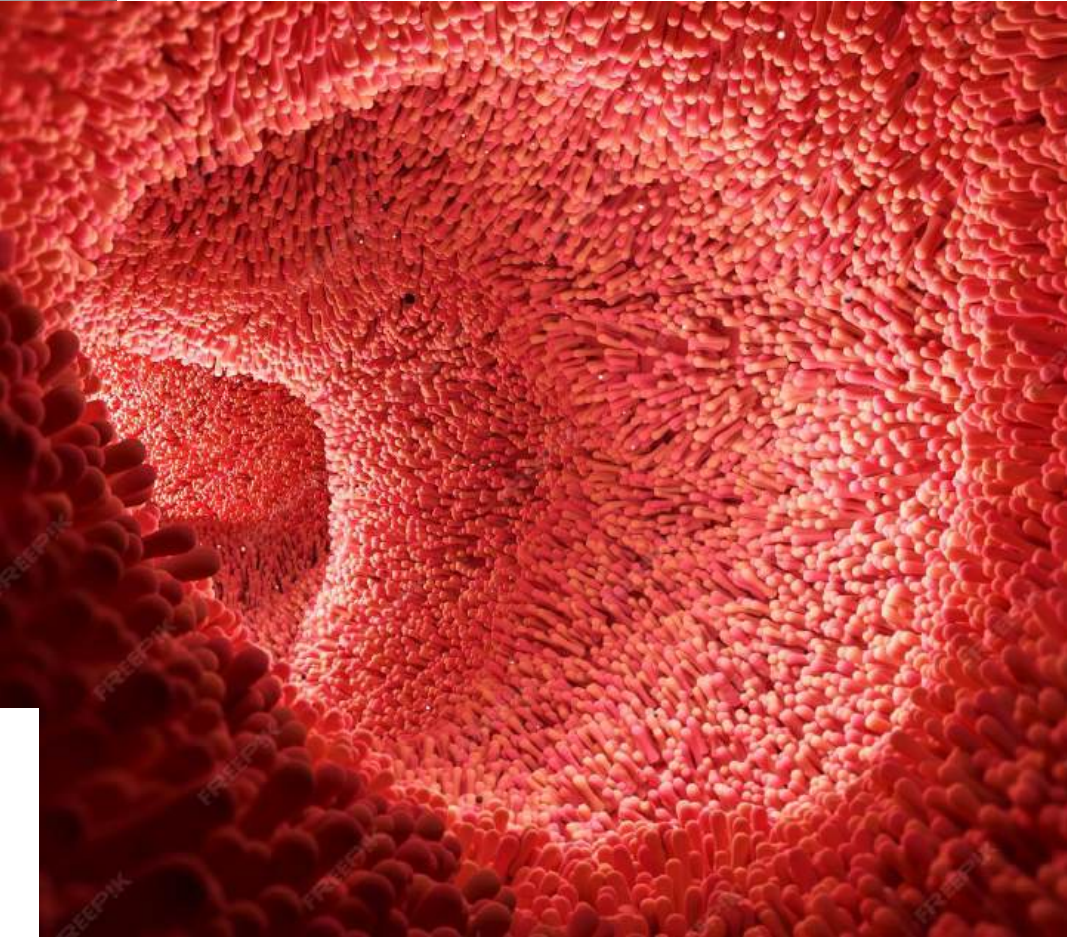
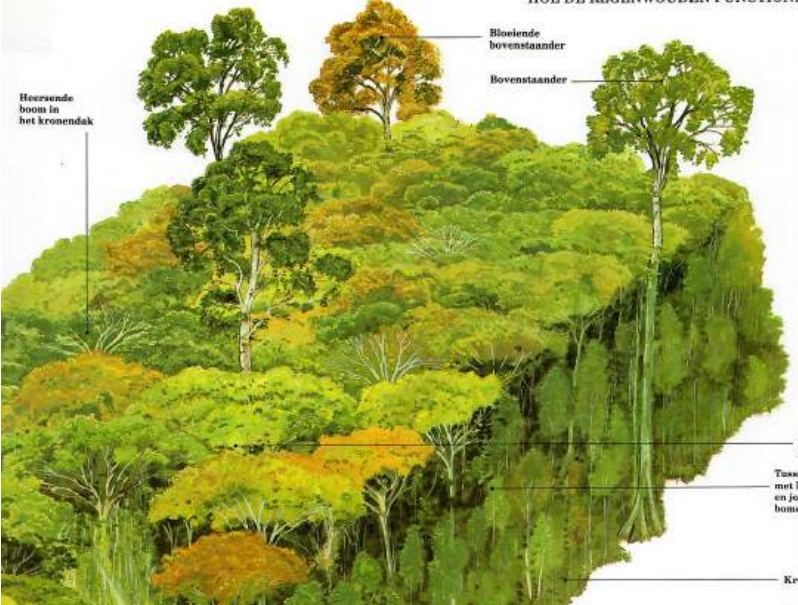
## De bodem & darmen vormen samen een microbiële gemeenschap

Afname van gezonde bodembacteriën leidt tot afname van gezonde darmbacteriën (en vice versa).

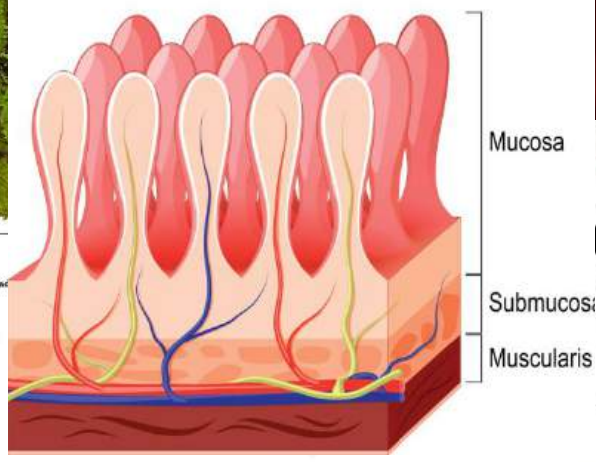


Zorg voor gezonde bodems én gezonde darmen!

HOE DE REGENWOUDEN FUNCTIONE

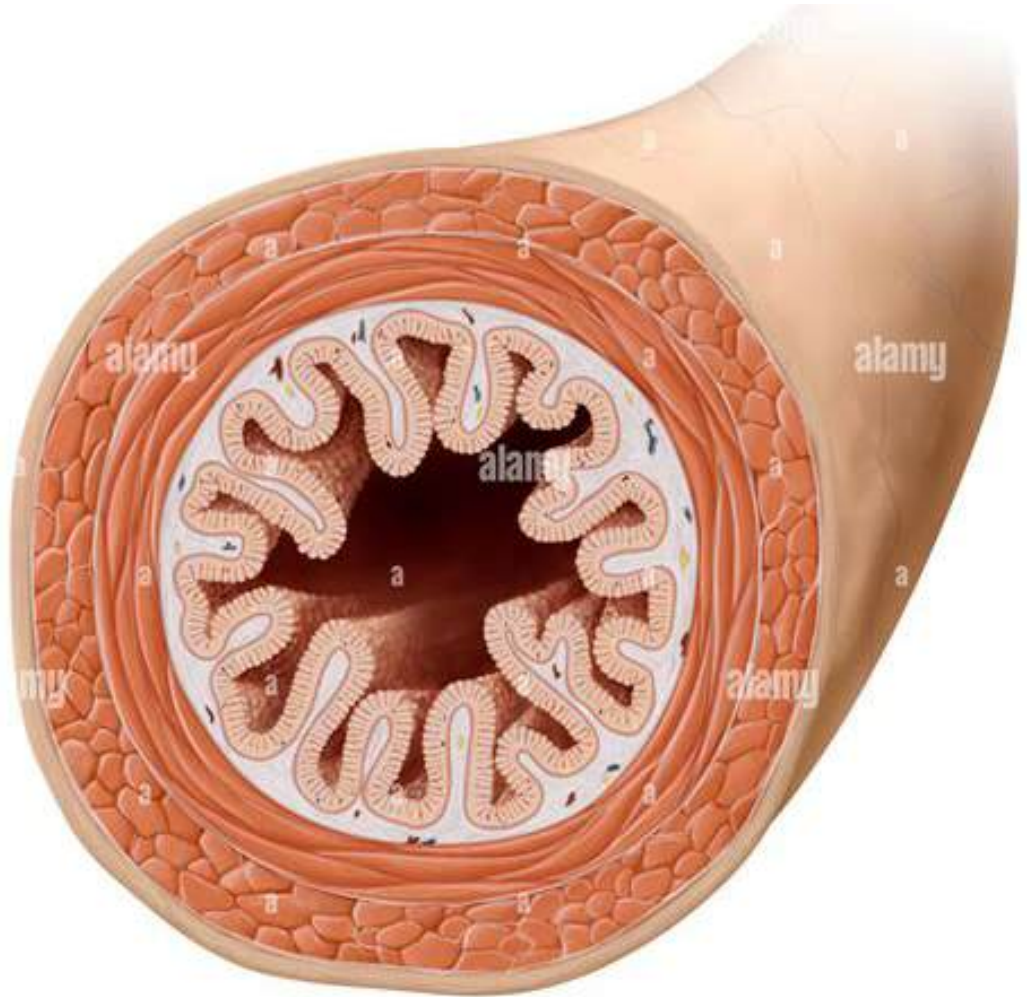
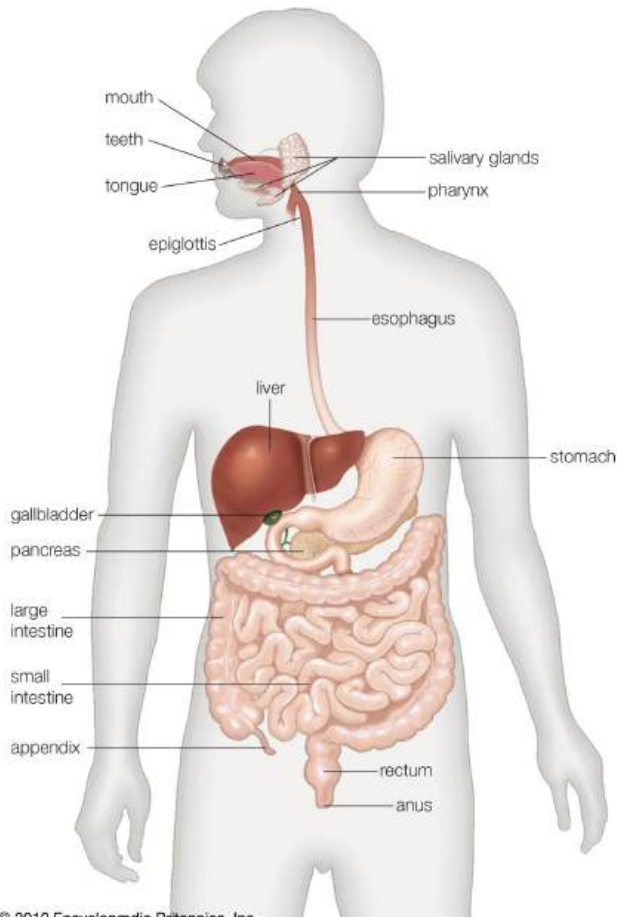


INTESTINAL VILLI



Binnenkant van de dunne darm met zijn villi (darmvlokken) lijkt verrassend veel op de bodem en het bladerdak van een tropisch regenwoud.

# Gezonde dunne darm – doorsnede



**onze. 10m lange darmkanaal**

# 1.Vegan

## Gezonde natuurlijke voeding en gezondheid

Rijk aan voedzame stoffen, vezels en antioxidanten



### Vers fruit

- Rijk aan vitaminen, antioxidanten
- Verlaagt de bloeddruk
- Ondersteunt het immuunsysteem



### Groene bladgroenten

- Voedend en vezelrijk
- Stimuleert ontgiftiging
- Rijk aan foliumzuur, vitamine K en kalium



### Onbewerkte noten & zaden

- Bron van goede vetten, eiwitten, mineralen
- Rijk aan antioxidanten en vezels
- Beschermt hart en hersenen



### Gefermenteerd voedsel

- Bevat probiotica voor een gezonde darm
- Ondersteunt het immuunsysteem
- Helpt ontstekingen te verminderen

### Volkoren granen

- Langdurige energie en vezelrijk
- Stabiliseren bloedsuiker
- Ondersteunen darmgezondheid



### Peulvruchten

- Rijk aan plantaardige eiwitten en vezels
- Verlagen cholesterol
- Reguleren de bloedsuiker



### Dierlijke voeding: vis, eieren, gevogelte (1-10%)

- Kleine hoeveelheden
- Rijk aan eiwitten en gezonde vetten



## 2. Non-vegan

# Gezonde natuurlijke voeding en gezondheid

Rijk aan voedzame stoffen, vezels en antioxidanten



### Vers fruit

- Rijk aan vitaminen, antioxidanten
- Verlaagt de bloeddruk
- Ondersteunt het immuunsysteem



### Groene bladgroenten

- Voedend en vezelrijk
- Stimuleert ontgifting
- Rijk aan foliumzuur, vitamine K en kalium



### Onbewerkte noten & zaden

- Bron van goede vetten, eiwitten, mineralen
- Rijk aan antioxidanten en vezels
- Beschermt hart en hersenen



### Gefermenteerd voedsel

- Bevat probiotica voor een gezonde darm
- Ondersteunt het immuunsysteem
- Helpt ontstekingen te verminderen

### Volkoren granen

- Langdurige energie en vezelrijk
- Stabiliseren bloedsuiker
- Ondersteunen darmgezondheid



### Peulvruchten

- Rijk aan plantaardige eiwitten en vezels
- Verlagen cholesterol
- Reguleren de bloedsuiker



### Dierlijke voeding: vis, eieren, gevogelte (1-10%)

- Kleine hoeveelheden
- Rijk aan eiwitten en gezonde vetten



# Belang van dierlijk voedsel 🤔🤔🤔?!

- The China Study - Colin Campbell
- The Game Changers (2018) *VS docu*
- *Shaolin Kung Fu moniken*
- *Blauwe Zones en inheemse volkeren*

# De Traditionele voeding in de Blauwe Zones

60

HONDERD EN GEZOND

DE TRADITIONELE VOEDING VAN DEZE CULTUREN MET EEN ZEER LANGE LEVENSDUUR VERTOONT OPVALLENDE GELIJKENISSEN<sup>23</sup>

	Abchazië	Vilcabamba	Hunza
Calorieën uit koolhydraten:	65%	74%	73%
Calorieën uit vetten:	20%	15%	17%
Calorieën uit eiwitten:	15%	11%	10%
Totaalaantal calorieën per dag (volwassen mannen):	1900	1800	1900
Plantaardige voeding:	90%	99%	99%
Dierlijke voeding:	10%	1%	1%
Zoutconsumptie:	laag	laag	laag
Suikerconsumptie:	0	0	0
Consumptie geraffineerde producten:	0	0	0
Gevallen van zwaarlijvigheid:	0	0	0

In al deze culturen eet men grote hoeveelheden onbewerkte granen. In Hunza bestaat de voeding voornamelijk uit tarwe, gerst, gierst, boekweit en de harde, parelachtige zaadjes van een grassoort met de naam jobstranen.

Groenten spelen ook een belangrijke rol in het voedingspatroon van de Hunza's, vooral groene groenten, zoals mosterdplant, spinazie en sla, knol-

DE HUNZA: EEN V

de groente die aan h  
Door veel dingen ve  
aantal dingen. De b  
mum beperkt, want  
een ecologische noo  
groenten bewaard.

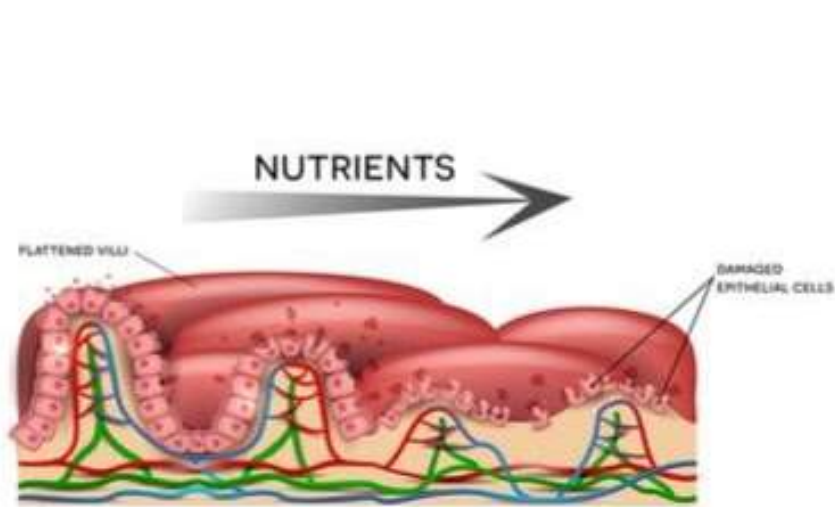
EEN KANTTEKENII

De Hunza's behoren  
vele ouden van dage  
die rijk is aan voedir  
lucht, schoon water  
bied, waar wij veel v  
Tegelijkertijd doen v  
de gang van zaken i  
men. Sommige ond  
ven in Hunza dat ze  
Eén wetenschapper  
Hunza's en hier een  
nog tot op 120-jarig  
dood toe. Hij zei da  
Als het gezin de vol  
in zijn of haar slaap  
dood te gaan,' mijm  
voor de meeste men  
het vreselijke lijden  
Ik weet zeker dat de

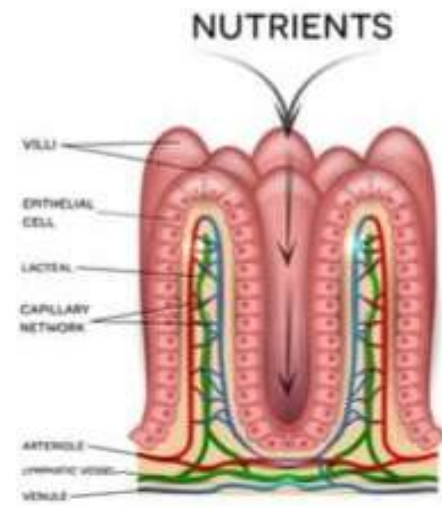
# Betreft het belang van dierlijk voeding:

- Strict persoonlijk (*geslacht/constitutie/beroep/omgeving*)
- Hoeveelheid vs. Kwaliteit (*ons consumptiegedrag*)
- Gezond verstand - *echt nodig?! Wie, wanneer en hoeveel?*
- Voedselveiligheid – *besmetting en ophoping van schadelijke stoffen*
- Ethische en sociale gevolgen (*Crime & Diet, M.Kushi*)
- Wereldhonger en voedselschaarste
- Milieuimpact en vervuiling
- Rechtvaardigheid en mondiale voetafdruk
- Gezondheid van mens en dier
- Economische aspecten - (*bioindustrie: plofkippen en kiloknallers, en dg.*)
- Fyziek vs. Mentaal actief / lichamelijk vs. geestelijk ontwikkelen
- De kwaliteit van de moderne vlees-, zuivel- en kaasvervangers???!!!
- .....

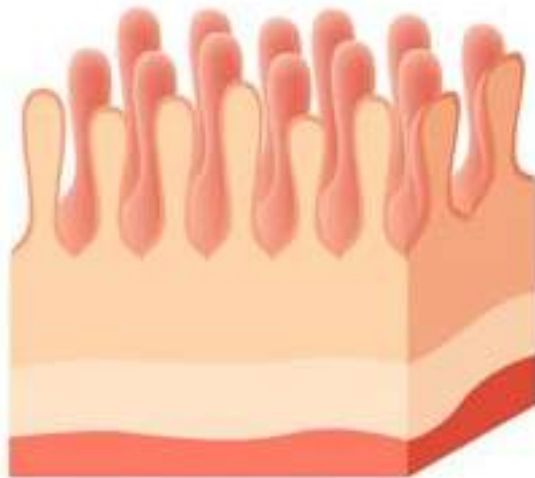
# Zieke vs. gezonde dunne darm



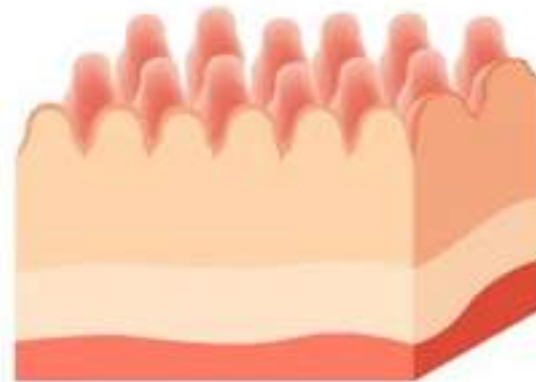
DAMAGED VILLI



NORMAL VILLI



INTESTINE



DAMAGED INTESTINE

# Moderne, geïndustrialiseerde voeding en gezondheid



Sterk bewerkt & geraffineerd

Hoog in suiker en ongezonde vetten

Kunstmatige toevoegingen en aroma's

Conserveermiddelen

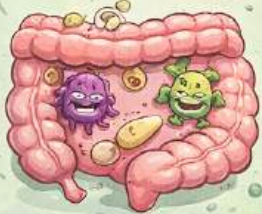
Arm aan voedingsstoffen, vezelarm



## Belangrijke gevolgen voor gezondheid:

### Verstoring darmmicrobioom

→ Slechte bacteriën overgroeien en darmwand raakt beschadigd.



→ Slechte bacteriën overgroeien en darmwand raakt beschadigd.

### Chronische ontsteking

→ Laaggradige ontstekingen in je lichaam worden de norm



→ Laaggradige ontstekingen in je lichaam worden de norm

### Metabole ontregeling

→ Insulineresistentie, overgewicht en verstoring van de stofwisseling



→ Insulineresistentie, overgewicht en verstoring van de stofwisseling

# MGV



Langzame pijnlijke dood

👉 **Gevolg: hogere kans op hartziekten, diabetes, darmproblemen en kanker.**

# Schadelijke effecten van EMF



Elektromagnetische velden van mobiele telefoons, 5G, wifi, zendmasten, elektriciteit, etc.

Risico's voor de gezondheid:



## Hoofdpijn & slapeloosheid

Kan hoofdpijn, slaapproblemen en vermoeidheid veroorzaken.



## Hormoonverstoringen

Beïnvloedt de hormoonbalans en kan vruchtbaarheidsproblemen veroorzaken.



## Brainfog & concentratie

Kan leiden tot concentratieproblemen, "brain fog" en verminderde geheugenfunctie.



## DNA & celbeschadiging

Beschadigt cellen en DNA, verhoogt het risico op kanker.



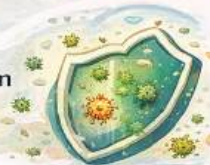
## Hartklachten

Kan leiden tot hartritmestoornissen en verhoogde bloeddruk.



## Afname van immuunsysteem

Verzwakt de afweer en verhoogt de kans op infecties.



**Wees bewust van EMF in je omgeving en bescherm jezelf dagelijks!**

# Aanbevolen gezondheidsvideos: *(zie Youtube)*

- “A Doctor's Guide to AUTOPHAGY and FASTING: Lose weight, reduce inflammation, and live longer!” Rajsree Nambudripad, MD (<https://www.youtube.com/watch?v=v5xBE1zvwUY&t=644s>)
- "The truth about mobile phone and wireless radiation" Dr. Devra Davis (<https://www.youtube.com/watch?v=BwyDCHf5iCY&t=2705s>)
- “Sleep Is Your Superpower” | Matt Walker | TED (<https://www.youtube.com/watch?v=5MuIMqhT8DM>)

.

# Gezond eten - de basis



## STANDARD MACROBIOTIC DIET

### WHOLE GRAINS

#### REGULARLY:

brown rice  
barley  
millet  
corn  
whole wheat  
whole oats  
rye  
buckwheat  
etc.

#### OCCASIONALLY:

sweet brown rice  
whole grain noodles  
unleavened whole grain bread  
cracked wheat  
bulghur  
steel-cut oats  
rolled oats  
corn meal  
couscous  
etc.

### SOUPS

miso soup  
tamari broth

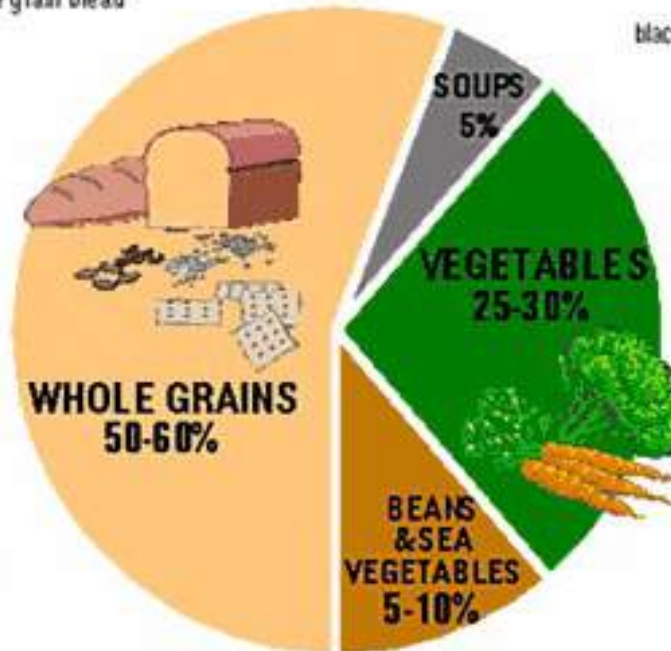
### VEGETABLES

#### REGULARLY:

kale  
watercress  
collard greens  
chinese cabbage  
mustard greens  
scallions  
broccoli  
cauliflower  
cabbage  
onions  
squash  
carrots  
turnips  
daikon  
lotus root  
burdock  
etc.

#### OCCASIONALLY:

celery  
chives  
cucumber  
mushrooms  
lettuce  
peas  
string beans  
etc.



#### REGULARLY

azuki beans  
chickpeas  
lentils  
black soybeans

### BEANS

#### OCCASIONALLY:

soybeans  
kidney beans  
pinto beans  
whole dried peas  
lima beans  
bean/wheat products such as  
tempeh, seitan, tofu,  
dried tofu, natto  
etc.

### SEA VEGETABLES

kombu  
wakame  
nori  
hijiki  
arame  
dulse  
irish moss  
agar agar  
mekabu  
etc.

### ADDITIONAL FOODS

white meat fish  
roasted seeds/nuts  
beverages  
grain sweeteners such as  
barley malt, rice syrup  
grain snacks  
dried/fresh fruit  
home made pickles  
etc.

# the standard macrobiotic diet

## whole grains 50-60%

### regularly:

brown rice  
barley  
millet  
corn  
whole wheat  
whole oats  
rye  
buckwheat  
quinoa  
etc.

### occasionally:

sweet brown rice  
whole grain noodles  
unleavened  
whole wheat bread  
cracked bulghur  
steel-cut oats  
rolled oats  
corn meal  
couscous  
etc.

## beans

### regularly:

azuki beans  
chickpeas  
lentils  
black soybeans

### occasionally:

soybeans  
kidney beans  
pinto beans  
whole dried peas  
lima beans

bean/wheat  
products such as:  
seitan, tofu,  
dried tofu,  
natto, etc.

## sea vegetables

kombu  
wakame  
nori  
hiziki  
arame  
dulse  
irish moss  
agar agar  
mekabu  
etc.

### additional foods

white meat fish,  
roasted seeds / nuts,  
beverages, grain sweeteners  
(such as barley malt or rice syrup),  
dried/fresh fruit, home made pickles, etc.

## beans & sea vegetables 5-10%

## soups 5%

miso soup  
tamari broth

## vegetables 25-30%

### regularly:

kale  
watercress  
collard greens  
chinese cabbage  
scallions  
broccoli  
cauliflower  
cabbage  
onions  
squash  
carrots  
turnips  
daikon  
lotus root  
burdock  
etc.

### occasionally

celery  
chives  
cucumber  
mushrooms  
lettuce  
peas  
string beans  
etc.



DE TRADITIONELE VOEDING VAN DEZE CULTUREN MET EEN ZEER LANGE LEVENSDUUR VERTOONT OPVALLENDE GELIJKENISSEN<sup>23</sup>

	Abchazië	Vilcabamba	Hunza
Calorieën uit koolhydraten:	65%	74%	73%
Calorieën uit vetten:	20%	15%	17%
Calorieën uit eiwitten:	15%	11%	10%
Totaalaantal calorieën per dag (volwassen mannen):	1900	1800	1900
Plantaardige voeding:	90%	99%	99%
Dierlijke voeding:	10%	1%	1%
Zoutconsumptie:	laag	laag	laag
Suikerconsumptie:	0	0	0
Consumptie geraffineerde producten:	0	0	0
Gevallen van zwaarlijvigheid:	0	0	0

In al deze culturen eet men grote hoeveelheden onbewerkte granen. In Hunza bestaat de voeding voornamelijk uit tarwe, gerst, gierst, boekweit en de harde, parelachtige zaadjes van een grassoort met de naam jobstranen.

Groenten spelen ook een belangrijke rol in het voedingspatroon van de Hunza's, vooral groene groenten, zoals mosterdplant, spinazie en sla, knolgroenten zoals wortel, raap, aardappel en radijs, en allerlei soorten bonen; kikkererwten (garbanzobonen), linzen en andere kiemgroenten, alsmede vele soorten pompoen. Ze verbouwen veel soorten kruiden voor zowel culinaire als geneeskragtige doeleinden, waaronder munt en tijm. Ze verbouwen lijnzaad, en het komt bijna nooit voor dat er in een maaltijd niet op de een of andere manier vers gemalen lijnzaad is verwerkt.

In Hunza wordt een groot deel van de voeding onbewerkt gegeten. In de zomer eet men zelfs 80 procent van het eten in zijn natuurlijke staat. Groenten worden in het seizoen vlak voordat ze gegeten worden geplukt, en dan bijna altijd zo, rauw, gegeten. Verse maïskolven worden bijvoorbeeld nooit gekookt. In de winter laten de Hunza's linzen, bonen en erwten een paar dagen in water weken, waarna ze de zaden op natte doeken in de zon laten ontkiemen. De kiemen eet men rauw op.

Als groenten wel worden bereid, worden ze meestal met een minimale hoeveelheid water een beetje gestoomd. Het water waarin groenten worden gekookt wordt altijd bij de groente opgedronken, zodat de voedingsstoffen van

# Het Ideale Eetpatroon voor de Mensheid

door Adelbert & Wieke Nelissen



## High Nutrient, Vitamin- and Mineral-Rich Food

The Ideal Food Pattern includes a wide variety of whole grain, beans, vegetables, fruits, and other plant foods that are rich in major nutrients. For comparative purposes, selected foods in the modern food pattern are noted in italics. Figures are for 100 grams (3.5 ounces). Recommended Daily Intakes (RDIs) are noted at the top of each group

### FIBER

*RDI: 20-25g*

Brown rice	3.4
Millet	8.5
Barley	17.3
Whole wheat	12.2
Oats	10.6
Lentils	30.5
Chickpeas	17.4
Azuki beans	12.7
Sesame seeds	11.8
Carrot	2.8
Collard greens	3.6
Farsenip	4.9
Apple	2.4
Apricot, Strawberry	2.0

### PROTEIN

*RDI: 44-52g*

Brown rice	7.5
Wheat	12.6
Barley	12.5
Oats	16.9
Millet	11.0
Buckwheat	13.3
Corn	9.4
Seitan, fresh	18.0
Azuki beans	19.9
Soybeans	36.5
Tempeh	18.5
Tofu	6.6
Dried tofu	47.9
Lentils	25.8
Chickpeas	19.3
Sesame seeds	17.7
Sunflower seeds	20.8
Pumpkin seeds	24.5
Fish	16-25.0
Beef	19.4
Chicken	21.4
Egg	12.9
Cheese	13-27.0

### CALCIUM

*RDI: 800-1200mg*

Collard greens	145
Dalikon greens	190
Kale	135
Mustard greens	103
Parsley	138
Watercress	120
Dandelion greens	187
Broccoli	47
Soybeans	277
Chickpeas	105
Azuki beans	66
Miso	57
Tofu	111
Natto	217
Arame	1400
Hijiki	800
Kombu	400
Nori	1300
Wakame	975
Sesame seeds	780
Sunflower seeds	114
Hazelnuts	113
Shellfish	94
Milk	118
Cheese	250
Yogurt	120
Egg	54
Salmon	79

### ANTI-OXIDANTS

*Total Antioxidant Capacity (Vitamin A, C, E, etc.)*

Pecan	17,940
Small red bean	14,412
Pinto bean	12,358
Cranberry	9,456
Blueberry	9,324
Black bean	8,040
Walnut	7,982
Blackberry	5,348
Apple	4,275
Strawberry	3,577

### IRON

*RDI: 10-18mg*

Millet	3.0
Oats	4.7
Whole wheat	3.2
Azuki beans	5.0
Chickpeas	6.2
Lentils	7.5
Soybeans	15.7
Dandelion greens	3.1
Parsley	6.2
Pumpkin seeds	15.0
Sesame seeds	14.6
Arame	12.0
Hiziki	29.0
Kombu	15.0
Nori	23.0
Wakame	13.0
Molasses	4.7
Shellfish	7.9
Beef	2.0
Chicken	0.9
Egg yolk	2.7
Beef liver	4.9

### VITAMIN A

*RDI: 4000-5000 IU*

Kale	15,376
Mustard greens	10,500
Collard greens	6,668
Carrot	16,706
Butternut squash	10,630
Pumpkin	7,384
Sweet potato	8,800
Turnip greens	11,587
Watercress	3,191
Dandelion	10,161
Parsley	8,424
Nori	11,000
Apricot	1,926
Banacha twig tea	9,000
Green tea	9,000
Orange	200
Orange juice	1,750
Shellfish	2,280
Egg	1,180
Cheese	1,100
Milk	140
Horsemeat	20
Butter	3,300

### VITAMIN B1

*THIAMIN*

<i>RDI: 1.4 mg</i>	
Brown rice	0.34
Whole wheat	0.59
Barley	0.43
Oat	0.30
Millet	0.73
Buckwheat	0.60
Azuki beans	0.50
Dried peas	0.74
Soybeans	1.10
Burdock	0.30
Dandelion greens	0.20
Shiitake	0.32
Raisins	0.11
Green tea	0.35
Mugwort	0.15
Dalikon greens	0.10
Walnut	0.10
Chestnut	0.86
Peanuts	0.22
Sesame seed	1.14
Sunflower seeds	0.98
Potato	1.96
White sugar	0.00
Brown sugar	0.01
Butter	0.00
Cheese	0.03
Horse meat	0.10
Chicken	0.08
Egg	0.11
Sardine	0.14

### VITAMIN B2

*RIBOFLAVIN*

<i>RDI: 1.6 mg</i>	
Whole wheat	0.12
Barley	0.05
Oats	0.10
Millet	0.38
Buckwheat	0.08
Azuki beans	0.10
Dried peas	0.29
Lentils	0.22
Soybeans	0.31
Burdock	0.05
Dandelion greens	0.26
Shiitake	0.74
Raisins	0.08
Green tea	1.40
Mugwort	0.28
Dalikon greens	0.50
Chestnut	0.22
Peanuts	0.13
Sesame seed	0.24
Sunflower seeds	0.23
Potato	0.04
White sugar	0.00
Brown sugar	0.03
Cheese	0.25
Horse meat	0.10
Chicken	0.19
Egg	0.30
Sardine	0.12
	0.13

### VITAMIN B6

*RDI: 1.3-1.7 mcg*

Millet	0.384
Barley	0.318
Whole wheat	0.300
Corn	0.622
Chickpeas	0.535
Lentils	0.540
Sesame seeds	0.790
Sunflower seeds	1.350
Turnip greens	0.263
Cauliflower	0.222
Burdock	0.240
Beef	0.355
Chicken	0.430
Egg	0.143

### VITAMIN B12

*RDI: 2.4 mcg*  
*Intestinal activity may produce B12 in plant diets*

Tempeh, unpasteurized	4.6
Natto	5-20.0
Nori	14.5
Spinulina	3.9
Shiitake	0.7
Beef	2.0
Chicken	0.4
Salmon	3.0

### VITAMIN C

*RDI: 60 mg*

Broccoli	89
Brussels sprouts	85
Cabbage	37
Cauliflower	46
Collard greens	35
Dalikon greens	90
Mustard greens	70
Turnip greens	60
Kale	120
Parsley	133
Watercress	43
Strawberries	59
Orange	53
Orange juice	50
Grapefruit	31

### VITAMIN D

*RDI: 5-10 mcg*

<i>Sunshine (even cloudy): min, 10-15 minutes twice a week on face, hands, arms</i>	
Sun-dried apples, dalikon, shiitake and other fruits and vegetables	3
Salmon	360
Cod liver oil	1,360
Fortified milk	98
Egg	20

### VITAMIN K

*PHYLLLOQUINONE*

*RDI: 35-75 mcg*

Rice germ oil	24.7
Sesame oil	13.6
Chickpeas	9.0
Miso	29.3
Soy beans	47.0
Kombu	66.0
Broccoli	101.6
Brussels sprouts	177.0
Chives	212.7
Endive	231.0
Dalikon greens	251.0
Collard greens	437.1
Cress	541.9
Kale	704.8

### OMEGA-3-OLIE

*RDI: 1-3g*

Walnuts	5.5
Walnut oil	11.5
Pumpkin seeds	7-10
White-meat fish	1-2.5
Broccoli	0.13
Cabbage	0.11
Flax oil	98.0
Salmon	0.1
Chicken	0.0
Beef	0.0

### OMEGA-6-OLIE

*RDI: 2.6g*

Safflower oil	74
Sunflower oil	63
Sesame oil	43
Walnut oil	58
Corn oil	50
Apricot kernel oil	29
Pumpkin seeds	20
Sunflower seeds	30
Sesame seeds	25
Walnuts	28
Almonds	10
Salmon	1

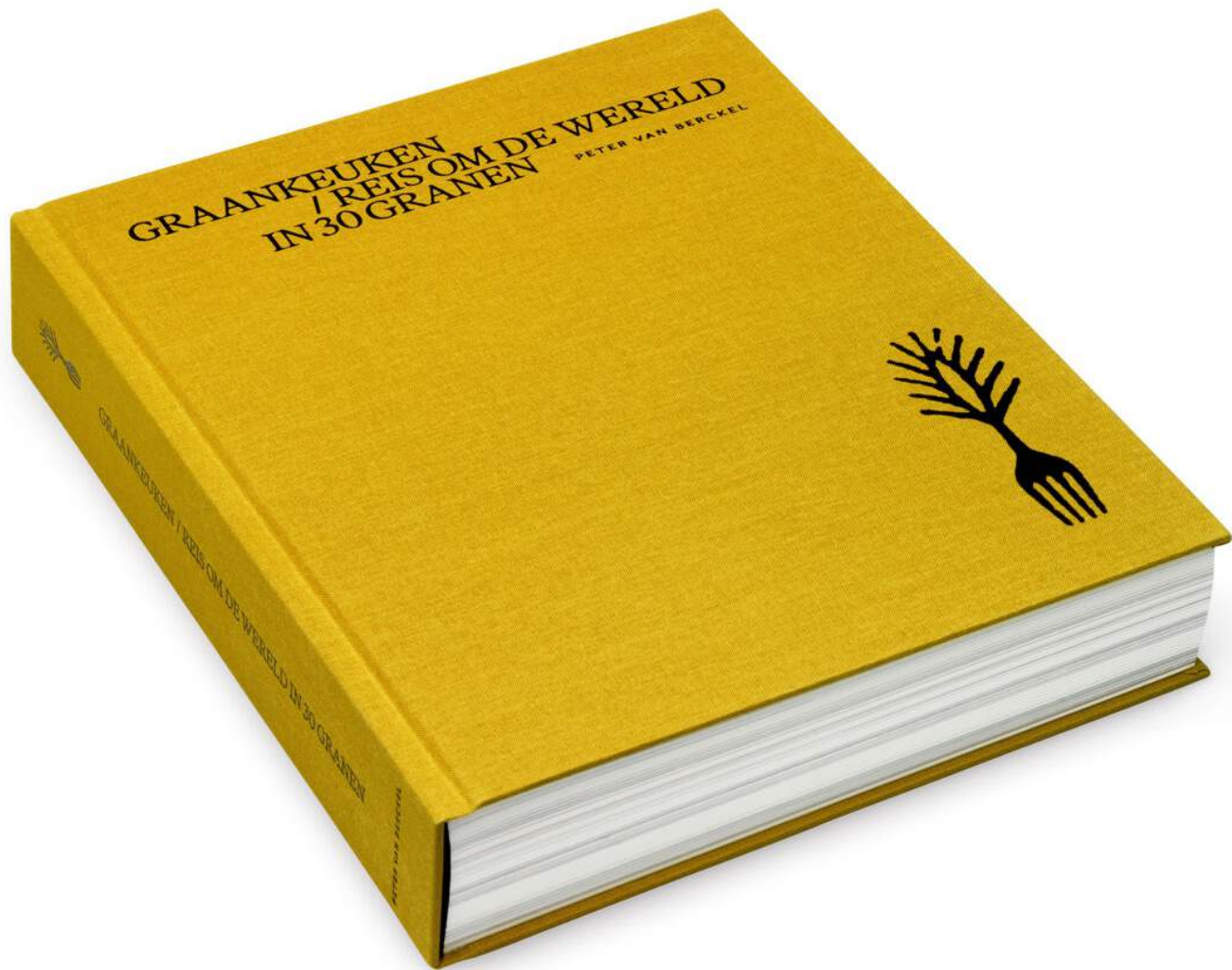
### OMEGA-9-OLIE

*RDI: 300-400mg*

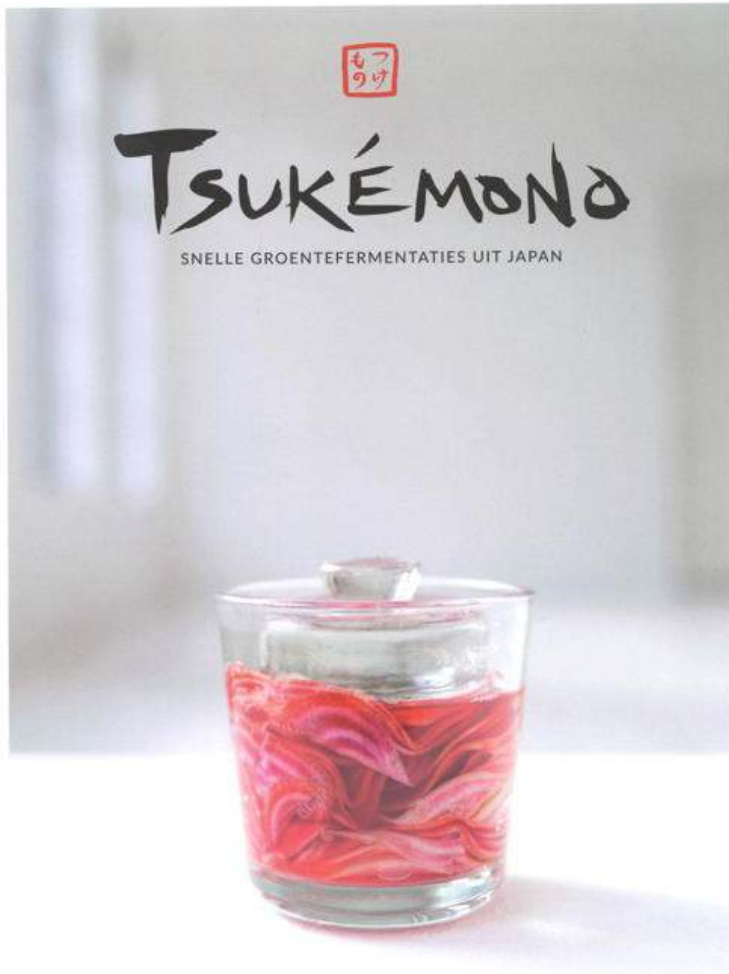
Olive oil	76
Almond oil	78
Sesame oil	42
Pumpkin oil	34
Cocunut oil	6
Palm kernel oil	13

Source: U.S. Department of Agriculture and Japan Nutritionist Association

Note: Figures are based on conventionally grown products. Organically grown products may have substantially higher amounts



**GRAANKEUKEN / REIS OM DE WERELD HEEN IN  
30 GRANEN *Peter van Berckel***



Peter van Berckel

**Maak thuis je eigen gezonde pickles.**




**Leer granen goed verteerbaar te maken.**


# Het belang van homeostase - pH

## 7.35-7.45

**ALKALIZE**



**OR**



**DIE**

Dr. Theodore A. Baroody

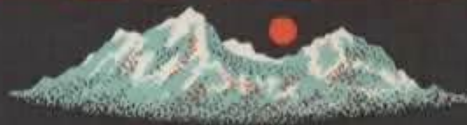
ALK.

7.5  
7.0  
6.5  
6.0  
5.5  
5.0  
4.5  
4.0  
3.5  
3.0  
2.5  
2.0  
1.5  
1.0  
0.5

ACID



**RENEE TAYLOR**  
**DE**  
**HUNSA'S**



*HET VOLK  
DAT GEEN ZIEKTE KENT*

Het geheim van de Hunsas  
voor een lang en gelukkig leven  
Hun oefening voor lichaam en geest  
Hunsa recepten en dieet methoden  
Het geheim van hun voeding



## De Blauwe zones - De Hunzavallei (Himalaya gebergte)



# De Blauwe zones - De Hunzavallei (Himalaya gebergte)



# Rijstvelden Vietnam



<https://www.graangeluk.nl/>





**Help mee! Wordt een GRAANDEELHOUDER.**

**Koop GRAANDELEN** 😊💪🙌.

**Jouw bijdrage wordt gebruikt om de akkers op een natuurlijke, agro-ecologische manier te herstellen, in te zaaien met zeldzame, Nederlandse gewassen en oergranen en te oogsten voor gezond ambachtelijk streekbrood en natuurbier.**

# Het gezondheidsbelang van vezelrijke groene bladgroenten & Green Ways Gerstegraspoeder en Chlorella

## Rol van groene en kleurrijke voeding – Green Ways



### **Jonge gerst: Bescherming tegen oxidatieve stress**

Bevat antioxidanten en vezels die de ontstekingsbelasting verminderen en het microbioom voeden.



### **Chlorella: Regulator van de immuunrespons**

Helpt het niveau van IgE-antilichamen te verlagen en beschermt de slijmvliezen dankzij het hoge gehalte aan chlorofyl.



### **CGF en kleurrijke voeding: Regeneratie en stabilisatie**

CGF regeneert de darmen; kleurrijke voeding (polyfenolen) helpt cellen die histamine vrijgeven te stabiliseren.

# Het toverdrankje

## *Green Ways Chlorella en Gerstegras*

- **Ondersteunt** en versterkt het **darmmicrobioom**
- **Draagt bij aan het herstel** van een beschadigde en mogelijk verhoogd doorlaatbare darmwand
- **Bevordert een gezonde darmfunctie**, spijsvertering en opname van voedingsstoffen
- **Ondersteunt de natuurlijke ontgiftingsprocessen** van lever en lichaam, onder andere bij de afvoer van ongewenste stoffen (zoals zware metalen en synthetische verbindingen, zoals PFS, landbouwbestrijdingsmiddelen, medicijnen, drugs, cosmetica, kleur- en conserveringsmiddelen, en dg.)
- **Werkt basisch** en ondersteunt het **immuunsysteem**

*Wil je meer weten of het zelf uitproberen met een mooie korting?* 🤔 😊 💪

Mail ons gerust via: [info@tampopofoods.com](mailto:info@tampopofoods.com)

[www.TampopoFoods.com](http://www.TampopoFoods.com)    mob:06 5125 0967

# Onze passie en missie 🤗🥰🌟

Onze passie is om bij te dragen aan een gezonde, vreedzame wereld en om mensen te stimuleren en te inspireren nieuwe, gezonde gewoonten te omarmen die hen fitter, sterker, gezonder en gelukkiger maken.

Wij geloven dat een veilig thuis, toegang tot goed voedsel, schoon water en schone lucht, rechtvaardigheid en onderwijs fundamentele rechten zouden moeten zijn voor alle levende wezens.

De wetenschap laat zien dat het kiezen voor een meer plantaardig voedingspatroon leidt tot een betere gezondheid, een schoner milieu en meer gelijkheid.

Simpel gezegd: er is genoeg voor ieders behoeften, naarmate we meer plantaardig en minder dierlijk voedsel eten.

Daarom inspireren wij je graag om te genieten van en te profiteren van een plantaardig dieet, en om verantwoordelijkheid te nemen — zowel voor je eigen gezondheid als voor de wereld om je heen.

Door te kiezen voor onze producten steun je direct eerlijke handel, biologische en regeneratieve landbouw, herstel van biodiversiteit en natuurbehoud.

En je helpt ook om de ecologische voetafdruk van de mens te verkleinen.

Ja, onze vorken en messen zijn krachtige instrumenten.  
Laten we ze dan ook wijs gebruiken!

*Met dankbaarheid* ❤️🍀🙏

*Karel en Jarka*

*Tampopo Foods*