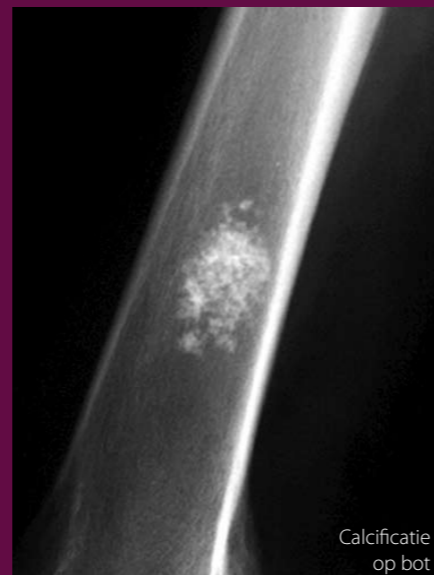


David Wolfe gaf op 31 oktober een lezing in het MirrorCentre te Amsterdam, georganiseerd door Mastercare.

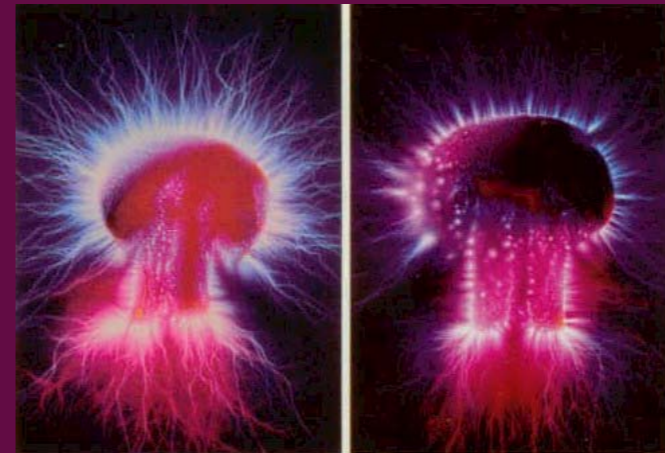
Je bent wat je EET

Auteur: **Lisette Hennen**

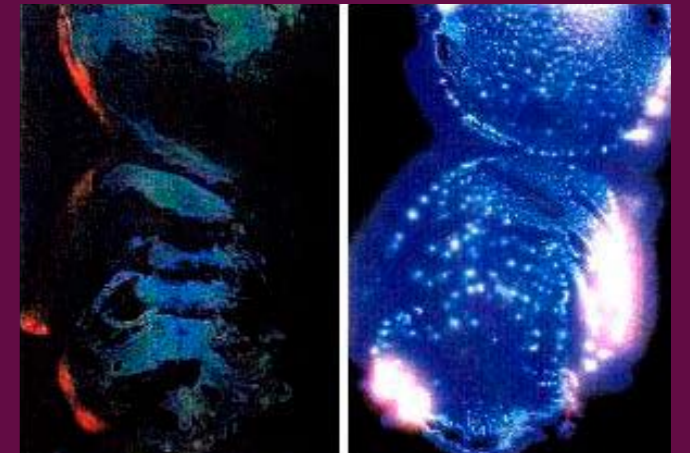


Calcificatie op bot

Kirlian paddestoel



Gekookte en rauwe kool, Kirlian



Wat kunt u doen om u gezond en energiek te voelen ongeacht welke leeftijd? Kunt u het zich voorstellen, dat u bijna nooit verkouden of griepig wordt? Hoeveel tijd zou u dat schelen? Wat zou u allemaal kunnen doen in die tijd? Wat zou u daar voor over hebben? David Wolfe bracht de antwoorden op deze vragen samen op 31 oktober in de MirrorCentre in een ontwakende 5 uur durende lezing.

Wie is David Wolfe?

David Wolfe is een van 's werelds meest toonaangevende voedingsdeskundigen op het gebied van bewuste voeding. Hij is auteur van o.a. *Naked chocolate, Eating for Beauty* en *The Sunfood Diet Success System*. Wolfe groeide op in een omgeving van dokters en artsen. Hierdoor kwam hij er op jonge leeftijd achter dat er vanuit de geneeskunde en wereld van medicijnen weinig 'know how' was ten opzichte van preventie en gezondheid. Hij werd bewust van het feit dat Mensen vaak niet 'langer leven' maar 'langer sterven'. Dit triggerde hem en hij startte met passie zijn zoektocht naar antwoorden. David Wolfe raakte in zijn onderzoek geïnspireerd door zijn ontdekkingen in natuurgeneeskunde, ayurveda, sjamanisme, Chinese medicijnen en mensen die door specifieke voeding heel oud zijn geworden. Hij bracht deze wijsheden van allerlei verschillende culturen samen in boeken, lezingen en verschillende websites en is sindsdien de meest gevraagde spreker omtrent superfoods en preventieve gezondheid ter wereld.

Als succesvol spreker geeft David elk jaar meer dan 100 inspirerende lezingen en seminars in de Verenigde Staten, Canada, Europa en de Stille Zuidzee. Tijdens deze bijeenkomsten motiveert hij mensen om hun gezondheid te optimaliseren door het gebruik van positieve affirmaties, superieure voeding, bewustwording en door het toevoegen van superfoods, medicinale kruiden en medicinale paddestoelen aan hun dagelijkse voedingspatroon.

Door recente technologische doorbraken heeft de wetenschap ontdekt dat de juiste voedingsmiddelen en kruiden het voordeel kunnen brengen van maximale voedingswaarde en prachtige smaaksensaties. Waarvoor u uw lichaam optimaal kunt voeden en u van uw vitaliteit de vruchten kunt plukken. Want wie wil zich nou niet 100% voelen? Ik wel!

Welke mogelijkheden hebben wij om gezond en energiek te blijven? Om ons lichaam preventief te beschermen tegen microben, schimmels, nanobacteriën, slecht calcium en parasieten?

Volgens David kan dit door het nuttigen van de allerbeste kruiden, superfoods en medicinale paddestoelen die de natuur ons te bieden heeft en door aan uw geestelijk en mentale groei te werken en te doen waar uw passie ligt.

Welke kruiden, superfoods, rauwe groenten, fruit, noten en paddestoelen kunt u het beste dagelijks aan uw voedingspatroon toevoegen?

1. Superfoods

Deze krachtige cadeaus van moeder natuur, zo vertelt Wolfe, hebben veel unieke eigenschappen in zich waar u uw voordeel mee kunt doen. Bijvoorbeeld, de gojibes (een adaptogeen¹) is een bron van complete proteïne, immuunstimulerende polysacchariden², bevat de leverpruimer betaïne, verhoogt het libido, heeft de hoogste bron van bètacaroteen in zich, heeft jong houdende kwaliteiten en bekrachtigt ons hart en vatenstelsel.

Naast de gojibes leest u hier de top 10 superfoods die u dagelijks aan uw maaltijden kunt toevoegen:

- Rauwe cacao (hoog gehalte magnesium)
- Maca (adaptogeen)
- Bijpollen, honing, royal jelly en propolis
- Spirulina (vitamine A, B1, B2, B6, B12, E en K)
- Afa blue green alg (Klamath Lake, ondersteunt hersenfuncties)
- Marine fytoplankton (omega 3/6/7/9 en verhoogt brein functie)
- Aloe vera (polysacchariden, hydrogeen en ormus concentraten, collageenopbouw)
- Hennepzaad en olie (omega 3 en 6)
- Kokosnoot (antivirale eigenschappen wegens laurinezuur)
- Chlorella (bloedzuiverend en alkaliserend)

2. Superherbs

Kruiden geven niet alleen smaak aan gerechten, ze hebben ook helende eigenschappen

op ons gestel. Hier vindt u de sterkste kruiden en medicinale paddestoelen die heilzaam zijn voor uw lichaam.

- Pau d'Arco (tegen schimmels e.a)
- Cat's Claw (immuuniteit-verhogende eigenschappen)
- Horsetail (verhoogt calcium opname)
- Vanille (diepere remslaap)
- Chanca Piedra (vecht tegen nanobacteriën en calcificatie)
- Chapparal (verlicht artritisachtige pijnen)
- Sacha Jergon (ondersteunt de lever)
- Reishi paddestoel (antivirale kwaliteiten)
- Chaga paddestoel (hoogste antioxidanten, sterkste vechter tegen vrije radicalen)
- Tremella paddestoel (natuurlijke vitamine D)

Zo laat bijvoorbeeld de Reishi paddestoel bij inname verschillende effecten zien, en functioneert in het lichaam als antioxidant, bloeddruk-verlager en ontstekingsremmer. Reishi heeft ook een belangrijk positief effect op ons immuunsysteem. Bovendien zijn er nu wetenschappelijke onderzoeken gaande m.b.t de antioxidanten en antitumor eigenschappen van reishi. Om vast te stellen of Reishi ondersteuning biedt tijdens een chemokuur in de behandeling van kanker zijn nu nog onderzoeken gaande. Tevens worden er onderzoeken gedaan omtrent reishi en borstkanker/prostaatcancer waarin onderzocht wordt of het de kankercellen kan bestrijden.

3. Levende rauwe planten

Dat zijn de meeste vruchten, groenten,

noten, zaden, zeewier, gekiemde groentes, tarwegras, en gefermenteerde voedingsmiddelen (zuurkool). Het is belangrijk voor je gezondheid om veel groente en kruiden binnen te krijgen, want dit alkaliseert het lichaam. Oftewel, het gaat verzuring tegen. Verzuring is de wortel van vele degeneratieve ziektes.

De eenvoudigste manier om verse groente en fruit tot u te nemen is het maken van groentesappen of smoothies. Onze dagelijkse maaltijden met 1 ons groente en 1 stuk fruit zijn vaak niet genoeg om uw lichaam alkalisch te maken en uw immuunsysteem krachtig te houden. Alkalisch Water is ook een belangrijk onderdeel hierin. Buiten de welbekende kool, broccoli, spinazie en wortelen zijn deze belangrijke soorten een onderzoek waard:

- Noni vrucht (antiseptische kwaliteiten, stimuleert de aanmaak van witte bloedcellen en vergroot de kracht van deze cellen),
- Acai bes (hoogste ORAC³ score en regeneert stamcellen),
- Inca bessen (vitamine P en bioflavonoiden),
- Kelp (Iodine),
- Yacon (probiotica, pakt vrije radicalen aan in de darmen).

N.b. tevens zijn er groentes, granen en peulvruchten die beter gekookt gegeten kunnen worden wegens de zogenaamde saponinen⁴. Saponinen kunnen een positieve of negatieve uitwerking hebben op de mens.

Toxische saponinen vind je in: granen, sojabonen, peulvruchten, aardappelen, tomaten en pinda's, deze kunnen beter niet rauw gegeten worden.

Toegevoegde melk goed voor elk?

Tevens sprak David Wolfe over slecht calcium. Hiermee bedoelt hij niet dat calcium op zich slecht is, maar benoemt het 'slechte' calcium dat toegevoegd is aan bepaalde producten die wij in de supermarkt kopen of als supplement tot ons nemen. Wat dat met ons cardiovasculair systeem en onze botten doet, noemt men calcificatie. David vertelt dat als we extra calcium innemen wat voor ons lichaam niet 'opneembaar' is, dit rechtstreeks zijn weg naar onze botten en aderen vindt en zich daar vastkleeft.

Deze calcificatie ontstaat vanuit een micro-organisme dat een schild heeft als een oester. Dit organisme leeft in kolonies die koraalachtige sporen achterlaten in het lichaam, zoals bijvoorbeeld op onze botten (zie foto). Doordat het organisme langzaam groeit, merken we er in eerste instantie niets van. De calcificatie die het veroorzaakt kan verschillende hardnekkige problemen veroorzaken, zoals een hartaanval, nierstenen, reuma, artrose, kanker, galstenen, artritis en nog meer ziektebeelden. We denken dat calcium belangrijk en goed is voor ons lichaam, wat ook zo is, maar het is belangrijk te weten welk soort calcium goed voor ons is. Want we hebben toch calcium nodig. Ga op zoek naar goed opneembaar, organisch calcium zoals u kunt vinden in natuurlijke produc-



Kirlian
gojiberry



David Wolfe en Lisette Hennen
Foto: Arthur de Smidt
www.thehospages.com

Lisette Hennen is Beeldend Therapeut en Gezondheids Coach residerend te Almere. Ze is tevens werkzaam bij *Frontier Sciences Foundation* in Amsterdam. Haar website is: www.artkeyology.nl

ten of superfoods.

Calcificatie kunt u op verschillende manieren aanpakken waar MSM (Methylsulfonylmethaan), MMS (Mineral Miracle Supplement), knoflook, fulvinezuur, zeoliet⁵ en DMSO (Dimethylsulfoxide) als calcium vechters ingezet kunnen worden. Maar ook een zapper, black walnut tinctuur, Cloves en wormwood kunnen decalcificerend werken. Op internet zijn genoeg onderzoeksmateriaal en filmpjes over dit onderwerp te vinden. Helaas is er nog te weinig door artsen over geschreven. Wel zijn er op Google Scholar wetenschappelijke onderzoeken over calcificatie te lezen.

Toch vind ik het vreemd; als calcificatie in een vroeg stadium door gezonde voeding aangepakt kan worden waarom laten we dit dan zover komen? Waarom wordt ons dit niet middels preventieve maatregelen duidelijk gemaakt? Om maar te zwijgen over wat calcificatie met onze pijnappelklier doet (lees: ontwikkeling van het hoger bewustzijn, het zogenaamde derde oog).

Hoe kunt u superfoods en kruiden toevoegen aan uw eetpatroon?

Begin simpel en start met het gebruiken van de superfoods of kruiden waar u zich door voelt aangetrokken. Koop een blender (liefst een van 1500 watt) en experimenteer met het maken van verse fruit smoothies waar u de verschillende genoemde kruiden en superfoods aan toe kunt voegen. Probeer eens een zelfgemaakte thee met bovengenoemde kruiden. Of nog beter; voeg

de zelfgemaakte thee toe aan de smoothie om op die manier alle krachten te verzamelen en zo uw immuunsysteem te versterken. Gewoon door simpelweg de beste kruiden en groenten aan uw dieet toe te voegen.

Superfoods zoals hierboven beschreven zouden ten alle tijde rauw gegeten dienen te worden (met uitzondering van de medicinale paddestoelen en sommige groenten en kruiden). Belangrijk is hierbij te noemen dat 150 jaar onderzoek heeft aangetoond dat levend rauw voedsel boordevol vitamines, enzymen, co-enzymen, bruikbare proteïnes, mineralen, glyconutriënten en vele andere elementen bevatten om uw lichaam optimaal van de juiste stoffen te voorzien. Dat valt niet te zeggen over bijvoorbeeld magnetron maaltijden.

Een fantastische manier om naast uw dagelijkse voedingspatroon net dat beetje extra krachtvoeding binnen te krijgen. Of zoals David Wolfe het zegt: 'Today is your best day to start ever!' Waar dan met een glimlach nog aan toegevoegd wordt: "Geloof niet alles wat ik zeg en ga altijd zelf op onderzoek uit."

Of komt dat door de vijf advocaten die fulltime voor David Wolfe werken om de FDA een stap voor te zijn vanwege de specifieke claims die hij maakt? Want dit soort waardevolle informatie, daar is de farmaceutische industrie niet blij mee.

Ik ga op onderzoek uit, u ook? ◀

NOTEN

¹⁾ Adaptogeen is een term dat gebruikt wordt in de medicinale plantenwereld en betekent dat het een combinatie van therapeutische kwaliteiten voor het menselijk lichaam in zich draagt. Ze hebben een normaliserende invloed op het lichaam, wat betekent dat ze bij een hoge bloeddruk verlagend en bij een lage bloeddruk verhogend werken. Ze hebben weinig of geen bijwerkingen. Deze term werd voor het eerst gebruikt door Professor Breckman.

²⁾ Polysacchariden zijn koolhydraten opgebouwd uit een groot aantal monosaccharide-eenheden. De biopolymeren kunnen zowel lineair als vertakt zijn, en bestaan uit allemaal dezelfde monomeren als uit verschillende monomeren.

³⁾ RAC, Oxygen Radical Absorption Capacity

⁴⁾ Saponinen zijn glycosiden en komen voor in een groot aantal planten en plantproducten die een belangrijke rol spelen in de dagelijkse voeding van de mens. Planten produceren saponinen op het moment dat ze aangevallen worden door bepaalde pathogenen, insecten of sterke zonnestraling. Saponinen kunnen gezondheid bevorderen of juist ziekte uitlokken.

⁵⁾ Zeoliet trekt zware metalen zoals mercury, lood, arsenicum e.d uit het lichaam.

BRONNEN

Bent u geïnspireerd door dit artikel en zoekt u meer informatie en recepten om de genoemde superfoods te gebruiken? Dan raad ik u de volgende boeken aan:

- *Eating for beauty*, David Wolfe
- *The health benefits of medicinal mushrooms*, Mark Stengler
- *Het pure eten van rawfood*, A. De Leeuw, H. Poolman
- *Superfoods*, David Wolfe
- *Water, het goedkoopste medicijn*, F. Batmanghelidj
- *In 28 dagen van gifbelt naar tempel*, J. van Lieshout

Aanbevolen websites:

www.davidwolfe.com & www.bestdayever.com