



Voed jezelf veerkrachtig

Rineke Dijkinga tussen de quinoa op Heerlijk Westerwolds Land

We leven in een periode waarin het nieuws bol staat van ziekte. Wie weet kunnen we de nadruk op ziekte gaan ombuigen naar aandacht voor gezondheid? Wie weet brengt dat flink wat optimisme, hoop en daadkracht naar boven. Gezondheid is niet iets wat ons ‘zomaar overkomt’, menigeen moet er wel aan werken. Het mooie is: dat kan, elke dag. Gezondheid draait namelijk primair om veerkracht.

AUTEUR RINEKE DIJKINGA

Rineke is natuur- en orthomoleculair therapeut en auteur van vier bestsellers. Het geld van de boeken investeerden zij en haar man in landbouwgrond waarop ze een agroforestry-, permacultuur-, en biodiversiteitsproject hebben opgestart. rinekedijkinga.nl

Gezondheid = veerkracht

Natuur, milieu, dieren en mensen hebben een enorme veer- en regeneratiekracht. Water of een bodem die vervuild zijn, kunnen zichzelf reinigen met hulp van planten, algen en micro-organismen. De natuur heeft een gigantisch arsenaal aan opruimers klaarstaan in de vorm van schimmels, bacteriën, virussen, insecten enzovoort, zodat er balans blijft en herstel kan plaatsvinden. Ook mensen hebben een enorme herstelcapaciteit. Een voorbeeld: iedereen snijdt zich wel eens in de vingers bij het groente snijden. En een flinke koorts hebben we ook allemaal wel eens. Heb je er wel eens bij stilgestaan hoe wonderlijk het is dat je na een aantal dagen een mooi genezen litteken ziet of vaak herboren uit bed stapt als de koorts voorbij is? Je lichaam heeft zichzelf als het ware gerepareerd. Hierdoor kunnen ziektes of ontregelingen in veel gevallen weer teruggedraaid worden naar de gezonde situatie. Zowel de natuur als de mens hebben daarvoor oneindig veel mogelijkheden tot hun beschikking. In 90 tot 95 procent van de gevallen bestaan deze voor de mens uit gezonde voeding, voldoende ontspanning, slaap, beweging en een gezonde omgeving. De veerkracht is echter niet oneindig. Voor zowel mens als natuur geldt dat de tijd dringt. Zo lijken ziekten van het brein in 2030 onze grootste ziektebelasting te worden. En wordt er aangenomen dat we nog slechts voor zestig jaar landbouwgrond hebben die voedsel kan voortbrengen.

De analogie tussen onze darmen en de bodem

In dit artikel zoom ik in op wellicht onze belangrijkste troef als het gaat om onze veerkracht: een gezonde darm met zijn enorme verzameling aan virussen, bacteriën, schimmels, parasieten et cetera. Zo'n anderhalve kilo verschillende (potentieel gezonde en ziekmakende) micro-organismen leven in harmonie samen in de darm van een gezond mens en bewaken onze gezondheid minutieus. Op zoveel fronten dat je er bijna stil van wordt. En wat mij nog stiller maakt: wat is er een enorme analogie met een gezonde bodem en met ons brein!

Een gezond brein dat voldoende energie ter beschikking heeft, draagt bij aan onze levenslust, nachtrust, stressbestendigheid, mentale en emotionele stabiliteit, eetlustbeheersing en ons leer-, herinnerings- en concentratievermogen. Niet zo gek dus dat een gezond brein hoog op het wensenlijstje van veel mensen staat. Een 'gezond brein' is natuurlijk een breed begrip en is van veel factoren afhankelijk. Wel is duidelijk dat voeding en omgeving een flinke vinger in de pap hebben. Ons brein heeft zo'n 25 tot 30 procent van alle voedingsstoffen nodig om optimaal te functioneren. Als er één voedingsstof mist of in een niet optimale hoeveelheid in ons voedsel aanwezig is, merkt ons brein dat vrijwel direct. De aanmaak van energie verloopt dan al minder adequaat. En dat kan gevolgen hebben voor onze veerkracht. Vanuit mijn professie belicht ik een aantal eisen die ons brein aan voeding stelt.

Vitaal, volwaardig, onbewerkt en divers voedsel

Ons brein heeft niet alleen veel, maar ook veel verschillende voedingsstoffen nodig: voldoende en zuiver water, volop beschermende stoffen, ALLE vitamines, mineralen en sporenelementen (ook nog eens in de goede onderlinge verhoudingen), langzame koolhydraten, gezonde vetten en aminozuren. Hiervoor is voldoende variatie broodnodig.

Door kunstmest en bestrijdingsmiddelen te gebruiken in de industriële landbouw is er veel veranderd in de bodem. Heel ongemerkt is ons voedsel de afgelopen 30 jaar tot wel 70 procent minder aan voedingsstoffen gaan bevatten. Je ziet niet aan je aardappel dat die door bodemverarming, kunstmest en bestrijdingsmiddelen nog een fractie van de waardevolle mineralen en sporenelementen heeft, maar de feiten liegen er niet om. Ook zie je niet aan je groente dat er door de hoge hoeveelheden natrium, fosfor en kalium een disbalans ontstaat met andere mineralen. We hebben de prachtige symbiose in de bodem buiten werking gezet. Voor je brein, als grootverbruiker van vitale voedingsstoffen, kan dit natuurlijk een enorme impact hebben.

Gelukkig kunnen we als consument dagelijks een bijdrage leveren: door bijvoorbeeld te kiezen voor onbespoten, biologische of biologisch-dynamische producten. Zeker in de BD-landbouw is er net als in de permacultuur veel aandacht voor bodemprocessen. Een aangename bijkomstigheid voor je darmen omdat ze minder residuen te verwerken krijgen en dit de overleving van gezonde micro-organismen en gezonde darmslijmvliezen (die een soort douanefunctie hebben in je darmen) ten goede komt.

In onze darmen moeten vooral vezels, die onze darmbacteriën voeden, onze gezondheid en veerkracht bewaken



Foto: Marín Leurs

Een optimale spijsvertering

'De darm is de wortel van de plant mens' is een oud Chinees gezegde. Je kunt nog zo gezond eten, maar alleen wat je verteert komt je lichaam en brein ten goede. Onze darmen moeten de minutieus afgebroken voedingsstoffen (waar overigens je totale spijsvertering een bijdrage aan levert) daadwerkelijk opnemen. Daarvoor hebben we een enorme variëteit aan micro-organismen nodig en gezonde darmslijmvliezen.

Ook hier zie je weer de sterke analogie tussen de bodem en onze darmen. Beide moeten een grote diversiteit aan micro-organismen bevatten om voedingsstoffen optimaal te kunnen opnemen. In de bodem draagt humus bij aan optimale gezondheid en veerkracht, in onze darmen moeten vooral vezels, die onze darmbacteriën voeden, onze gezondheid en veerkracht bewaken. Ons brein is dus sterk afhankelijk van zowel een gezonde bodem als een gezonde darm. Gezonde darmbacteriën hebben moeite te overleven bij een gebrek aan vezels of bijvoorbeeld een overmaat aan eenzijdig voedsel als tarwe, soja, melk, suiker, vlees. Als onze darmen niet optimaal functioneren in de afbraak van voedingsstoffen, milieutoxines, overtollige hormonen et cetera, moet onze lever extra arbeid verrichten om deze alsnog af te breken. Daarvoor heeft de lever een scala aan voedingsstoffen als magnesium, selenium, zink, ijzer, koper en mangaan nodig. Door bodem- en voedselverarming (raffinage) zijn deze stoffen helaas minder aanwezig in ons eten.

Alleen gezonde cellen kunnen maximaal energie voor ons aanmaken en zo onze veerkracht bewaken

Voeding met volop beschermende stoffen

We hebben volop beschermende stoffen nodig om onze cellen te beschermen. Alleen gezonde cellen kunnen maximaal energie voor ons aanmaken en zo onze veerkracht bewaken. Een ideale manier om je energie een boost te geven, is het verwerken van groente (idealiter 400 tot 500 gram per dag), fruit, (on)kruiden en specerijen in gerechten waarin je het niet verwacht. Denk aan groente in een taartbodem, koek, brood of crackers. En waarom niet veel meer uit de natuur of uit het bos? Of uit je eigen vensterbank?

Voedsel dat groeit in een niet verstoorde bodem, bevat aanzienlijk meer wezenlijke voedingsstoffen. Belangrijk om te weten is dat een plant beschermende stoffen aanmaakt om zichzelf te beschermen tegen vraat, micro-organismen, zon en dergelijke. Hoe groter de bedreiging, des te meer van deze stoffen hij aanmaakt. Voeding die geteeld wordt met behulp van kunstmest en bestrijdingsmiddelen bevat tot wel 70 procent minder van deze beschermende stoffen. Jouw brein kan flink wat beschermende stoffen gebruiken om de gezondheid te bewaken. Geschat wordt dat we zo'n 80 tot 90% minder beschermende stoffen zijn gaan eten sinds de Tweede Wereldoorlog.

De mens is divertariër

Diversiteit lijkt de allerbelangrijkste voorwaarde als het gaat om de optimale veerkracht van mens, dier, Aarde en alles wat erop (en eronder) leeft. De oermens lijkt van oorsprong vooral divertariër te zijn: de diversiteit van ons voedsel was zeer groot en we aten simpelweg alles wat eetbaar was. Vooral omdat we geen andere keuze hadden. Ook al zijn we al lang geen oermens meer, ons lichaam en brein hebben nog wel dezelfde behoefte aan voeding(stoffen).

Je las al dat onze darmen de basis van onze gezondheid zijn. Zo'n 70 tot 80 procent van je immuunsysteem bevindt zich in je darmen en wordt onder andere gevormd door zo'n anderhalve kilo darmbacteriën (officieel ons darmmicrobioom). Wat we zelden horen is dat die anderhalve kilo bacteriën nogal verschillen in hun voedselvoorkeuren: de één gedijt op vezels uit 'vergeten groentes' als pastinaak, de andere op resistente zetmelen uit bijvoorbeeld tamme kastanjes.

Tips voor de divertariër:

- **Tip 1:** Eet mee met wat het seizoen biedt; de simpelste manier om diversiteit voor de 'bodem van je gezondheid' te creëren. Lekker voor jou, je darmbacteriën en de veerkracht van jou en de Aarde.
- **Tip 2:** Spreek met jezelf af dat je maar één keer per dag hetzelfde eet. Ontbijt je met tarwe? Varieer dan de rest van de dag met oude (pseudo)granen als haver, boekweit, rogge, quinoa, spelt en gierst.
- **Tip 3:** Spreek met jezelf af dat je ten minste bij het avondeten voor meerdere kleuren groenten kiest. Dat kan in een groot deel van het jaar ook met prachtige bloemen op je bord! Elke kleur heeft zijn eigen specifieke beschermende stoffen en orgaansystemen waar ze hun werking ontplooiën.

Heerlijk Westerwolds Land

