

Hallo (potentiële of aanstaande) ouder

en eenieder die zichzelf liefheeft

en/of de evolutie van de mensheid een warm hart toedraagt

Voorwoord

Ik heb zojuist een dik boek gelezen over de **degeneratie** van de **menselijke soort** in relatie tot **voeding**; een waanzinnig intrigerend boek van Weston Price! Ik heb een aantal **zéér belangrijke ontdekkingen** gedaan die ik met jullie wil delen in de hoop dat jullie ze ook met anderen zullen delen, ten bate van al het leven op aarde en de toekomst van de mensheid. Ze hebben te maken met **vruchtbaarheid** en het verwekken en grootbrengen van **kinderen**. En met de waarde van oorspronkelijke voeding voor iedereen. Ik hoop dat deze tekst je iets kan leren over hoe te zorgen voor je meest waardevolle bezit: **je eigen lichaam**.

Na het lezen van deze tekst zal je duidelijk worden hoe omvattend de invloed van voeding is op onze **gezondheid**, ons **mentale functioneren** en ons **bewustzijn**. Ook zal je duidelijk worden dat er een universele vorm van gezondheid bestaat en dat die af te lezen is aan vorm van je lichaam. Ik beschrijf wat volgens de natuur de **oorspronkelijke blauwdruk** is van het menselijk lichaam. (Je kunt alvast een voorproefje nemen door de bijlage '**WP-foto's**' te openen.) Het kan confronterend zijn om dit alles te lezen, dus vraag jezelf af of je je ogen wilt openen voor een waarheid die wat teweeg kan brengen.

Het is geen kleine tekst, maar bedenk je dan dat je een samenvatting te lezen krijgt van een boek dat meer dan **500 bladzijdes** telt plus een aanvulling van mijn eigen kennis en inzichten. Deze informatie was ooit een onderdeel van de **volkswijsheid** die van generatie op generatie werd overgedragen. Dankzij onderzoekers als **Weston Price** kunnen we er gelukkig nog wat van meekrijgen voordat het definitief is uitgestorven en we overgeleverd zijn aan de schoonschijnende voorschriften van de overheid. Ikzelf print teksten van dit formaat meestal eerst uit, zodat ik het op mijn gemak op de bank kan lezen en op me in kan laten werken. In de bijlage '**Printversie**' staat deze tekst in een Wordbestand. Of ik scan over de tekst heen en lees de stukjes die me interessant lijken.

Inleiding

Alvorens mezelf uit te wijden over de degeneratie van de mensheid wil ik kort uitleggen wat ik onder degeneratie versta. Degeneratie komt af van het woord '**degenereren**'. Degenereren is een variant op '**genereren**'. Genereren betekent in deze context '**voortbrengen**', zoals het voortbrengen van een nieuwe '**generatie**'. Wanneer dit goed verloopt brengt de ene generatie een gezonde volgende generatie voort en is hier misschien ook enige groei of verbetering in te zien. In ieder geval gehoorzamen de nakomelingen aan het rassenpatroon en zullen de kinderen weinig van de ouders afwijken. Wanneer een generatie een zwakkere volgende generatie voortbrengt, spreek je van '**degeneratie**'. De nakomelingen wijken af van het rassenpatroon en zullen met subtiele **vervormingen** tot ernstige **misvormingen** te kampen hebben. Een volk dat degenereert is onderhevig aan degeneratie en brengt dus een zwakkere soort voort. Degeneratie is te definiëren als '**genetische achteruitgang**'. Een bekende oorzaak van degeneratie is inteelt, maar daar gaat deze tekst niet over. Als er degeneratie optreedt is dit een teken dat het voortplantingsvermogen is verzwakt of verminderd. Wanneer het voortplantingsvermogen na een staat van degeneratie aansterkt en er weer een gezondere, sterkere soort wordt voortgebracht spreek je van '**regeneratie**'.

Verder benoem ik in dit document woorden die ik even kort, globaal en samengevat wil verduidelijken voor de mensen die hier niet helemaal van op de hoogte zijn. Ik geef aan in welke soort voeding bepaalde stoffen oorspronkelijk en voornamelijk voorkomen.

- **Vetten:** vet vlees, vette vis, volle zuivel, volvette kaas, eieren, roomboter, noten, zaden, olie, margarine, halvarine en sommige vruchten zoals olijven en avocado.
- **Eiwitten:** vlees, vis, zuivel, kaas, eieren, noten, zaden, peulvruchten en sojaproducten.
- **Koolhydraten:** granen, brood, zoet fruit, honing en zetmeelrijke groentes zoals aardappels en andere knolgewassen en suikerrijke gewassen zoals suikerbiet en suikerriet.
- **Vezels:** volle granen, volkoren brood, peulvruchten, noten, zaden, groenten en fruit.

Alle vette producten zijn samengesteld uit een mix van onderstaande vetzuren, behalve transvetten. Als een product een grote hoeveelheid van een bepaald soort vetzuur bevat, heb ik die achter het type vet benoemd. Vaak zijn er een of twee soorten vetzuren dominant aanwezig. Deze heb ik onderstreept. Bij halvarine en margarine hangt het sterk van het merk af, welke twee of drie er dominant zijn.

• **Verzadigde vetten:** vet vlees, vette vis, volle zuivel, kaas, roomboter, kokosolie, palmolie, cacaoboter, margarine en halvarine.

• **Enkelvoudig onverzadigde vetten:** vet vlees, vette vis, volle zuivel, roomboter, palmolie, cacaoboter, noten, zaden, avocado, olijven/olijfolie, sesamolie, pinda's/pindaolie, zonnebloemolie, margarine en halvarine.

• **Meervoudig onverzadigde vetten:** vette vis, noten, zaden, sesamolie, pinda's/pindaolie, zonnebloemolie, sojaolie, margarine en halvarine.

• **Transvetten:** deze komen nauwelijks in de natuur voor, maar wel in kunstmatig bewerkte oliën en industriële supermarkt- en fastfoodproducten.

Om te overleven hebben we voedingsstoffen/nutriënten nodig die onder te verdelen zijn in **brandstoffen/calorieën** en **bouw- en reparatiestoffen** nodig. Zowel vetten, eiwitten als koolhydraten kunnen leverancier zijn van brandstoffen, maar alleen vetten en eiwitten kunnen als bouw- en reparatiestof ingezet worden. Koolhydraten zijn echte brandstoffen en eiwitten zijn echte bouw- en reparatiestoffen. Vetten zijn beiden en hebben daarbij ook een **bescherm- en isolatiefunctie**.

- 1 gram vet levert gemiddeld **9 kilocalorieën** op.
- 1 gram eiwit levert gemiddeld **4 kilocalorieën** op.
- 1 gram koolhydraat levert gemiddeld **4 kilocalorieën** op.

Omega-3 en **omega-6** zijn beiden meervoudig onverzadigde vetzuren die niet in de voeding mogen ontbreken. We noemen ze essentieel omdat ons lichaam ze zelf niet kan aanmaken. Echter, we hoeven er niet veel van binnen te krijgen.

~~~~~

## 1. OORSPRONKELIJKE GEZONDHEID DOOR OORSPRONKELIJK VOEDING

### 1.1. Een schril contrast

Een **verminderd voortplantingsvermogen** komt tegenwoordig steeds meer voor. Dit is niet altijd zo geweest en hoeft ook nog steeds niet zo te zijn. We hebben namelijk veel meer in de hand dan we zelf denken. Onvruchtbaarheid en afwijkingen van het rassenpatroon staan rechtstreeks in verband met **geraffineerde, kunstmatige voeding**. Als we willen zien hoe dit

is ontstaan en waar we van af komen, zouden we terug in het verleden moeten kunnen gaan. Gelukkig is er ook nog een andere mogelijkheid. Een prachtig voorbeeld tonen de geïsoleerde **natuurvolkeren** die trouw bleven aan hun inheemse voedingstradities. Zij waren in een staat van gezondheid die werkelijk superieur was aan die van ons. Zij hadden een **kracht** en **uithoudingsvermogen** zoals tegenwoordig alleen topsporters nog hebben. Ook bereikten zij leeftijden waarvan wij alleen nog maar kunnen dromen: **100 tot 150 jaar oud** was niet uitzonderlijk! Bejaarde mensen bleven tot aan hun dood helder van geest en krachtig van lichaam, met scherpe zintuigen en in de regel het gebit nog volledig in tact. Ziektes (fysiek en mentaal) kwamen niet of nauwelijks voor. **Degeneratieve ziektes** zoals kanker, diabetes, cariës en hart- en vaatziekten kwamen sowieso niet voor. Ook onvruchtbaarheid was hen nagenoeg vreemd. Echter, zodra zij de westerse, geciviliseerde voedingsgewoontes gingen overnemen (suikerwaren, witmeelproducten, ingeblikt voedsel, geraffineerde plantaardige oliën ed.) sloeg de degeneratie keihard toe: **tandbederf, vervormde lichamen, onvruchtbaarheid en ziektes** (zoals influenza en tuberculose). Deze trieste verschijnselen namen toe naarmate er meer modern, geïmporteerd voedsel werd gegeten en vielen stil wanneer een volk weer terugkeerde naar hun oorspronkelijke dieet. Volkeren die een natuurlijk dieet bleven volgen hadden praktisch nergens last van...

*We hebben onze normen voor gezondheid zo vaak verlegd dat we niet meer weten wat échte gezondheid is.*

Geïsoleerde volkeren wisten zich eeuwenlang te wapenen tegen de degeneratie van hun volk. Wat was hun geheim? Gezonde voeding, dát is de sleutel! En onder gezond versta *ik* en verstonden *zij*: **biologische, vetrijke, dierlijke voeding** aangevuld met weinig tot veel **biologische, plantaardige voeding**. Zowel de dierlijke als de plantaardige voeding was zéér rijk aan **vitamines** en **mineralen**. De gehaltes lagen vele malen hoger dan de '**Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid**' die opgesteld is door de **Gezondheidsraad** en die op veel etiketten van voedingswaren en -supplementen wordt aangehaald. Mineralen in de voeding zijn buitengewoon belangrijk! Zonder voldoende mineralen kan je geen gezond lichaam bouwen en onderhouden. Zonder de vetoplosbare vitamines (A, D, E en K) in dierlijke vetten worden deze mineralen niet goed opgenomen. En zonder mineralen worden de wateroplosbare vitamines (B en C) niet goed opgenomen. Dierlijke vetten zijn de enige natuurlijke bronnen van vetoplosbare vitamines en vormen dus de basis van een gezond dieet. Zonder deze vetten heeft het ook niet zo veel zin om groente, fruit en granen te eten voor de vitamine B en C.

De volgorde van opname luidt dus: **dierlijke vetten --> mineralen --> vitamines (B en C)**

## **1.2. Tandbederf**

Als ik alleen al zie dat tegenwoordig haast iedereen vetarm eet en mineraalarme groentes uit de supermarkt gebruikt, dan vind ik het niks meer dan logisch dat we massaal ziek en onvruchtbaar worden, zeker als ik bedenk dat die vetten ook nog eens geraffineerd en van zeer slechte kwaliteit zijn! We zijn simpelweg ondervoed! **Ondervoeding** is in het 'rijke westen' net zo'n groot probleem als in de derde wereld. Het feit dat bijna iedereen hier lijdt aan tandbederf geeft dit ook onverbiddelijk aan. Ken jij iemand die volwassen is en **geen gaatjes** heeft? Dan behoort diegene tot de groep van **slechts 5%** van de wereldbevolking!

Natuurvolkeren hadden zo goed als geen tandbederf, terwijl ze hun tanden niet poetsten en ook **geen tandartsen** hadden. Deze hadden ze niet nodig, net zoals wilde dieren die ook niet nodig hebben. Tand en kiezen zijn bedoeld om een **leven lang** mee te kunnen gaan. Onze voeding is klaarblijkelijk niet toereikend om een gezond gebit te onderhouden. Tandbederf duidt op een **slechte gezondheid** en is het eerste kenmerk van degeneratie. Tegenwoordig lijden zelfs onze kinderen al aan tandbederf en kaakontstekingen. Cariës komt zo vaak voor dat we dit nog normaal zijn gaan vinden ook! Sterker nog, we hebben **tandartsen** en een speciale aanvullende **tandplus-verzekering** bedacht waardoor we onze kop nóg langer in het zand kunnen steken. Zonder tandheelkundige zorg zouden de meeste van ons met een rot gebit rondlopen. Dát is de **realiteit** van onze volksgezondheid! Om die reden werd er bij slaven op de **slavenmarkt** ook altijd in de mond gekeken. Ook heden ten dage kijkt een boer

nog altijd in de bek van het dier wanneer hij vee gaat kopen! Vandaar ook de uitdrukking 'je mag een gegeven paard niet in de bek kijken'.

*Het gebit is de graadmeter van de algehele gezondheid.*

Ons wordt geleerd dat tandbederf ontstaat door een slechte mondhygiëne wegens het eten van (overdadig) veel **suiker** en **witmeelproducten**. Dit is een halve waarheid. Een slechte mondhygiëne komt (ook) door een ongunstige samenstelling van je speeksel en dit gaat veel verder dan je mondholte. Een ongunstige samenstelling van je **speeksel** en een **slechte mondhygiëne** zijn beiden een gevolg en een symptoom van een **algehele slechte gezondheid**. Dit is voor een groot deel te wijten aan ongezonde, gebrekkige voeding. Onderzoek heeft aangetoond dat je speeksel **beschermende stoffen** bevat wanneer je **volwaardig** eet zoals natuurvolkeren deden. Als je voeding ontoereikend is komen er onvoldoende beschermende stoffen in je speeksel, waardoor je tanden gevoelig worden voor aantasting en bederf.

### **1.3. Het vruchtbaarheidsdieet**

We hebben een groot tekort aan **vetoplosbare vitamines** (A, D, E en K) in ons dieet omdat we overgestapt zijn op geraffineerde plantaardige onverzadigde vetten in plaats van de dierlijke verzadigde vetten die we van oudsher altijd gebruikten. Vroeger was niemand bang voor verzadigd vet. We aten volop **dierlijke vetten** en kregen hierdoor alle vetoplosbare vitamines binnen. Tegenwoordig richten we ons op **plantaardige onverzadigde vetten**, maar deze bevatten enkel voldoende vitamine E. Daarnaast hebben we onze biologische groentes ingeruild voor groentes die gekweekt zijn op een **verarmde grond** die met de regelmaat van de klok wordt bespoten met **gif**. Alleen biologische groentes worden op een zuivere, mineraalrijke bodem geteeld onder andere omdat deze met **organische mest** verrijkt is in plaats van met **kunstmest**. En dit is een héél wezenlijk verschil! Voor nadere uitleg hierover verwijst ik naar mijn tekst '[Waarom eet je biologisch?](#)'.

Natuurvolkeren die **vetrijk** en **biologisch** aten waren **kernegezond**, zo lang ze dit dieet aanhielden. Onvruchtbaarheid, miskramen en mismaakte kinderen kwamen vrijwel niet voor. Zware, pijnlijke bevallingen met **hevige weeën**, **keizersnedes** of **bekkeninstabiliteit** bestonden niet. **Zwangerschapsvergiftiging**, **-diabetes** of **-dementie** was hen vreemd. Van **postnatale depressies** of **-psychoses** had niemand last. **Huilbaby's**... daar had nog nooit iemand van gehoord. Allemaal verschijnselen van ondervoeding en degeneratie! Een moeder baarde een kind **zelfstandig** binnen een **half uur** en na hooguit een uur liep ze met haar kind op de rug rond en pakte ze haar dagelijkse taken weer op alsof er niets aan de hand is. Dat kunnen we ons tegenwoordig toch niet meer voorstellen?!

Natuurvolkeren hadden veel wijsheid op het gebied van voeding en gezondheid. Aangezien zij eeuwenlang het rassenpatroon in stand wisten te houden, lijkt hun bewustzijn op dat gebied **multigenerationeel** te zijn. Zij beschermden hun volk door een zorgvuldig geselecteerd dieet te bieden aan zieke mensen, opgroeiende kinderen en (toekomstige) ouders die kinderen wilden voortbrengen. Al maanden voor de verwekking werd zowel de toekomstige **vader** als de toekomstige **moeder** op een speciaal **vruchtbaarheidsdieet** gezet. Ieder volk had zijn eigen producten die speciaal ingezet werden om de vruchtbaarheid te bevorderen en de kwaliteit van de **kiemcellen** te **optimaliseren**. Deze waren met name te vinden in **zeedieren**, in **organen** van dieren en in **eieren**. Bij nader onderzoek bleken al deze producten zeer rijk te zijn aan vetten, cholesterol en vetoplosbare vitamines (A, D, E en K). Er zaten vooral extreem hoge gehalten vitamine A in. De moeder bleef het vruchtbaarheidsdieet strikt volgen tijdens de **draag- en zoogperiode**. Kinderen bleven minstens totdat ze konden praten borstvoeding krijgen. Zwangerschappen werden veelal niet willekeurig verwekt, maar volgens regels gepland. Er was minstens een periode van **2 tot 3 jaar** nodig om de moeder te laten herstellen van de afgelopen zwangerschap.

*Dierlijke lichaamsdelen corresponderen met menselijke lichaamsdelen.  
Wie een zwak orgaan heeft, doet er goed aan om dit orgaan van een gezond dier te eten.*

Een heel belangrijk voorbeeld van vruchtbaarheidsverhoging is het eten van eieren. Niet alleen eieren van gevogelte of insecten, maar juist vooral **visseneieren**. Gedroogd viskuit werd over een groot gebied verhandeld en was voor primitieve volkeren zeer belangrijk. Sowieso zijn dieren uit de zee heel bevorderlijk voor het stimuleren en verbeteren van de vruchtbaarheid. Dit zal onder andere te maken hebben met het jodiumgehalte. De volkeren die verlandinwaarts leefden dronken **rauwe volle melk** van het juiste seizoen en gebruikten **rauwe roomboter** en **rauwe volvette kaas** van het juiste seizoen. Hierbij was het belangrijk dat de dieren in velden graasden van groene weideplanten en het snelgroeende lente- of herfstgras. Sommige volkeren stonden het verwekken van kinderen enkel toe tijdens de **seizoenen** waarin de voedingsvoorwaarden **optimaal** waren. Dragende en zogende moeders kregen dus het beste van het beste, zodat ze de kinderen ook de allerbeste kans konden geven om tot een **volwaardig** en **gezond stamlid** op te groeien. Waarom zou een kind minder verdienen dan dat? En waarom zou een volk zichzelf niet de beste aanwas gunnen die er mogelijk is?

## 1.4. Babyvoeding

Het enige wat een jonge baby te drinken kreeg was borstvoeding van een moeder die zelf ook supergezond was. Een moeder die goed doorvoed is, zal voortreffelijke **borstvoeding** geven. Mocht het desondanks voorkomen dat de moedermelk om wat voor een reden dan ook niet toereikend was, dan werd een andere zogende moeder ingezet om borstvoeding te geven. Ook volkeren die zuivelvee teelden gaven hun baby's zelden dierlijke melk te drinken. Borstvoeding is gewoon het **allerbeste** wat je een baby kunt geven, zelfs al eet de moeder niet zo uitgesproken gezond als bij natuurvolkeren het geval was. Voor het kind is borstvoeding het meest natuurlijke en logische vervolg op maandenlang gevoed zijn via de navelstreng. Moedermelk ligt in het verlengde hiervan. Een normale leeftijd om met borstvoeding te stoppen lag tussen de 2,5 en 7 jaar. Met het verstrijken van de jaren wordt de borstvoeding natuurlijk wel steeds meer een aanvulling op de andere voeding.

Moedermelk is niet alleen rijk aan gezonde voedingsstoffen die een rond, synergetisch geheel vormen, het is ook een levend product vol **vitale levensenergie** en **informatie** die van moeder op kind wordt overgedragen. Het bevat veel **verzadigd vet** en **cholesterol** want deze zijn heel belangrijk voor de ontwikkeling van de hersenen. Ook bevat moedermelk stoffen die het **immuunsysteem** versterken. In de tepel van de moeder zitten namelijk **receptoren** die uit het speeksel van de baby een analyse maken van de gezondheidstoestand van het kind. Het lichaam van de moeder reageert daarop en maakt de melk perfect op maat voor het kind. Zo voorziet ze het kind van de juiste **antistoffen** tegen ziektes. Moedermelk groeit ook met de ontwikkeling van het kind mee, dus moedermelk van de eerste maand is ook anders van samenstelling dan moedermelk van bijvoorbeeld de vierde maand. Het is **compleet, steriel** en van dag tot dag afgestemd op de behoeftes van het kind. Het is altijd op de **ideale temperatuur** en het is nog **gratis** ook! Wonderbaarlijk dat de natuur zo'n perfecte oplossing heeft gevonden.

*De beste producten worden geleverd door de natuur zelf.  
De mens denkt het beter te kunnen, maar is hier tot dusverre nog niet in geslaagd.*

Voor alle duidelijk wil ik er dan ook uitdrukkelijk bij vermelden dat **industriële kunstvoeding géén** gezonde vervanging is voor borstvoeding! Het is een onmogelijke poging om borstvoeding na te bootsen en schiet dan ook jammerlijk tekort in de voedingswaarde. Dit heeft onder andere te maken met de afwezigheid van enzymen, hormonen en vele, vele andere gezonde stoffen die moedermelk wel bevat. Onder [deze link](#) zie je een lijst van stoffen die in borstvoeding en in kunstvoeding zitten. Borstvoeding heeft een zeer complexe samenstelling, dus schrik niet bij het zien van dit verschil!

Een voornaam bezwaar tegen de formule van flesvoeding is een gebrek aan voldoende **verzadigde vetten, cholesterol** en **vetoplosbare vitamines**. Deze zijn vervangen door geraffineerde olie en chemische vitamines, die slecht opgenomen worden en verstoringen werken. Het gehalte aan omega-6 vetzuren is veel te hoog en dit bevordert de ontwikkeling van ontstekingen. Ook is de glycemische index te hoog door de verkeerde samenstelling van

geraffineerde koolhydraten. Dit veroorzaakt bloedsuikerspiegelschommelingen en dit is grote ellende voor een jong kind waarvan de vitale organen nog in ontwikkeling zijn. Hierdoor legt kunstvoeding het fundament voor de toekomstige [suikerverslaving](#) en de vele welvaartsziektes die hieruit ontstaan, te beginnen met **diabetes type 2**: de epidemie van de toekomst. Daarbij blijft kunstvoeding een uniform, samengeraapt poeder uit de fabriek. Het is ver bewerkte, gedevitaliseerde koemelk met allerlei kunstmatige toevoegingen zoals ze volgens het boekje kloppend en compleet zouden moeten zijn, maar zoals de natuur het nooit bedoeld heeft! Formules die niet op koemelk maar op **soja** zijn gebaseerd, zijn ronduit schadelijk voor baby's en eveneens **ongeschikt!** Zie [dit artikel](#) voor meer info over de risico's van soja voor kinderen. Waarom zoeken we toch allerlei vreemde oplossingen om maar niet een baby de borst te hoeven hangen? Ik zag laatst een [nieuwsfilmpje](#) waarin te zien is dat genetische gemanipuleerde koeien moedermelk in plaats van koemelk maken. Hoe ver willen ze er in gaan om ouders ervan te overtuigen dat ze zonder gewetensbezwaren kinderen kunnen grootbrengen, waarbij ze het mogen verzuimen om hun kinderen de voeding te geven zoals het hoort? **Waaazin!**

### **1.5. Hoe betrouwbaar is de overheid?**

Kunstvoeding kan wel aan de normen van de overheid voldoen, maar wie bepaald nou werkelijk wat die normen zijn? En wat betekenen deze normen in een wereld waarin gezondheidscriteria 'te pas en te onpas' bijgesteld kunnen worden om marketingtechnische redenen? Een mooi voorbeeld hiervan is het verruimen van de normen voor **radioactiviteit** in onze voeding na de meltdown van de **kerncentrale** in Fukushima Japan; zie [dit artikel](#) en [dit artikel](#). De vraag is dan ook in hoeverre de aanbevolen gezondheidsprincipes vrij zijn van winstmotieven. Het antwoord laat zich raden als je weet dat de **farmaceutische industrie** de tweede meest-winstgevende sector ter wereld is! En als je bedenkt dat zij dus in hun groei en voortbestaan afhankelijk zijn van zieke mensen, dan snap je ook dat zij er alles aan zullen doen om genoeg klanten te werven en te creëren. De farmaceutische industrie heeft met haar **miljardenwinsten** een dikke vinger in de pap van de **wereldpolitiek**. We leven immers in een **kapitalistisch systeem** waarin de rijkste mensen het machtigste zijn. Als je deze optelsom kunt maken, dan begrijp je waarom je niet bij de overheid moet zijn voor een eerlijk advies en duurzame normen met betrekking tot de volksgezondheid. Hiermee wil ik niet zeggen dat alle informatie van de overheid niet deugt. Wel denk ik dat de **belangenverstremeling** met de industrie de betrouwbaarheidsfactor flink omlaag haalt.

*Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziektes!*

En als we het dan over **gezondheidsnormen** hebben, zijn deze normen dan gebaseerd op het voorkomen van ziektes of op het onderhouden van een langdurig gezond leven? Een kind die goed groeit en geen acute ziekteverschijnselen krijgt is iets heel anders dan een kind die een gezonde toekomst tegemoet gaat en een gezond nageslacht zal voortbrengen. Een baby groeit wel goed op **kunstvoeding**, zoals een plant ook op **kunstmest** groeit, maar de vraag is waar het ten koste van gaat. Veel of alle ziektes ontstaan namelijk door een gebrek aan voedingsstoffen dat zich in een tijdsbestek van dagen tot **tientallen jaren** voortschrijdend opbouwt. Hierdoor heeft het lichaam onvoldoende materialen om zichzelf te reinigen en te herstellen. Een lichaam die zichzelf onvoldoende kan **regenereren** brandt langzaam op en veroudert in een versneld tempo. Hierdoor wordt het gevoelig voor schadelijke stoffen die we binnen krijgen via onze omgeving, die vrij komen bij de spijsvertering, die ontstaan tijdens de stofwisselingsprocessen in ons lichaam en die zich razendsnel ontwikkelen bij alle vormen van stress. Het gevolg is een **vergiftigingscrisis** door een gebrek aan levenskracht en weerstand als gevolg van **ondervoeding**. Dit noemen we ziek zijn. De farmaceutische industrie heeft tal 'medicijnen' ontworpen om de vergiftigingsverschijnselen te verbloemen. Dit noemen we genezing, maar in feite is het slechts **symptoombestrijding** met behulp van nog meer gif! In mijn tekst '[Voeding als wapen!](#)' leg ik dit nader uit.

## 1.6. Voeding legt de basis

Ik vind het bekende verhaal van de **drie biggetjes** treffend bij dit thema passen. Drie biggetjes trokken de wijde wereld in om voor zichzelf te gaan zorgen. Ze bouwden ieder een eigen onderkomen en gingen spelen wanneer ze er mee klaren waren. Toen de wolf langs kwam om een lekker biggetje te pakken, deed ieder biggetje zijn deur op slot om de wolf buiten te houden. Maar zodra de wolf hard ging blazen werd snel genoeg duidelijk of ze voldoende geïnvesteerd hadden in een veilige toekomst. Dit verhaal heeft een mooi moraal. Je kunt een woning van stro, hout of steen maken. Wie kortzichtig is en zich er gemakkelijk van af wil brengen kiest **stro**. Wie verder vooruit denkt en het beter wil doen kiest **hout**. En wie een vooruitziende blik heeft en zijn best wil doen voor een degelijk, duurzaam verblijf kiest **steen**. Alle drie de woningen bieden het comfort van warmte en beschutting en voldoen als zijnde een woning. Echter, hun weerstand tegen de **buitenwereld** is totaal verschillend. De wolf hoeft maar een keer te blazen en het hutje van stro valt zo uiteen. De woning van hout wordt door de wolf met wat meer moeite omver geblazen, terwijl het huis van steen bestand tegen storm is!

Zo is dat met een menselijke lichaam ook. Een lichaam dat gebouwd is met goed materiaal heeft een **grote weerstand** tegen ziekte en degeneratie. Daarom is het ook zo belangrijk om een opgroeiend kind de beste voeding te geven die je maar kunt krijgen. Een kind zal immers in zijn leven al genoeg gif en ellende binnen krijgen door de **mondiale vervuiling** van lucht, water en aarde. En in zijn latere, dagelijkse leven zal die nog genoeg **schadelijke troep** te eten en te drinken krijgen en met name op feesten en verjaardagen waar ironisch genoeg gezongen wordt: 'Lang zal die leven!'. Laat de voeding daarom tijdens de beginjaren in ieder geval van optimale kwaliteit zijn, want dit is investeren in een stevige basis voor de toekomst, zoals het verhaal van de biggetjes illustreert. Per slot van rekening behoort een opgroeiend kind de fysieke basis te bouwen voor een lang, gezond en gelukkig leven. Daarom zeg ik: voor ouders die het beste voor hun kind willen is kunstvoeding een **laatste optie**.

## 1.7. De prijs van kunstvoeding

Ik noem kunstvoeding **ingeburgerd astronautenvoer** en vind dit echt het toppunt van fastfood, zeker als deze tot overmaat van ramp ook nog eens in de magnetron wordt opgewarmd! Het is vragen om darmkrampen, constipaties, infecties, allergieën, overgewicht, huilbaby's, gedrags- en ontwikkelingsstoornissen en wie weet wat nog meer. Autopsie laat zien dat kinderen die kunstvoeding kregen een beginnende vorm van atherosclerose hadden en dit is nog nooit gevonden bij kinderen die moedermelk kregen. **Allergieën** komen **7x vaker** en **cariës** komt **4x méér** voor bij baby's die met kunstvoeding zijn gevoed in plaats van borstvoeding. Dit verzin ik allemaal niet zelf, het is onderzocht en bewezen. Geen enkel mens kan je gezond houden met enkel **pillen** of **poeders** uit de fabriek! Probeer zelf maar eens een week op droog en dood, maar zogenaamd voedsaam eten te leven en ervaar hoe je je voelt. Ik vind het - gezien vanuit de kennis die ik er nu over heb - **onmenselijk** om daar een onschuldig, weerloos, pasgeboren kind mee groot te brengen. Zelfs een ongewenste gast of een straathond zou ik nog geen gedenatureerde poedermaaltijd uit de magnetron geven! Laat staan een bloedeigen kind... Ik weet dat ik me nu provocerend uitdruk en wat ik schrijf doet geen recht aan onwetende moeders die gevallen zijn voor de **desinformatie** van de overheid en de industrie; het doet evengoed geen recht aan vrouwen die goedgegelovig het voorbeeld opvolgen van de vele andere kunstvoedinggevendende moeders, en niet kunnen raden of durven geloven hoe corrupt de wereld in elkaar zit. Ook doet het geen recht aan bewuste moeders die tevergeefse pogingen hebben ondernomen om borstvoeding te geven en ten einde raad zijn overgestapt op kunstvoeding. Versta me daarom alsjeblieft niet verkeerd. Ik ben er niet op uit om wie dan ook te beledigen, te kwetsen of te veroordelen. Ook wil ik niemand een schuldgevoel aanpraten. Ik probeer enkel duidelijk te maken hoe kunstvoeding naar mijn idee geclassificeerd behoort te worden. In mijn tekst '[Waarom eet je biologisch?](#)' leg ik haarfijn uit waarom je pillen of poeders uit de fabriek geen voeding of maaltijd kunt noemen.

We zijn verleid door het gemak waarmee iedereen je kind kunstmatig voeding kan geven en zien niet meer de waarde in van zelf je kind voeden met je eigen lichaam. Borstvoeding geven

is geen ongemak, het is **qualitytime!** Het is bouwen aan een **sterke moeder-kind-relatie**. Borstvoeding geven lijkt mij een van mooiste dingen die je met je baby kunt beleven en misschien wel het grootste geschenk dat je je kind op die leeftijd kunt geven. Hoe heeft het toch ooit zó véér kunnen komen dat we een dood, lichaamsvreemd, half-chemisch product uit de fabriek gelijk zijn gaan stellen en zelfs zijn gaan verkiezen boven een hoogwaardig, levend natuurproduct, dat net zo vertrouwd is als ons eigen lichaam? Hoe heeft het ooit kunnen gebeuren dat we zelfs zijn gaan geloven dat dit het beste is voor ons kind?! Waarom is snel en gemakkelijk voeding geven uit een plastic fles belangrijker geworden dan het **intieme contact** van moedermelk geven aan de borst? En dit terwijl een kind al 9 maanden prenataal vertrouwd is met leven en groeien op het lichaamsvocht en de levensenergie van de moeder. Waarom doen we een kind dit **kille contrast** aan? Waarom houden we onze baby's voor de gek met **nepvoeding** en **fopspenen?**

Ik weiger te geloven dat dit komt doordat een kind ons niets meer waard zou zijn. Het probleem ligt ergens anders. We zijn **vervreemd** geraakt van **onzelf** en van de **natuur!** Hierdoor zijn we **onwetend** en **onzeker** geworden over het grootbrengen van kinderen. We hebben immers niet meer leren luisteren naar onze **intuïtie** en leren vertrouwen op ons eigen **ouderinstinct**. We raadplegen niet langer ons **gezond boerenverstand** en de wijsheid van onze **grootouders**. In de plaats daarvan leert de overheid en de media ons om te vertrouwen op de **reclames** en de **propaganda** van de industrie die als een 'objectief advies' wordt verkondigd door het Voedingscentrum, de GGD, de consultatiebureaus en de artsen. Veel moeders die snel weer aan het werk gaan is immers goed voor de economie! In mijn tekst 'Voeding als wapen!' ga ik hier dieper op in.

*Het ziekte- en overlijdenspercentage van flesgevoede baby's  
ligt vele malen hoger dan borstvoede baby's.*

*Dit komt vooral door ademhalingsinfecties en in mindere mate maag-darmziektes.*

## **1.8. Hoeveel is gezondheid ons waard?**

Natuurlijk spelen er allerlei andere zaken mee bij de beslissing om al dan niet borstvoeding te geven. Door de **pornificatie** van de samenleving hebben borsten niet meer de **primaire functie** van melk leveren. Sommige vrouwen zullen het er daarom niet voor over hebben om het risico te lopen hun stevige borsten te verliezen, uit angst dat hun vrouwelijkheid en eigenwaarde wordt aangetast. Door de **emancipatie** van vrouwen in de samenleving is het steeds gewoner geworden dat vrouwen geen huisvrouw meer blijven. Kunstvoeding maakt het gemakkelijk om anderen je eigen kind te kunnen laten voeden, zodat je snel en gemakkelijk je **werkcarrière** kunt voorzetten. En wanneer je baby geen moedermelk krijgt hoef je ook geen rekening meer te houden met je dieet en de inname van **verslavende genotmiddelen** en andere schadelijke stoffen. Daarbij maakt de overheid en het bedrijfsleven het de vrouwen ook niet gemakkelijk om echt voltijds moeder te zijn of borstvoeding te geven. Het ouderschapsverlof is in Nederland erg beperkt en veel bedrijven zullen er niet enthousiast over zijn als een vrouwelijke werknemer meermaals per dag op een rustig plekje haar melk wil kolven. Dit alles is een complex geheel aan overwegingen en opvattingen die er op duiden dat we als maatschappij aardig ver afgedwaald zijn van de **oerprincipes** 'vrouw is moeder' en 'eten is voeding'.

Ik pleit ervoor om de gezondheid van een kind centraal te stellen, ook al betekent dit dat de werkloopbaan langdurig onderbroken gaat worden, dat er een vakantie wordt opgeofferd, dat er een auto minder voor de deur staat of dat een verhuizing naar een kleinere woning noodzakelijk wordt. Een moeder die te weinig concessies wil doen is er naar mijn idee nog niet aan toe om moeder te worden en de bijbehorende verantwoordelijkheden te dragen. Dit klinkt in deze tijd wellicht hard voor veel moeders en misschien kan ik het ook wel niet maken dit zo te stellen. Maar ik ben een idealist en vind dat **toegewijd ouderschap** een vanzelfsprekendheid behoort te zijn. Dit zal het bij natuurliefhebbers in ieder geval wel geweest zijn. Het is mij een groot raadsel dat veel jonge moeders het niet normaal meer vinden om volledig zelf voor hun baby te willen zorgen. Dan vraag ik me af: zijn onze moderne moeders



misschien 'ontvrouwelijkt' door jarenlang gebruik van de anticonceptiepil en de hormonale manipulatie en emotionele vervlakking die hiermee gepaard gaat..?!

Natuurlijk dient ook de vader bereidheid op te brengen om het nodige in te leveren, maar zijn directe taken worden nadrukkelijker in het latere leven van het kind. Tijdens de **zoogperiode** speelt de moeder de **hoofdrol** in de verzorging en biedt de vader **ondersteuning** en **bescherming**. De vader dient er in die periode voor te zorgen dat de moeder zo veel mogelijk ongestoord haar taken voor het kind kan doen. En uiteraard kan de vader evengoed verzorgende taken op zich nemen, maar hij zal nooit borstvoeding kunnen geven, dus staat hij wat zorg betreft echt op de tweede plaats. Dit klinkt misschien ouderwets, maar naar mijn idee is dit gewoon hoe het volgens de natuur bedoeld is. Hoe verder we daar van af gaan wijken, hoe minder we in harmonie zijn met het leven en hoe groter risico we lopen om **gezondheidsschade** op te lopen, zij het fysiek, mentaal of moreel.

Borstgevoede baby's zijn **50% minder ziek** dan flesgevoede baby's. Moeders die ervaring hebben met zowel kunstvoeding als borstvoeding zullen kunnen beamen dat hun baby veel gezonder af is met borstvoeding. Maar dan dient de moeder wel naar haar instinct te luisteren en cholesterol- en vetrijk te eten! Onder aan deze tekst staan **dieetvoorschriften** die gebaseerd zijn op de onderzoeken van **Weston Price**. Als je deze adviezen opvolgt zal de borstvoeding van hoge kwaliteit zijn. Wil je meer informatie en voorbeelden zien, dan kan je de bijlage '**Het voeden van baby's**' openen en lezen hoe natuurmensen hun verantwoordelijkheden namen in het voortbrengen van een gezond nageslacht. Ook staan er **praktische tips** in voor onze tijd, zoals enkele vitale **zelf-te-maken formules** die als een **gezonde vervanging van borstvoeding** dienen. Deze vormen een **prima alternatief** voor moeders die om wat voor een reden dan ook geen borstvoeding kunnen of willen geven. Een aanvaardbare concessie vind ik ook moedermelk afkolven en in een **pan** of **flessenwarmer** opwarmen. Het is niet ideaal, maar het is een stuk beter dan poedermelk uit de fabriek. [Deze website](#) geeft een duidelijk overzicht van de voor- en nadelen van borstvoeding en commerciële flesvoeding. Ik wil niet oordelen over de keuzes die mensen maken, want ik begrijp dat iedereen die in onze maatschappij enige concessies zal moeten doen om hier te leven. Als we maar niet vergeten wat de oorspronkelijke norm is en wat de concessies zijn...

## **1.9. Kunstmatige normen**

Verder wil ik nog even vermelden dat het raadzaam is om kritisch te kijken naar de **groeitabellen** die je bij het consultatiebureau te zien krijgt. Ieder kind groeit op zijn **eigen tempo** en er is **geen haast** bij gemoeid om tot snelle resultaten te komen. Anderzijds impliceren dit soort schema's dat alles in orde zou zijn wanneer het kind maar snel genoeg groeit. Door dit soort meetkundige informatie worden we afgeleid van wat nou werkelijkheid het belangrijkste is: **gezondheid**. Ik wil nogmaals terugverwijzen naar het verhaal van de drie biggetjes. Het laatste biggetje had het minste haast, maar bouwde wel de stevigste woning! En dit zou een gevaarlijke woning geworden zijn als dit derde biggetje de snelheid van het bouwproces was gaan meten aan het eerste of tweede biggetje. Goed werk heeft tijd nodig en haastige spoed is zelden goed! Voor de duidelijkheid wil ik ook de analogie met de plantenwereld herhalen: met kunstmest garandeer je een snelle groei, maar ook een lage weerstand.

*Baby's die kunstvoeding krijgen hebben in hun latere leven een grotere kans op overgewicht en diabetes dan baby's die moedermelk krijgen.*

Een baby die kunstvoeding krijgt zal meer volgens de grafieken groeien, dan een borstgevoed kind die volgens een **natuurlijke cyclus** groeit. Het kan ouders onzeker of bezorgd maken over de kwaliteit van de moedermelk, wanneer een baby niet voldoet aan de algemene normen. De vraag is waar die normen op gebaseerd zijn: natuurlijke groei of kunstmatige groei. Tegenwoordig zijn helaas alle voedingsnormen gebaseerd op **kunstmatigheid**. De groeicurves die de Nederlandse overheid hanteert zijn gebaseerd op een onderzoek die door de kunstvoedingindustrie is gesponsord. Ze zijn gebaseerd op baby's die gevoed zijn met kunstvoeding. Het natuurlijke groeipatroon van borstgevoede kinderen hoeft niet en nooit te

voldoen aan **kunstmatige normen!** Dit neemt overigens niet weg dat het altijd verstandig en belangrijk is om waakzaam te blijven over de groei van een kind. Maar het is wel belangrijk dat we gaan zien welk commercieel spel hier gespeeld wordt, ten koste van de gezondheid van onze kinderen en de toekomstige generaties! Lees meer hierover op [deze website](#).

~ ~ ~ ~ ~

## **2. DE DEGENERATIE VAN DE MENSHEID**

### **2.1. Verstoorde erfelijkheid**

Veel medici willen ons doen geloven dat onvruchtbaarheid of mismaakte kinderen simpelweg een **erfelijkheidskwestie** is. Hierdoor lijkt het enkel van het toeval en de leeftijd af te hangen of een moeder gezonde kinderen baart. Echter, als je goed om je heen kijkt zul je zien dat **mismaakte kinderen** veelal de jongste van het gezin zijn. En dat de sterkste en gezondste kinderen vaak de eerste van het gezin zijn, tenzij de moeder heel erg jong is bevrucht en haar lichaam nog onvoldoende volgroeid was. En tenzij de moeder na een zwangerschap is overgestapt op een gezondere levensstijl. De moeder verliest of verzwakt haar **voortplantingsvermogen** wanneer ze door haar minerale reserves heen is. Ze heeft dan haar kruut verschoten tijdens de eerdere zwangerschap(pen) door zichzelf (en haar kind(eren)) niet rijk genoeg te voeden. Hierdoor lijkt het alsof mismaakte kinderen vaker voorkomen bij oudere vrouwen omdat ze op een hogere leeftijd kinderen baren. In de praktijk blijkt echter dat moeders ook latere gezonde kinderen kunnen voortbrengen, wanneer ze een **vruchtbaarheidsdieet** aanhouden, zelfs al waren de eerdere kinderen in een gedegeneerde staat geboren doordat de moeder toen aan voedseltekorten leed. Dit neemt natuurlijk niet weg dat de vruchtbaarheid wel degelijk afneemt naarmate de leeftijd stijgt.

Los bovenstaande beschrijving is er wel sprake **erfelijke eigenschappen** die doorgegeven worden; immers bepaalde degeneratieve eigenschappen zie je van ouder op kind doorgaan. Het is belangrijk om hierbij een onderscheid te zien tussen **aanleg** en **oorzaak**. Iemand kan een aanleg (potentie) hebben voor het krijgen van een bepaalde ziekte, maar deze wordt veroorzaakt (manifest gemaakt) door bijvoorbeeld een ongezonde leefstijl. Zo is dat ook bij degeneratie het geval. De aanleg bepaald wat voor een vorm van degeneratie er plaats vindt, maar de oorzaak ligt bij met name de verkeerde voeding. Weston Price noemt dit '**verstoorde erfelijkheid**'. Er wordt afgeweken van het **raspatroon** wanneer **essentiële voedingsstoffen** tekort schieten in het dieet. Door het gebrek aan bouwstoffen maakt de natuur dan een compromis door het voorhoofd en de schedelomvang relatief breed te houden om ruimte te bieden aan de belangrijkste organen die daar zitten. Hierdoor kunnen de **hersenen** en alle **aansturende hormoonklieren** (hypofyse, epifyse en hypothalamus) zich zo goed mogelijk ontwikkelen en in veel gevallen is dit voldoende om een zelfstandig denkend mens te ontwikkelen. Maar dit gaat wel ten koste van de overige **skeletstructuur** en dat zie je terug in de versmalling van de onderste helft van het gezicht en indien nodig ook de rest van het lichaam.

Het voortbrengen van een zo gezond mogelijk nageslacht krijgt in de natuur de **prioriteit**. Desnoods onttrekt de ontwikkeling van de **foetus** de benodigde mineralen uit de botten en de tanden van de moeder. Ook de nagels en de haren kunnen erdoor verzwakken. Dit zijn we haast normaal gaan vinden, maar zo was dit bij natuurvolkeren niet! Een moeder hoeft echt geen **slecht gebit** en **weke botten** te krijgen van een zwangerschap, **afbrokkelende nagels** en **haaruitval** evenmin. Zo heeft de natuur het niet bedoeld. Een moeder dient zichzelf en haar kind gewoon goed te voeden tijdens de draag- en de zoogperiode. Doet ze dat niet, dan wordt haar **bot- en hoornstructuur** aangesproken en zuigt het kind haar letterlijk leeg. Haar voortplantingsvermogen zal door het baren van meer en meer kinderen alsmaar zwakker worden wanneer ze haar uitgeleende reserves niet aanvult met vetrijke, mineraalrijke voeding. Het gevolg zie je in de volgende kinderen terug als degeneratieve kenmerken. Let alleen maar eens op het gebit van oudere of jongere kinderen binnen hetzelfde gezin. Veelal is die bij de jongere kinderen er slechter aan toe.

Dit letsel is vaak al in de **zaadcellen** van de man en/of de **eicel** van de vrouw ontstaan. Ook kan het zijn aanvang nemen in de baarmoeder. Dan al gaat de embryo of foetus dus afwijken van het **raspatroon** en de natuurlijke **blauwdruk** van de mens. De voeding die na de geboorte volgt - of beter gezegd - het gebrek daar aan, doet er nog een flinke schep bovenop. En dit gaat zo een leven lang door totdat we **gekrompen bejaarden** hebben die kreupel zijn, krom lopen, kaal zijn, grijs zijn, ziek zijn, dement zijn en zintuigen hebben die niet meer naar behoren functioneren. Al deze ouderdomsklachten zijn stuk voor stuk gevolgen van degeneratie. We zijn dit normaal gaan vinden en hebben er zelfs **verpleeg-** en **verzorgingstehuizen** voor uitgevonden. De maatschappij is er intussen op ingesteld. Rollators, rolstoelen, scootmobiels... nog even en ze zijn niet meer uit het straatbeeld weg te denken. 'Ouderdom komt met gebreken', zeggen we dan. Maar normaal is dit niet, het is **absurd!**

## 2.2. Het ras verzwakt

We hoeven niet enkel naar bejaarden te kijken om te zien hoe de degeneratie om zich heen grijpt. Ik zal een opsomming geven van wat nou precies de **degeneratieve kenmerken** zijn bij kinderen en volwassenen. Afbeeldingen die dit illustreren zijn te zien in het bijgesloten bestand '**WP-foto's**'.

### Degeneratieve kenmerken:

- een **versmalde lichaamsbouw**
- een **versmald gezicht** met een **versmalde neus** en **geknepen neusgaten**
- een **versmald gehemelte** met een **versmalde tandboog** waardoor de tanden en kiezen niet meer in de kaak passen en scheef of voor elkaar gaan staan
- een **onderontwikkeld kaakbeen** waardoor er een **overbeet** ontstaat
- een hoge gevoeligheid voor **tandbederf**
- een grote algehele vatbaarheid voor **infectieziektes** en **degeneratieve ziektes**
- gebrek aan **kracht** en **uithoudingsvermogen**
- antisociaal gedrag** en een **labiel karakter**
- vroegtijdige ouderdomsklachten**
- een **verkorte levensverwachting**

Binnen dit spectrum verschilt het van mens tot mens welke kenmerken het sterkst naar voren komen. Het **basiskanmerk** is wel altijd de versmalling van de kaak en de tandboog met directe gevolgen voor het gebit. Met name na de **tandenwissel** wordt duidelijk welke balans er opgemaakt kan worden. Als de grote volwassen tanden de kleine kindertandjes gaan vervangen blijkt de kaak opeens veel te klein te zijn. De gebrekkige voeding heeft dan helaas zijn tol geëist. Mensen met scheve of dubbele tanden hebben altijd een versmalde tandboog. Hierdoor hebben veel kinderen tegenwoordig een **beugel** nodig en moeten op latere leeftijd van veel mensen de **verstandskiezen** worden getrokken. Door de versmalling van het gezicht en de neus kennen we tegenwoordig ook **mondademers** en **snurkers**. Omdat ook de **heupen** en het **bekken** versmallen wordt het steeds moeilijker om op een natuurlijke wijze kinderen te baren. Hierdoor is steeds vaker een **keizersnede** nodig. Al deze degeneratieve kenmerken zie je meestal in toenemende mate terug bij de jongere kinderen van het gezin. Kijk maar naar je eigen gezin of andermans gezinnen. Sla de familiefoto's er maar op na. In de bijlage '**WP-foto's**' zie je voorbeelden van gezichten.

*"De mens kan nog geen 5 minuten zonder lucht. Hij kan ongeveer een week zonder water. Zonder voldoende inname van essentiële voedingsstoffen redt hij het iets langer, laten we zeggen 3 generatie, waarbij symptomen van degeneratie als waarschuwing dienen."*  
H. Tocker

Degeneratie leidt tot allerlei afwijkingen. Hoeveel mensen hebben tegenwoordig wel niet een bril of lenzen? Er zijn nauwelijks mensen op de wereld die vroeg of laat geen **oogafwijkingen** krijgen. En dit is zeker niet beperkt tot de oudere generatie. Veel kinderen lopen tegenwoordig met een bril of ooglapje rond en dit begint soms al voordat een kind kan praten. Tegenwoordig

heeft ieder dorp of staddeel een eigen opticien met modieuze brilmonturen voor jong en oud. We zijn dit normaal gaan vinden en hebben zelfs laserapparatuur uitgevonden om **oogcorrecties** te plegen, maar eigenlijk is het **absurd**. Opnieuw wordt ons verteld dat dit simpelweg door erfelijkheid komt, maar dat is een halve waarheid. Onze genen zijn volgend en niet leidend. Ze worden beïnvloed door **externe factoren**. De omgeving waaraan we blootgesteld worden en alles wat we uit die omgeving innemen laat een afdruk achter in ons genenpakket. Zo kan ons **DNA** dus vervormd of beschadigd worden door straling, vervuiling en schadelijke stoffen in levensmiddelen, medicijnen, genotmiddelen en verzorgingsproducten. Wanneer we een gebrek hebben aan de juiste bouw- en reparatiestoffen in de voeding zijn we hier niet tegen opgewassen. Met andere woorden zijn ook oogafwijkingen dus te wijten aan **degeneratie**.

Ernstige vormen van degeneratie leiden tot **gehandicapte kinderen**, zowel fysiek, mentaal als moreel. Fysieke handicaps uiten zich in misvorming van hoofd, romp of ledematen, maar het kan ook zijn weerslag hebben op organen of de hersenen. In het laatste geval ontstaan er mentale handicaps. Dit kunnen milde vormen zijn van neurotisch of spastisch gedrag dat zich uit in bijvoorbeeld angst-, stemmings- of persoonlijkheidsstoornissen. Ook tics en dwangmatige handelingen horen hierbij. Verder zijn er tal van aandoeningen en syndromen bekend die tot zeer ernstige verstandelijke beperkingen kunnen leiden. Zo vraag ik me ook af of hedendaagse **gedrags-** en **ontwikkelingsstoornissen** als **ADHD**, **autisme**, **dyslexie** of **epilepsie** eveneens te maken hebben met degeneratie. Ik kan me wel gezichten van zulk soort kinderen voor de geest halen waarin de degeneratieve kenmerken duidelijk te zien zijn, maar momenteel heb ik dit nog onvoldoende onderzocht en geobserveerd in mijn omgeving om er verdere uitspraken over te doen. Er zal ook een link met **vaccinaties** zijn, want de schadelijke stoffen in veel vaccinaties bespoedigen de degeneratie!

### **2.3. Levensmoraal**

Onder 'moreel gehandicapt' versta ik mensen met ernstige **gedragsproblemen** en sterke of onweerstaanbare neigingen tot **corruptie**, **manipulatie**, **agressief** en/of **crimineel gedrag**. Ook kan het zich uiten in **pessimisme**, **lusteloosheid** of **onverschilligheid**. Een genotzuchtige en gemakzuchtige levensinstelling zie ik eveneens als een verschijnsel van morele degeneratie, vooral wanneer dit tot **verslavingen** leidt. Dit alles kwam bij gezonde natuurvolkeren niet voor. Deze mensen werden door de velen onderzoekers die hen bezocht hebben consequent omschreven in termen als: **krachtig**, **moedig**, **nobel**, **eerlijk**, **trots**, **intelligent**, **nieuwsgierig**, **open**, **opgewekt**, **levenslustig**, **gastvrij**, **beleefd**, **vriendelijk**, **hartelijk**, **zachtmoedig**, **goedlachs** enz. Ze zetten zich in voor het belang van hun volk en waren bereid om hier ver in te gaan. Niemand hoefde zijn tent, huis of hut af te sluiten, want **diefstal** kwam vrijwel niet voor. Een stamlid die zich zou verlagen tot dergelijk zelfzuchtig gedrag zou onmiddellijk gezichtsverlies lijden binnen de gemeenschap.

Weliswaar ik zeker niet uitsluit dat omgevingsfactoren de ontwikkeling van mensen beïnvloeden, is er ook zeer zeker een biologische, fysieke basis voor **immoreel gedrag**. Verschillende dierproeven hebben ook aangetoond dat immoreel gedrag (zoals agressie, sadisme, masochisme en seksuele perversie) vanzelf ontstaat wanneer dieren verarmde, geraffineerde voeding te eten krijgen. Ook kunnen dieren nerveus, hyperactief of juist apathisch worden wanneer ze geen natuurlijke voeding krijgen. Bij mensen is het **demoraliserend effect** van kunstmatige voeding niet anders. Ik werk dagelijks met kinderen en krijg consequent bevestigd dat kinderen die veel snoepen en ongezond eten, zich asociaal gedragen dan kinderen die weinig snoepen en gezond eten. Kinderen met gedragsstoornissen zijn in veel of alle gevallen ernstig **suikerverslaafd!** (In mijn tekst '[De suikerverslaving](#)' is te lezen over mijn observaties van junkiegedrag bij kinderen.)

Als ik dan in onze samenleving zie wat voor een rommel aan **nepvoeding** (snoep, chips, koekjes, ijs, frisdrank, energiedrank) veel tieners dagelijks naar binnen werken, dan sta ik er totaal niet van te kijken dat ze overlast veroorzaken op straat en moeilijk te hanteren zijn in het klaslokaal. Of dat ze zich in **jeugdbendes** groeperen en hele wijken terroriseren. Juist in deze fase van snelle groei en ontwikkeling is het zó belangrijk om gezond te eten! Ik heb

echter nog nooit een tiener bij de kassa van de supermarkt iets gezonds zien afrekenen. In [deze tekst](#) kan je lezen over een onderzoek waarin gemeten is hoeveel suiker een doorsnee Amerikaan nuttigt ten opzicht van jeugddelinquenten. De Amerikaan eet met **57 kg** per jaar al schrikbarend veel suiker, maar dit komt nog geheel in de schaduw te staan bij de jaarlijkse consumptie van **137 kg** bij **jeugddelinquenten!** Toen deze kinderen op een gezond dieet werden gezet, betekende dat een vermindering van **48%** van alle soorten **antisociaal gedrag**, inclusief gewelddadige misdaden, diefstallen en weglopen. Dit gold voor alle leeftijden en rassen. Ook met volwassen gedetineerden zijn dit soort experimenten gedaan met dezelfde resultaten. Dat zou ons aan het denken moeten zetten...

~ ~ ~ ~ ~

### **3. WEET WELKE VOEDING WE NODIG HEBBEN**

#### **3.1. Calorieën, vezels en nutriënten**

De mate van vruchtbaarheid is een indicatie voor de gezondheid van de vrouw, maar kan ook een indicatie zijn voor de gezondheid van de man. Kinderen weerspiegelen dus de staat van gezondheid van één of beide ouders. Helaas zijn we als mensheid met name door een dermate slechte voeding steeds minder in staat om (gezonde) kinderen te baren. Ook al eet de moeder nog zo veel **calorieën** en **vezels** tijdens de draag- en zoogperiode, dan nog kan ze ernstig ondervoed zijn als de voeding te weinig werkelijke voedingsstoffen bevat. Ons wordt geleerd de juiste hoeveelheid aan calorieën en vezels binnen te krijgen. De vraag is wat er nou klopt van dit advies. Verschillende supergezonde volkeren (de Eskimo's, de Masai en bepaalde Indianenstammen) aten **geen fruit**, **geen groente** en ook **geen granen**. Ze kregen dus praktisch geen **koolhydraten** en **vezels** binnen, want die zijn in dierlijke producten niet terug te vinden..

Een gezonde spijsvertering heeft nauwelijks koolhydraten en zelfs helemaal geen vezels nodig, mits er voldoende gezonde vetten worden gegeten. Omdat de meeste moderne mensen door de koolhydraatrijke voeding geen gezond milieu in hun darmen hebben en eigenlijk geen goede stoelgang hebben, wordt ons geadviseerd om veel vezels te eten want dit zou goed zijn voor de stoelgang. En inderdaad werkt het, want in de praktijk hebben helemaal niet zo veel mensen een moeizame stoelgang. Echter, deze illusie van een goede stoelgang is bij de meeste mensen het resultaat van het **overprikkelen** en **irriteren** van de darmwand door een overmaat aan vezels middels de consumptie van granen en rauwe groente. De darmen reageren hierop door in de stress te schieten en die storende vezels zo snel mogelijk naar buiten te werken. Vandaar dat er tegenwoordig ook zoveel mensen met **darmklachten** en **darmziektes** rondlopen. Dat zou ons aan het denken moeten zetten. Vergelijk dit eens met de welbekende, maar zeer dubieuze '**Schijf van vijf**'?

Volgens de Schijf van vijf zou het grootste gedeelte van onze voeding moeten bestaan uit vezelrijke producten. Waarom? Zodat we onze kop nog langer in zand kunnen blijven steken met een dieet vol zetmeel en suikers die de schadelijke bacteriën in je darmen voeden en zo de harmonie van je spijsvertering en heel je lichaam verstoren! Realiseer je dat **70%** van alle ziektes in de darmen ontstaan. 'De dood huist in de darmen', zeiden de oude Chinezen al. In het moderne westen geven we graag de **schadelijke bacteriën** de schuld, maar die zouden geen schijn van kans maken als wij ze niet zouden overvoeden met koolhydraten! Want hierdoor kunnen ze zich vermeerderen en ladingen toxische stoffen produceren die ons ziek maken. De verantwoordelijkheid ligt toch echt bij onszelf en bij de keuze van een gezond dieet. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat alle moderne mensen plotseling kunnen overstappen op een **vezelloos dieet**. Eerst dienen we onze spijsvertering in goede conditie te brengen. Meer daarover kan je lezen in mijn tekst '[Het verbeteren van de spijsvertering](#)'. Maar dit gaat natuurlijk wel hand-in-hand met kiezen voor de juiste voeding! Meer daarover is te lezen in mijn tekst '[De basisprincipes van een goede spijsvertering en gezonde voeding](#)'.

Er waren overigens ook genoeg volkeren die wél granen aten, maar de graankorrels werden steevast pas vlak voor gebruik vermalen, zodat oxidatie werd voorkomen. Ook gebruikten ze de hele korrel om alle vitamines en mineralen binnen te krijgen. Alles werd dus volkoren gemaakt en gegeten. Verder werden graanproducten zoals brood of pap veelal **gefermenteerd** om de **antinutriënten** in het graan te neutraliseren. Een voorbeeld hiervan is **zuurdesembrood**. Het wordt te uitgebreid om hier dieper op in te gaan, maar inmiddels is wel bekend waarom dit alles zo belangrijk is. Onderzoeken tonen trouwens aan dat de volkeren die wél granen en dierlijke voeding aten, meer last hadden van tandbederf en degeneratie, dan volkeren die géén granen en dierlijke voeding aten. Hieruit valt op te maken dat granen geen ideale voeding zijn voor mensen. Over vezels in zijn algemeenheid is zo veel goeds niet te zeggen als je het vanuit **oorspronkelijke gezondheid** gaat bekijken. Vezels vullen en nemen hierdoor de plaats in van voeding die rijk is aan voedingsstoffen. Het is dus geen goed idee om veel accent te leggen op vezels in het dieet.

*Een slanke lijn is een synoniem geworden voor een goede gezondheid, maar heeft er feitelijk totaal niks mee te maken!*

De balans tussen **vezels** (vulstoffen), **calorieën** (brandstoffen) en bouw- en reparatiestoffen is heel belangrijk. Bouw- en brandstoffen zijn noodzakelijk, maar vezels niet. Helaas wordt door veel mensen én diëtisten de calorische waarde (hoeveelheid brandstoffen) als een graadmeter gebruikt om het bepalen of een product gezond is. Dit komt omdat we zijn gaan geloven dat we enkel van te veel calorieën te dik worden, zonder daarbij in acht te nemen dat we een zeer complex lichaam hebben die niet op iedere calorie hetzelfde reageert. Vergeet die **calorieëntabellen**, want ze vertellen ons alleen maar hoeveel brandstof de voeding bevat. Ze leiden ons af van waar het werkelijk om draait: **voedingsdichtheid!** Gebrek aan bouw- en reparatiestoffen leidt tot degeneratie. Het gaat er dus om dat er **geconcentreerde voeding** wordt gegeten, voeding die ook werkelijk rijk is aan voedingsstoffen zoals: aminozuren, vetzuren, enzymen, vitamines, mineralen en sporenelementen. Dan kom je enkel en alleen uit op **ongeraffineerde voeding** en dan met name dierlijke voeding. Echter, gezonde dierlijke voeding is uitsluitend te verkrijgen van dieren die zelf ook gezond zijn. Een dier is pas gezond als die zelf ook gezond wordt gevoed. Daarvoor moet het vee op een gezonde mineraalrijke bodem grazen en geen rommel uit de fabriek te eten krijgen. We zijn dus werkelijk **afhankelijk** van de dieren, van de natuur en van de wijze waarop wij met de natuur en de dieren omgaan. Daarom is het ook zo belangrijk om voeding te kiezen van de beste kwaliteit. **Biologische voeding** vind ik goed en aanvaardbaar bij gebrek aan beter. De beste voeding is **biologisch-dynamisch** geteeld.

Hiermee is zeker niet gezegd dat brandstoffen onnodig zijn voor een goed functionerend lichaam en een goed functionerende geest. De kunst is wel om voor brandstoffen te kiezen die rijk zijn aan bouw- en reparatiestof en die zo min mogelijk hormonale verstoringen veroorzaken in je lichaam. Dan kom je uit op **vetten** in plaats van **koolhydraten**. Vetten geven **langetermijnenergie** en houden je bloedsuikerspiegel stabiel. Koolhydraten (vooral de snelle suikers) geven **kortetermijnenergie** en veroorzaken schommelingen in je bloedsuikerspiegel met vele nadelige gevolgen van dien. Lees meer hierover in de tekst: '[De bron van alle kwaad: suiker, zetmeel en koolhydraten](#)'.

### **3.2. De natuur als voorbeeld**

Niet alleen de kenmerken van onze kinderen, maar ook de gezondheid van ons **vee** houdt ons een spiegel voor. De **minerale samenstelling** van de bodem staat direct in verband met de lichaamsbouw, het voortplantingsvermogen en de algehele gezondheid van de dieren. Bij dieren ontstaan dus dezelfde eerdergenoemde degeneratieve kenmerken als bij mensen! De hedendaagse **uitputting** van de **bodem** en de **gewassen** die daarop groeien vormen een groot probleem. Dieren die op een dergelijk stuk land grazen of gevoerd worden met planten die daarop geteeld zijn gaan hard achteruit. Dit leidt tot **zwakke** en **zieke dieren**, **zwakke** en **zieke nakomelingen** en **inferieure dierlijke producten**. Vlees, eieren, melk, boter, kaas en andere zuivelproducten zijn dus zo gezond als de dieren zelf en als het voer dat zij te eten

krijgen of de plek waar zij mogen grazen. Als wij niet goed voor de bodem en ons vee zorgen, zullen we daar zelf dus ook onder lijden!

*"De natuur heeft miljoenen jaren lang normale vogels, vlinder en andere dieren geschapen. Als wilde dieren dit kunnen, waarom wij dan niet? Komt dit soms omdat zij instinctief de juiste voedingsmiddelen kiezen en niet rommelen met natuurlijke voedingsmiddelen door ze te veranderen?"*  
*Weston Price*

In het wild gaat dit er heel anders aan toe. Als dieren hun eigen eten kunnen kiezen zie je dat dieren een **instinctieve gave** hebben om het juiste voedsel te selecteren. Dieren zijn in staat om onderscheid te maken tussen voedsel dat rijk is aan nutriënten of arm is daaraan. Zij weten de **bodemvruchtbaarheid** op de juiste waarde te schatten, door te eten van planten die op een rijke bodem groeien en voorbij te lopen aan planten die op een arme bodem groeien. Ook houden zij rekening met de seizoenen, zodat ze bijvoorbeeld het beste gras kunnen eten wanneer de jongen op komst zijn. Daar is heel de trek van grazende kuddes op gebaseerd. Zelfs **vogels** en **insecten** zijn op dit gebied meer begaafd dan moderne mensen! Leg maar eens een stuk roomboter en een stuk margarine naast elkaar in een kippenren. Of leg een biologische volkoren boterham en een witte boterham uit de fabriek naast elkaar in de tuin. Nou, ik zou me liever laten adviseren door **kippen** en **mieren**, dan door de meeste **hedendaagse diëtisten!**

Als je **roofdieren** in Afrika bestudeert, dan kan je getuige zijn van de **instinctieve wijsheid** die zij met zich meedragen. Je ziet dan bijvoorbeeld dat ze eerst de **organen** van een pasgedode prooi opeten en dan pas de rest van het vlees. Leeuwen laten niet zelden het spiervlees achter voor de hyena's. Grote katachtigen kunnen zich in dierentuinen ook pas voortplanten sinds ze **orgaanvlees** te eten krijgen in plaats van alleen spiervlees. En wij maar geloven dat je cholesterol in je voeding moet vermijden. De organen van wilde of biologisch geteelde dieren zijn juist **extreem gezond**, met name de **cholesterolrijke lever**. Bij sommige Afrikaanse volkeren was de lever zó **heilig** dat die niet door mensenhanden aangeraakt mocht worden. Bij veel Indianenstammen werd de lever van een dier dat tijdens de jacht werd geschoten ter plekke uit het kadaver gesneden en direct opgegeten. Degene die het dier had geschoten had de eer om als eerste zijn tanden in de nog warme lever te zetten. Ik vraag me af of er iets eetbaars bestaat wat gezonder is dan dat!

### **3.3. Orgaanvlees**

Veel moderne mensen zijn het niet meer gewoon om orgaanvlees te eten, laat staan **rauwe organen** die nóg gezonder zijn. Wij eten het spiervlees van de dieren en geven de organen aan onze honden, omdat we dit haast als afval zijn gaan beschouwen. Indianen die van de jacht leefden aten juist zelf de organen op en deelden het spiervlees met hun honden. Zij wisten intuïtief dat ze gezond bleven dankzij het eten van orgaanvlees. En de **voedingswaarde** van orgaanvlees liegt er niet om! Waarom zijn wij deze wijsheid toch verloren? Ik vind het opmerkelijk om te zien dat de veel moderne mensen tegenwoordig walgen van de meest supergezonde oorspronkelijke voeding, terwijl ze blind van vertrouwen de meest **chemische troep** van de industrie naar binnen stouwen, dag-in dag-uit! Dan wordt in één oogopslag zichtbaar hoe ver we afgedwaald zijn van de basis. De verklaring hiervoor kan je lezen in mijn tekst ['Voeding als wapen!'](#).

Maar ik kan me anderzijds ook wel voorstellen dat rauwe organen voor veel mensen een brug te ver is. Gelukkig is er voor ons moderne mensen een prima orgaanproduct: **leverworst**. Verzeker je er wel van dat je enkel biologische lever eet, aangezien de lever niet alleen een voorraadtank is voor veel waardevolle voedingsstoffen, maar ook een opslagplaats voor alle onverwerkbaar troep die een dier te eten krijgt, en die een dier ingespoten krijgt. De lever van dieren uit de massale bio-industrie is een regelrechte **vuilnisbelt!** Dit geldt overigens ook voor de vetten van een dier. Veel schadelijke stoffen zijn vetoplosbaar en concentreren zich in de vetten van een lichaam. Kies dus voor biologische dierlijke producten!

## 4. OUDE CULTUREN EN ONZE CULTUUR

### 4.1. Wij zijn de overtreffende trap

Er is veel **archeologisch onderzoek** verricht naar de opkomst en ondergang van de vele **oude beschavingen** die afgelopen millennia ooit bestaan hebben. Aan de **skeletten** van deze mensen kan precies afgelezen worden in welke staat van degeneratie ze verkeerden. Ook kan door middel van **koolstofdatering** vrij nauwkeurig gemeten worden hoe oud ieder skelet is. Zo kan in kaart gebracht worden hoe het de volkeren afgegaan was. Zo is te zien dat een gezonde beschaving enkel perfecte mensen voortbracht die vrij waren van degeneratieve kenmerken: geen versmalling in de lichaamsbouw of de gezichten en **geen spoortje tandbederf** te bekennen! Ook de degeneratieve ziektes van onze tijd kwamen bij hen niet voor. Waarom zijn zulke **levenskrachtige volkeren** toch ten onder gegaan en verdwenen? Sommige zijn vernietigd door blanke veroveraars of in andere oorlogen gedecimeerd. Sommigen zijn uitgeweken naar andere gebieden of opgegaan in andere culturen. En sommige culturen zijn toch in verval geraakt en bijvoorbeeld ten prooi gevallen aan fatale uitbraken van **epidemische ziektes** (zoals de pokken en tuberculose).

*"De aarde behoort niet aan ons toe, wij behoren aan de aarde toe.  
Wat er gebeurt met de aarde, gebeurt ook met de kinderen van de aarde."  
Chief Seattle*

Als je dit fenomeen nader gaat onderzoeken wordt steeds weer duidelijk dat menig gezond volk tot bloei komt en vervolgens degenerereert en **zwak** en **onvruchtbaar** wordt. Dit is te verklaren wanneer je **bodemonderzoek** gaat doen. Een werkelijk hoogontwikkelde beschaving zorgt niet alleen goed voor zichzelf, maar ook goed voor de aarde. De bodem kan niet eindeloos vruchtbaar blijven als daar niet goed voor wordt gezorgd. Niet alle beschavingen hielden hier voldoende rekening mee. Dit resulteert in een **voortschrijdende uitputting** van de bodem waardoor de voeding steeds armer wordt. Degeneratie van de bodem leidt tot degeneratie van de voeding. En degeneratie van de voeding leidt weer tot degeneratie van de bevolking. Nogmaals wil ik benoemen dat degeneratie niet enkel fysiek van aard is, maar ook mentaal en moreel. Dit staat met elkaar in verband. Mensen met mentale en morele stoornissen hebben in de regel ook altijd de bekende degeneratieve fysieke kenmerken. In **gevangnissen** en **gestichten** zie je weinig anders dan gezichten van mensen die aan degeneratie onderhevig zijn. Dit betekent echter lang niet dat fysieke degeneratie ook automatisch bij ieder individu tot mentaal en/of moreel verval leidt. Wel denk ik dat mensen die aan degeneratie lijden, een grotere vatbaarheid hebben voor omgevingsinvloeden die leiden tot **immoreel gedrag**. En er zijn wel degelijk mensen die door prenataal voedselgebrek of zuurstoftekort een hersenletsel hebben opgelopen, waardoor ze tot immoreel gedrag vervallen. Naar mijn idee geeft het **levensmoraal** van een volk een duidelijke indicatie van het niveau van algehele degeneratie van een cultuur. Als je ziet dat de gevangnissen en gestichten tegenwoordig bomvol zitten, dan moet er toch echt iets fundamenteels mis zijn met onze 'beschaving'. Laten we dit vooral niet normaal gaan vinden, want het is **absurd!**

*We erven het land niet van onze grootouders, we lenen het van onze kinderen.  
Indianenspreekwoord*

Veel beschavingen worden zo machtig dat ze **decadent** en **hoogmoedig** worden. Ze denken dat niets ze meer kan deren en verliezen het belang van zorgen voor de aarde uit het oog. Sterker nog, ze ruilen **hogere idealen** in voor **hebzucht** en **materialisme** en gaan de aarde exploiteren en uitbuiten om nog meer luxe en weelde te kunnen vergaren, meestal over de ruggen van anderen met minder macht. Maar zoals ik al schreef: een beschaving die over de piek van haar bloei heen is, raakt in verval, degenerereert en wordt razendsnel onvruchtbaar door verarming van de bodem en verarming van de voeding. Maar als de nood het hoogst is, is de redding nabij. En als je ziet hoe hoog de nood is voor de aarde, dan kan je misschien ook begrijpen dat de ondergang van onze beschaving in deze huidige vorm haar redding zou kunnen zijn. Dit verhaal gaat dus ook precies op voor de moderne westerse beschaving. We



leven **collectief** in een staat **blinde zelfoverschatting**. We denken alles uit de natuur maar te kunnen pakken, we denken alles op aarde maar te mogen veranderen en we denken alles maar te kunnen eten, zonder ernstige gevolgen voor onszelf. De waarheid is echter een stuk genadelozer.

Uit archeologisch onderzoek blijkt dat er nog nooit een beschaving is geweest die massaal in zo'n vergevorderde staat van degeneratie verkeerde als de moderne mens. Volgens schattingen lijdt **95%** van de hedendaagse wereldbevolking aan **cariës!** Vooral het **blanke ras** kent een lange geschiedenis van degeneratie en dit is vooral na de Tweede Wereldoorlog geëscaleerd sinds we meer en meer kunstmatige producten zijn gaan eten en drinken. En dit is terug te zien aan de **lichamelijke** en **geestelijke aftakeling** die plaatsvindt, evenals de toename van **criminaliteit** en **krankzinnigheid**. We naderen de **afgrond van ons bestaan** en als wij niet snel wakker worden vallen we onherroepelijk naar beneden. En al lijkt je er zelf misschien goed van af te komen met een ongezond dieet, weet dan dat je de gevolgen hiervan zult terug zien bij je nageslacht.

We hebben een lichaam dat ontworpen of geëvolueerd is om natuurlijke voeding te verteren. Dat is het enige wat ons van generatie-op-generatie gezond kan houden. Dit is altijd zo geweest en is nu nog steeds zo. Het is dan ook meer dan noodzakelijk dat we gaan terugkeren naar **oorspronkelijke voeding** en naar **natuurlijke manieren** om voeding te bereiden en te conserveren. En dit is niet zo zeer de redding van de aarde, want die overleeft ons wel. Dit gaat over de redding van ons: **de mensheid**. En als je dit allemaal overdreven zwaar en fatalistisch vindt klinken, bedenk je dan dat tegenwoordig 1 op de 4 Nederlanders tijdens zijn leven een of andere vorm van kanker krijgt. De actuele cijfers voor mensen die (over)lijden aan degeneratieve ziektes rijzen de pan uit! Alle ziekenhuizen zitten overvol en blijven maar uitbreiden. Artsen en specialisten zijn genooddaakt om met wachtlijsten te gaan werken. Mensen word wakker! Dit is niet normaal, dit is **absurd!** We zijn vervreemd van de natuur en hoe verder we hier van af gaan wijken, hoe minder we in harmonie met het leven zijn, met alle gevolgen van degeneratie van dien. Daarom herhaal ik hoe belangrijk het is om terug te keren naar de basisprincipes 'eten is voeding' en 'moeder is voedster'. Eten is in de eerste plaats bedoeld om ons te voeden en een vrouw die moeder wil worden is geacht om borstvoeding te gaan geven. Het is niet anders.

*Veel degeneratieve kenmerken zijn zo ingeburgerd dat ze een modebeeld zijn geworden.  
Sommige zijn zelfs verheven tot een schoonheidsideaal of tot een 'cool image'.  
Het moet niet gekker meer worden!*

## **4.2. Er is nog hoop!**

Het is belangrijk dat we gaan beseffen dat het tij van de **menselijke degeneratie** te keren is door ons daadwerkelijk te concentreren op gezonde voeding. Wanneer je besluit om echt gezond te gaan eten, dan is de kans heel groot dat je op een natuurlijke wijze je vruchtbaarheid terugwint en je voortplantingsvermogen herstelt zodat je kinderen kunt baren zoals ze volgens **de natuur** bedoeld zijn.

### **De menselijke blauwdruk volgens de natuur:**

- een **goedgeproportioneerde, brede, symmetrische lichaamsbouw** met **brede schouders** voor mannen en **brede heupen** en **schouders** voor vrouwen (zoals het zandlopermodel)
- een **breed symmetrisch gezicht** met een **brede neus** en **ronde, open neusgaten**
- een **brede tandboog** met ruimte voor alle tanden en kiezen
- een **hoge immuniteit** voor **tandbederf** en **ziektes** (zowel infectieziektes als degeneratieve ziektes)
- een **groot zelfgenezend vermogen**
- een **grote weerstand** tegen **pijn, temperatuurschommelingen** en **extreme hitte** of **kou**
- een **krachtig lichaam** met een **groot uithoudingsvermogen**
- een **sociaal** en **stabiel karakter** met een **hoog levensmoraal**

Zelfs mismaakte mensen zijn in staat om gezonde kinderen te genereren wanneer zij een vruchtheidsdieet aanhouden zoals natuurvolkeren dit deden. De **originale blauwdruk** van de mens zit namelijk in onze cellen opgeslagen. En als je jonge kinderen hebt, weet dan dat de lichaamsstructuur pas echt vast komt te liggen rond de **7 á 8 jaar**. Wel is er al veel bepaald tijdens de conceptie. Daarom hielden veel volkeren rekening met minstens een **half jaar preconceptionele voorbereiding** voor beiden seksen!

*Een voorzien gevaar is half vermeden...*  
*Cheyenne*

~ ~ ~ ~ ~

## Uitleiding

Ik heb geprobeerd om het nog enigszins kort te houden. Als je meer wilt weten kan ik je uitgebreider uitleg geven en het boek met foto-materiaal tonen dat een duidelijk bewijs geeft van wat ik beweert. Er is namelijk een **grootschalig onderzoek** geweest naar 14 geïsoleerde natuurvolkeren van over de hele wereld. Het bijzondere boek dat hierover verschenen is heet: **"Voeding en fysieke degeneratie"** van **Weston Price**. In het boek kan je precies lezen welke verschillen Weston Price heeft gezien bij deze natuurvolkeren en bij buurvolkeren van hetzelfde ras, maar die overgestapt zijn op moderne voeding. Beiden leefden in dezelfde **schone omgeving** zonder vervuiling en straling in de nabijheid. Hierdoor kunnen er weinig andere factoren zijn dan de invloed van voeding op de gezondheid. Hoe is anders te verklaren dat de kenmerken bij de eerstvolgende generatie al duidelijk zichtbaar werden?

Dat onze samenleving de kroon spant op het vlak van de degeneratie zal deels ook te wijten zijn aan **vervuiling, straling, vaccinaties, genotmiddelengebruik** en andere vormen van **stress**. Verder zijn er andere factoren die meespelen. Veel mensen worden tegenwoordig kunstmatig in leven gehouden met **operaties en medicijnen**, veel 'onvruchtbare mensen' worden kunstmatig vruchtbaar gemaakt door middel van **hormoonstimulatie** en veel zwangerschappen worden georkestreerd door middel van **kunstmatige inseminatie**. Hierdoor kunnen mensen met 'zwakkere genen' zich toch voortplanten met als gevolg dat de degeneratieve kenmerken doorgegeven worden aan het nageslacht. Toch zijn volgens onderzoek en experimenten ook mensen met verzwakte genen in staat om een **regeneratieproces** in gang te zetten wanneer zij overstappen op een gezond dieet zoals ik hieronder beschrijf. Ook al kunnen ze de degeneratieve kenmerken in hun eigen lichaam niet terugdraaien, ze kunnen wel voor een **gezonder nageslacht** zorgen. Weston Price beschrijft welke onderzoeken hij thuis in zijn laboratorium heeft gedaan en welke bevinden hij hieruit heeft onttrokken.

De conclusies uit zijn boek zijn van het grootste belang voor de mensheid, maar worden stelselmatig en wereldwijd door zowel de industrie als de overheden **ontkend, bestreden en doodgezwegen**. De eerste druk van het boek was immers al in **1939** verschenen! Toen al drukte de schrijver zijn bezorgdheid uit over de degeneratie van de mensheid als gevolg van voedselverarming. Ik vind het betreurenswaardig dat onder andere het **Voedingscentrum** haar verantwoordelijkheden verzuimd in het informeren van de bevolking hierover. Ik heb ze dan ook gewezen op het bestaan van dit boek en het belang van deze informatie, in de hoop dat er daar iemand is die het oppikt. Tot die tijd doen we het met de vrijwillige initiatieven van idealistische burgers die de onderzoeksresultaten van eerlijke, onafhankelijke wetenschappers onder de aandacht proberen te brengen. Ik hoop dat jij als lezer er je voordeel mee kan doen.

## Nawoord

Deze tekst en heel het onderzoek van Weston Price en aanverwante wetenschappers is slechts een hoofdstuk uit een nog groter verhaal over de degeneratie van de mensheid. De kennis die ik op het spoor ben betreft niet alleen de degeneratie van de mensheid in onze dimensie, maar betreft een **complex multidimensionaal drama** waar velen levensvormen bij betrokken zijn.

Misschien zal ik daar nog wel eens over berichten wanneer ik het voldoende in kaart heb gebracht en wanneer de tijd er rijp voor is.

Voor nu kunnen we in ieder geval vooruit met de conclusies van **Weston Price** die ik zo helder en praktisch mogelijk heb weer proberen te geven. Als je na het lezen van deze tekst of na het lezen van zijn boek tot andere conclusies bent gekomen, dan hoor ik het graag! Geen enkele waarheid is immers volledig. Dingen kunnen vanuit een multidimensionale blik in een heel ander licht komen te staan. Mogelijk zijn er (in deze tijd) ook **spirituele oplossingen** voor het degeneratie-drama voor handen.

Een interessant vraagstuk is of het dieet van natuurvolkeren goed samen kan gaan met **spirituele levensstijl**. In veel religieuze en new age kringen wordt namelijk een vegetarisch of veganistisch dieet geadviseerd of gepropageerd. Ik wil er kort op ingaan door te vermelden dat menig vlees- en visetend natuurvolk niet alleen gezond van lichaam was, maar ook gezond van geest met een hoog ontwikkelde moraliteit. Ik weet er niet het fijne van bij alle volkeren, maar de meeste (of allen?) hadden van oorsprong een **spiritueel wereldbeeld** en **spirituele tradities**. Van veel Indiaanse volkeren weet ik dat ze spiritueel zéér hoog ontwikkeld waren. Dit terwijl de meesten volop vlees en/of vis aten. Vegetarisme en veganisme zijn voor zover ik weet hedendaagse trends die zich nog niet hebben bewezen als zijnde gezond over vijf of meer opeenvolgende generaties. Meer info hierover in de tekst: '[Plantaardige en vlezige praatjes](#)'.

~ ~ ~ ~ ~

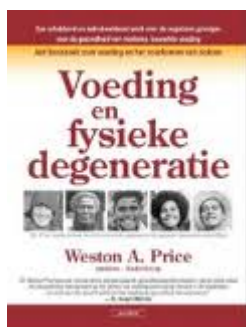
Meer info over de **schrijver** of het **boek**:



Weston A. Price  
1870-1948

Photo © Price-Pottenger Nutrition Foundation  
[www.price-pottenger.org](http://www.price-pottenger.org)

<http://gelderland.westonprice.nl/over-weston-a-price/>



<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789079872428>

## Concrete tips voor regeneratie:

Weston Price heeft tijdens zijn reizen heel veel monsters genomen van de voeding die hij bij de primitieve volkeren zag. Deze heeft hij opgestuurd naar zijn laboratorium in de Verenigde Staten. Ook in zijn eigen land heeft hij een groots onderzoek gedaan middels het analyseren van voedselmonsters uit alle windstreken. Zo is hij tot de ontdekking gekomen dat de primitieve volkeren minstens 4x zo veel **wateroplosbare vitamines** (B en C) binnenkregen en minstens 10x zo veel **vetoplosbare vitamines** (A, D, E en K) dan de gemiddelde Amerikaan van zijn tijd. Ook de **mineraleninnname** was vele malen hoger. Afhankelijk van het volk en het soort mineraal was de inname grof gezegd **5 tot 50x hoger!** Als wij willen profiteren van dezelfde gezondheidsvoordelen als de natuurvolkeren die Weston Price heeft bezocht, dan dienen we onze vitame- en mineraleninnname dus drastisch te **verhogen!**

Het gaat erom dat we meer voeding kiezen met een **hoge voedingswaarde**, in plaats van onszelf te vullen met arme voeding die enkel energie geeft. Dát is de kern van de zaak. En zo dienen we voeding ook te leren beoordelen. **Plantaardige voeding** is in zijn algemeenheid voeding met de laagste voedingswaarde. Als je je te sterk op plantaardige voeding concentreert loop je op de langere baan het risico op voedingstekorten, zeker vanuit multigenerationeel perspectief gezien. Dieren concentreren de plantaardige voedingsstoffen in hun eigen lichaam en transformeren ze tot voor ons **goed-opneembare stoffen**. Alle soorten **dierlijke voeding** zijn dan ook veel rijker aan voedingsstoffen dan plantaardige voeding. Maar weet wel dat het spiervlees niet het meest voedingsrijke deel van een landdier is. De grote vraag die dan oprijst is: wat kunnen we vanuit deze visie gezien dan het beste eten?

- Allereerst raad ik aan om zoveel mogelijk producten **biologisch** of liever nog **biologisch-dynamisch** te eten. Als je wilt begrijpen waarom dit zo belangrijk is kan je degelijke uitleg hierover lezen in mijn tekst: ['Waarom eet je biologisch?'](#). In ieder geval ligt het gehalte aan **bouw- en reparatiestoffen** hoger, waaronder vitamines, mineralen en spoorelementen. De **vetzuursamenstelling** is veel gunstiger bij biologisch producten en ook de **eiwitten** zijn van een betere kwaliteit. Daarnaast bevatten ze niet de resten van bestrijdingsmiddelen, hormonen, medicijnen en nauwelijks tot geen schadelijke E-nummers, aangezien die in de biologische sector niet toegestaan zijn. Met name dierlijke producten bevatten medicijnen en groeihormonen die de dieren zelf binnen hebben gekregen via directe injecties, maar ook via de voeding. Ook concentreren dieren de andere schadelijke stoffen in hun lichaam wanneer ze vervuilde voeding te eten krijgen. Al die chemicaliën kunnen wel eens heel wat meer invloed op onze vruchtbaarheid en op de ontwikkeling van het ongeboren kind hebben dan we vermoeden. Hier is nog lang niet genoeg onderzoek naar gedaan.

- Wees vooral niet bang voor **natuurlijke vetten!** Uit de recepten van **vooorlogse kookboeken** valt op te maken dat de mensen toen lang niet zo fobisch waren voor vet als wij nu. Toch kregen alle natuurvolkeren die Weston Price had bezocht **minstens 10x** zo veel vetoplosbare vitamines binnen, dan de Amerikanen van de jaren '30. En dit terwijl wij het dieet van die vroegere Amerikanen waarschijnlijk al vet zouden noemen. Vetten zijn de dragers van vetoplosbare vitamines. Die supergezonde natuurvolkeren aten dus **behoorlijk tot zéér vetrijk**. De vetste delen van de dieren werden het hoogste geprezen en men deed er moeite voor om deze te bemachtigen. Schedels van dieren werden opengebroken om de **vette hersenen** eruit te halen. Botten werden open gespleten om het **vette beenmerg** te kunnen eten. Ook het **onderhuids vet** bijvoorbeeld was zeer gewild. Toch kwam overgewicht, lichaamsverzuring en hart- en vaatziekten niet voor. Hoe tegenstrijdig dit ook klinkt: overgewicht is een teken van **ondervoeding**, veroorzaakt door een koolhydraatrijk dieet zonder voldoende essentiële bouwstoffen. Een ondervoed lichaam zal voortdurend om meer eten blijven vragen, ook al zit die vol met dikmakende koolhydraten.

Het gaat er dus om dat we leren om het juiste onderscheid te maken in de keuze van de vetten. Ik raad aan om alle soorten **geraffineerde olie** en **transvetten** zo veel mogelijk te vermijden. Alle plantaardige oliën (behalve extra vierge olijfolie) die in de supermarkt verkocht worden zijn geraffineerd en ongezond. Alle soorten halvarine en margarine (ook biologische) zijn gemaakt van geraffineerde olie en zeer ongezond; frituurolie, frituurvet en bak & braadproducten eveneens. Als er op het etiket van een product bij de ingrediënten

'plantaardige olie' of 'plantaardig vet' staat, dan betreft dit altijd geraffineerde olie of geraffineerd vet. Al dit soort producten kunnen transvetten bevatten die de vruchtbaarheid nadelig beïnvloeden of ernstig aantasten. Let bij het vermijden van transvetten vooral op 'gedeeltelijk gehard plantaardig vet' en producten die gefrituurd zijn in plantaardige olie.

Enkel en alleen **biologische roomboter** is gezonde boter. Daarnaast zijn er in de biowinkel en bij de biologische slager wel gezonde vetten te verkrijgen. Denk aan extra virgin **palmolie**, extra virgin **kokosolie**, extra vierge **olijfolie**, **varkensreuzel** en **rundertalg**. Al deze soorten kunnen hitte verdragen en zijn dus geschikt om in te bakken. Gebruik er zo veel van als je wilt. Verzadigde vetten veroorzaken geén hart- en vaatziektes, maar beschermen ons er juist tegen! Dergelijke degeneratieve ziektes zijn juist enorm toegenomen sinds we na de Tweede Wereldoorlog plantaardige onverzadigde vetten zijn gaan gebruiken in plaats van dierlijke verzadigde vetten. Dat zou ons aan het denken moeten zetten.

**Plantaardige en dierlijke vetten hebben verschillende kwaliteiten.** Plantaardige vetten bevatten de vetoplosbare vitamines E, K1 en pro-vitamine A, waarvan de laatste twee niet zo goed opgenomen en omgezet worden tot voor ons bruikbare stoffen. Plantaardige vetten bevatten geen vitamines A, D en K2, maar wel **vitamine E** in een hoge dosering. Het nadeel is echter dat veel plantaardige oliën een ongunstige vetzuursamenstelling hebben. Dierlijke vetten bevatten vitamine A, D, E en K in goedopneembare vorm, maar het gehalte aan vitamine E is vaak wat aan de lage kant. Daarom vormen **olijfolie** en **rode palmolie** een prima aanvulling op de dierlijke vetten, omdat deze hoge gehalten aan vitamine E bevatten en ook een gunstige samenstelling van vetzuren hebben. **Kokosolie** bevat nauwelijks vetoplosbare vitamines maar is vooral aantrekkelijk wegens de gunstige samenstelling van vetzuren. Ongeraffineerde **pindaolie** en **sesamolie** zijn slechts voor sporadisch gebruik aanvaardbaar. Het mag duidelijk zijn dat dierlijke vetten (vitamine A, D en K2) niet in een dieet mogen ontbreken!

Belangrijk is ook om te beseffen dat natuurvolkeren weinig essentiële vetzuren binnen kregen en dan duid ik op de **omega-3** en **omega-6 vetzuren**. We hebben ze zeker wel nodig, maar dienen hierin te matigen. Natuurvolkeren kregen deze twee vetzuren ongeveer in een gelijkwaardige verhouding binnen. De westerse moderne mens eet veel te veel omega-6-vetzuren (door plantaardige olie) en te weinig omega-3-vetzuren, waardoor deze belangrijke balans verstoord wordt. Dit heeft veel **nadelige gevolgen** voor de gezondheid. Een overschot aan omega-6 verzwakt het immuunsysteem en bevordert ontstekingen. Het veroorzaakt een te hoge bloeddruk, bloedstolling, hart- en vaatziektes en op de langere termijn kanker. Ook ontkracht een overschot aan omega-6-vetzuren de **gezondheidsbevorderende eigenschappen** van de omega-3 vetzuren, te weten: een verbeterde hersenfunctie, stabilisatie van geest en stemming, een vermindering van leer- en ontwikkelingsstoornissen, een versterkt immuunsysteem, cholesterolverlaging, bescherming tegen hart- en vaatziektes en meer. Belangrijk voor kinderen is dat omega-3-vetzuren de ontwikkeling van de hersenen stimuleren. Ook beschermen omega-3-vetzuren tegen de aftakeling van de hersenen!

**Dierlijke bronnen** van omega-3 worden zijn het meest geschikt, omdat deze goed opgenomen kunnen worden door ons lichaam. Belangrijk is wel dat dit absoluut **wilde of biologische producten** zijn, aangezien deze dieren voeding eten of te eten krijgen die omega-3 bevat. Dieren kunnen omega-3 niet zelf aanmaken en dien het dus uit hun voeding te halen. Reguliere dierlijke producten bevatten meer omega-6 en minder omega-3, omdat de dieren gevoed zijn met graan en soja in plaats van bijvoorbeeld gras, klaver, kruiden en insecten wat koeien van nature behoren te eten.

**Dierlijke bronnen van omega-3:** vette vis, visolie, viskuit, schaal- en schelpdieren en in mindere mate eieren van biologische kippen, zuivel, boter en kaas van biologische koeien en biologisch vlees.

**Vette vis van klein naar groot:** ansjovis, sardines, haring, makreel en zalm. Tonijn wordt ook vaak als vette vis bestempeld, maar is helemaal niet zo vet. En bovendien staat deze grote vis hoog in de voedselketen waardoor die meer vervuild is, dan de kleinere vissen. Eet regelmatig vette vis!

**Voorbeelden van vet vlees:** spek, gehakt, hamburgers, braadworst, saucijsjes, slavinken, spareribs, schouderkarbonade, rookworst, sucadelappen, riblappen, tong, entrecote, kippenbouten met vel en lamsvlees. Eet regelmatig vet vlees!

**Plantaardige bronnen van omega-3:** donkergroene bladgroenten, walnoten, avocado, chiazaad, pompoenpitten, lijnzaad (vlaszaad), hennepzaden, soja, tarwekiemen, algen (zoals spirulina en chlorella), nier- en pintobonen. Lijnzaadolie en algenolie zijn geconcentreerde bronnen van omega-3 en dienen met mate gebruikt te worden!

Alle bronnen van vet bevatten ook altijd omega-6-vetzuren in meer of mindere maten. Het is daarom voor niemand moeilijk om voldoende omega-6 binnen te krijgen, tenzij je echt extreem vetarm eet. Het is dus juist veel moeilijker om er niet veel van binnen te krijgen. Onderstaande bronnen bevatten grote gehalten omega-6-vetzuren.

**Natuurlijke bronnen van omega-6:** zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaad, hennepzaad, pijnboompitten, walnoten, beukennoten, pinda's, sojabonen en tarwekiemen. Bedenk dat noten- en zadenpasta's (pindakaas, tahin, zonnebloempittenpasta) dus ook rijk zijn aan omega-6. Al deze bronnen dienen gematigd te worden.

**Oliën en vetten die rijk zijn aan omega-6:** zonnebloemolie, mais(kiem)olie, sojaolie, koolzaadolie, saffloerolie, teunisbloemolie, borageolie, tarwekiemolie, halvarine, margarine, slaolie, frituurolie/vet en bak & braadproducten. Omega-6 zit vooral in oliën die gewonnen zijn uit granen, zaden en noten. Deze geconcentreerde bronnen van omega-6 dienen dus vermeden te worden, want via vlees, vis, peulvruchten en bovenstaande omega-6-bronnen krijgen we al genoeg binnen.

- Wees niet bang voor **cholesterol** in de voeding. Een te hoge cholesterolwaarde in je bloed heeft niets met de inname cholesterolrijke voeding te maken. Het komt door een ongezonde levensstijl met geraffineerde voeding en veel stress. Ook een gebrek aan vitamine C in de voeding is hierbij een belangrijke factor. Dit belast je organen en bloedvaten zodanig dat het uiteindelijk tot de dood zal leiden. Dankzij cholesterol kunnen we een dergelijke ongezonde levensstijl langer volhouden. Onterecht wordt cholesterol de schuld in de schoenen geschoven. Cholesterol is een **essentieel bestanddeel** binnen een gezond dieet. Het is tevens heel belangrijk voor de ontwikkeling van het ongeboren kind en het zogende kind. Eet gerust dagelijks **eieren** en regelmatig **lever**, vooral wanneer je zwanger bent, zwanger wilt worden of borstvoeding geeft! De overheid waarschuwt onterecht voor het hoge gehalte aan vitamine A in lever. Daarom zou het ook niet goed zijn voor zwangere vrouwen. Deze **misvatting** komt doordat de overheid zich baseert op onderzoeken die gedaan zijn met geïsoleerde, chemische vitamine A. Zo ontstaan er **kunstmatige normen** die op een natuurlijk product en een levend lichaam worden toegepast. Dit slaat als een tang op een varken!

- Gebruik enkel **biologische volle zuivel** en het liefste ook **rauw**. In de winkel moet alle zuivel gepasteuriseerd zijn, waardoor een groot **kwaliteitsverlies** optreedt. Pasteurisatie vernietigt alle waardevolle **bacterieculturen** en **enzymen** die van nature in de melk zitten en er voor zorgen dat de melk goed verteerd kan worden. Wanneer er in gepasteuriseerde zuivel een gunstige bacteriecultuur wordt geïntroduceerd, ontstaat een gefermenteerd product met een zure smaak. Deze aangezuurde zuivel is eveneens gezond wanneer die biologisch is. Goede voorbeelden van gezonde **gefermenteerde zuivel** zijn: volle yoghurt, volle biogarde, volle kwark en volle kefir. Roomboter, crème fraîche en kaas zijn ook aangezuurde zuivelproducten en zeer gezond, maar bevat helaas geen vet meer. Melk is zeer gezond wanneer die rauw wordt gedronken, maar daarvoor dien je het zelf bij de boer te gaan halen.

- Weston Price heeft in zijn wereldreis geen enkel natuervolk getroffen die puur **vegetarisch** of zelfs **veganistisch** leefde. De volkeren die pogingen hebben gedaan om zonder dierlijke producten te leven lijden stuk-voor-stuk aan degeneratie! Voor alle duidelijkheid wil ik vermelden dat ik niet beweer te zeggen dat dagelijkse vlees- of visconsumptie noodzakelijk is. Een wekelijks (of misschien zelfs maandelijks) vlees- of visconsumptie kan volstaan mits er regelmatig (liefst dagelijks) dierlijke, vetrijke producten worden genuttigd om de vetoplosbare

vitamines binnen te krijgen. Hierbij kan gedacht worden aan **eieren, roomboter, rauwe melk** en andere **zuivel** of een **bouillonsoep** getrokken van mergpijpjes en dierenbotten of vissenkoppen en -graten. De volkeren die volop vis, vlees en dierlijk vet consumeerden waren allen bijzonder gezond. Feit is wel dat zij enkel dieren aten die zelf ook gezond zijn. Als er geen biologisch vlees beschikbaar zou zijn, zou ik geen vlees eten en me tot vis beperken. Over strikt **vegetarisme** heb ik sterke twijfels, over **veganisme** nog meer. Maar dat wil niet zeggen dat er absoluut geen mensen kunnen bestaan die werkelijk gezond kunnen leven zonder dierlijke producten te nuttigen. Er zijn ook mensen die gezond leven op enkel buitenlucht en zonlicht. Ze eten totaal niks meer en sommige drinken zelfs ook niet meer. Ze leven van **prana** oftewel **levensenergie**. Ze worden '**breatharians**' of '**sungazers**' genoemd. Of dit voor iedereen is weggelegd en of deze mensen generaties lang een gezond nageslacht voort kunnen blijven brengen is een tweede! Ik heb mijn bedenkingen, maar wil de mogelijkheid hiervan niet uitsluiten.

Of de voorschriften van Weston Price absoluut voor iedereen en altijd (blijven) gelden durf ik eveneens niet stellig te beweren. Het menselijk lichaam is immers aan **evolutie** onderhevig en deze evolutie kan zich ook voltrekken op het spirituele vlak. Het zou kunnen zijn dat er hierdoor andere wetmatigheden kunnen gaan gelden. En misschien kunnen wetmatigheden uit zichzelf ook wel veranderen, doordat hogere wetmatigheden dit bepalen. We leven immers in een tijd dat er veel aan veranderen is in en om de wereld. Daarbij is het de vraag of alle hedendaagse mensen dezelfde voorouders en exact hetzelfde lichaam hebben als de natuurvolkeren die Weston Price wereldwijd heeft onderzocht. Hoewel zijn ontdekkingen zeer waardevol zijn en universeel lijken, vind ik het desondanks geen totaal sluitend bewijs. Dat neemt niet weg dat ik denk dat menig vegetariër of veganist zichzelf - én het nageslacht - (ernstig) tekort doet door zich van vlees, vis of zelfs alle dierlijke producten te onthouden.

- Weston Price identificeerde 3 dierlijke superfoods. Dit zijn biologische **rauwe volle melk**, biologisch **orgaanvlees** en **wilde vis** (zoetwater of zoutwater). Probeer deze regelmatig binnen te krijgen en sla vooral de vette vis (rijk aan omega-3 vetzuren) niet over. Naar mijn idee kan dit rijtje aangevuld worden met **eieren** en **schaal- en schelpdieren** op de vierde en vijfde plaats. **Hormoonklieren** van dieren zijn ook zéér gezond. Om de vruchtbaarheid te verhogen aten natuurvolkeren de **geslachtsorganen** van dieren: testikels voor de mannen en de eierstokken voor de vrouwen. Verder wil ik nogmaals benadrukken hoe heilzaam de lever van een gezond dier is. De lever heeft niet alleen een **extreem hoge voedingswaarde**, het is tevens een orgaan met een uniek vermogen om zichzelf te **regenereren**. Als hart- of hersencellen afsterven kunnen ze niet meer vervangen worden, maar een half afgestorven lever kan weer geheel aangroeien en herstellen! Niet voor niets werd de lever het hoogste geprezen door alle natuurvolkeren.

- Lever(worst) en eierdooiers zijn geweldig om baby's mee te voeden, wanneer ze er aan toe zijn om te gaan eten. Het zou me niet verbazen als leverworst oorspronkelijk ontworpen is voor baby's. Vette vis is ook zeer geschikt om aan jonge kinderen te geven, aangezien ze de ontwikkeling van de hersenen stimuleren. Kies dan wel voor de kleinere vissen die lager in de voedselketen staan. Haring en makreel zijn hierbij de eerste keus, sardines en wilde zalm de tweede. Kweekzalm, tonijn en grote roofvissen zijn af te raden. Koemelk en granen zijn ongeschikt voor baby's. Ze kunnen er blijvende schade aan over houden wat zich uit in intolerantie of allergie voor koemelk of gluten.

- Het beste voedingssupplement dat ik iedereen kan aanbevelen is een combinatie van **levertraan** en **boterolie**. Hierin zitten de belangrijkste vetoplosbare vitamines en vetzuren hooggedoseerd samen in een **synergetisch formule** die Weston Price zelf heeft ontdekt. Het kost wel 38 euro, maar je kunt ook maanden vooruit met zo'n potje. Onder [deze link](#) vind je het product. En [hier](#) is ook een variant in capsules, want niet iedereen is even dol op de smaak.

- [Koninginnengelei](#) of **royal jelly** is een zéér exclusief en supergezond bijenproduct dat de vruchtbaarheid vergroot. Koninginnengelei is de krachtvoeding die de koningin van een bijenvolk haar leven lang krijgt. Een bijenlarve kan uitgroeien tot werkbij of tot koningin. Dit is puur afhankelijk van de voeding die ze krijgt. De meeste larven krijgen gewone voeding en

worden een werkbij. Soms wordt een larf grootgebracht met koninginnengelei. Hierdoor ontpopt ze zich tot een koningin die **2x** zo groot is en **24x** zo oud wordt! Een werkbij is na 8 weken volkomen versleten, maar een koningin leeft 5 jaar voort en legt in die periode zo'n **2.000.000 eitjes!** Een koningin kan in het hoogseizoen tot 2000 eitjes per dag leggen en dit is **2x** haar lichaamsgewicht. De koningin dankt haar levenskracht aan de koninginnengelei. Het spreekt voor zich dat dit een bijzonder product is voor een verbeterde vitaliteit en vruchtbaarheid. Een goedkope webshop waar ze koninginnengelei (of gelee royal) en veel biologische supplementen verkopen vind je [hier](#).

- Natuurlijk zijn er ook plantaardige bronnen om de vruchtbaarheid te vergroten. Een befaamd product is de **macawortel** uit Peru die al sinds mensenheugenis door de inheemse bevolking wordt gebruikt. Maca is tegenwoordig als voedingssupplement verkrijgbaar bij webshops waar ze **superfoods** verkopen. Een goedkope webshop waar maca en veel biologische supplementen verkocht worden vind je [hier](#).

-Wees niet bang voor **zout**, maar weet ook hierin het juiste onderscheid te maken. Standaard keukenzout is geraffineerd en ongezond! Alle voorgemaakte producten uit de supermarkt of biowinkel waarin zout verwerkt zit, zullen enkel geraffineerd zout bevatten, want ook standaard zeezout is geraffineerd. De enige bekendere soorten ongeraffineerd zout zijn **Keltisch zeezout** en **Himalayazout**. Deze bevatten **84 mineralen** in plaats van 2 mineralen. Ze veroorzaken in tegenstelling tot geraffineerd zout geen hoge bloeddruk. Zout is een **essentieel bestanddeel** binnen een gezond dieet. Een zoutarm dieet is niet gezond! Een fascinerend artikel over ongeraffineerd zeezout vind je [hier](#).

- Gebruik zo min mogelijk **witmeelproducten!** Bedenk je dat het grootste gedeelte (ongeveer 4/5) van de vitamines en mineralen uit het meel worden gezeefd om bloem te verkrijgen. Witmeelproducten vullen, maar voeden nauwelijks. Ze nemen dus de plaats in van voedzame producten. Bij witmeelproducten kan je denken aan: witbrood, witte pasta, witte couscous, witte rijst en alles wat van bloem is gemaakt zoals de meeste soorten koekjes, cake, gebak, croissants, pannenkoeken, pizza's, wraps, fastfoodboordjes enz. De vertering van deze producten vergt vitamines en mineralen die oorspronkelijk nog in de granen zaten. Ze moeten dus aan je lichaam worden onttrokken om de vertering mogelijk te maken. Daarom worden veel mensen ook moe na het eten van deze producten.

- Vermijd of beperk **ongefermenteerde sojaproducten**, want hierin zitten antinutriënten zoals **fytinezuur** en **fyto-oestrogenen**. Fytinezuur is een stof die zich in het spijsverteringskanaal bindt aan calcium, magnesium, ijzer, zink en koper, waardoor deze waardevolle mineralen niet worden opgenomen. Fyto-oestrogenen zijn plantaardige hormonen die de hormoonhuishouding ontregelen en de potentie hebben om **onvruchtbaarheid** te veroorzaken. Ongefermenteerde sojaproducten vind je met name terug in allerlei vlees- en zuivelvervangers: sojabonen, sojameel, sojalolie & slaolie, sojahalvarine & -margarine, tahoe/tofu & tofuproducten, sojabrokken, sojamelk, sojaroomb, sojavla, sojaijs, veel vegetarische smeerpaté's, de meeste vegaworsten, -balletjes, -burgers en -roerbakreepjes. Kortom een groot deel van het **vegetarische assortiment** aan bewerkte voeding bevat soja. En ook zit het als 'plantaardige olie' of 'sojalecithine' verwerkt in heel veel andere fabrieksproducten. Fermentatie neutraliseert vermoedelijk de fyto-oestrogenen, maar in ieder geval het fytinezuur en andere schadelijke stoffen. Gefermenteerde sojaproducten zijn: tempeh, sojayoghurt, miso, natto, shoyu/sojasaus en ketjap. Deze zijn veilig bij matig gebruik. Bedenk dat ook **op-soja-gebaseerde kunstvoedingformules** zéér schadelijk zijn voor baby's! Zie [dit artikel](#) en [dit artikel](#) voor meer info over de gevaren.

- **Chemische vitamines** zijn géén vervanging van **natuurlijke vitamines!** In het gunstigste geval worden ze niet of nauwelijks opgenomen en in het ongunstige geval verstoren ze allerlei biologische processen en belasten ze je lichaam met de taak om deze vreemde geïsoleerde stoffen te verteren en af te voeren. Alleen natuurlijke vitamines worden goed opgenomen en zijn bruikbaar voor ons lichaam omdat ze in natuurlijke voedingsstoffen samengaan met andere vitamines en mineralen en met andere **co-factoren** die nodig zijn voor de opname en een **gezondheidsbevorderend effect**. De '**Algemene Dagelijkse Hoeveelheid**' die door de Gezondheidsraad is opgesteld klopt daarom ook niet. Ze hebben onderzoeken gedaan met



chemische, geïsoleerde vitamines en die werken heel anders uit dan natuurproducten die vitamines bevatten welke onderdeel zijn van een **synergetische samenwerking**. Daarnaast zijn deze aanbevolen hoeveelheden marginaal, oftewel net genoeg om geen acute gezondheidsklachten te krijgen. Echter wanneer je bijvoorbeeld onder stress staat of ziek bent, verbruik je véél meer vitamines. Ook ongezonde gewoontes zorgen ervoor dat je lichaam veel meer vitamines verbruikt. Daar is eveneens geen rekening mee gehouden.

- Vermijd alle soorten **geraffineerde suiker** zo veel mogelijk, want we hebben ze niet nodig! Ze **demineraliseren** je lichaam en zorgen voor sterke schommelingen in je bloedsuikerspiegel. Een te hoge **bloedsuikerspiegel** is regelrechte **stress** voor je lichaam en dit vormt een zware belasting voor talloze uiterst belangrijke organen zoals de alvleesklier, de bijniere, de lever en de nieren. Daarbij werkt het **tandbederf** en **lichaamsverzuring** in de hand, evenals een **te hoge cholesterolspiegel** en een **verstoorde darmflora**. Deze verschijnselen kunnen tot talloze ziektes leiden. Maar dit is nog niet alles. Suiker berooft je lichaam op cellulair niveau van zuurstof. Als je het tekort aan zuurstof maar hoog genoeg maakt, kan je op commando kanker verwekken. Hoe meer suiker je eet, hoe meer celverstikking er plaats vindt, hoe groter het risico op kanker! Daar komt nog bij dat kankercellen zich met suiker voeden wanneer ze eenmaal tot ontwikkeling zijn gekomen.

Suiker is de vloek van de westerse beschaving en staat direct in verband met alle welvaartsziektes die we kennen. Suiker gedraagt zich in je lichaam als een **verslavend gif** en hoort daarom absoluut niet thuis een gezond dieet! Lees meer over de gevaren van suiker in mijn tekst '**Suikers en zoetstoffen**'. Naast tafelsuiker/sucrose/sacharose/rietsuiker zijn er andere gelijksoortige geraffineerde suiker die je eveneens dient te vermijden: druivensuiker/dextrose/glucose, glucosestroop/-siroop, vruchtensuiker/levulose/fructose, glucose-fructosestroop/-siroop, invertsuiker, invertsuikerstroop/-siroop, melksuiker/lactose, moutsuiker/maltose, maltodextrine en maisstroop/-siroop. Al deze suikers zitten verwerkt in de vele fabrieksproducten waar de supermarkt rijk aan is. Daarom is geen suiker aan je eten en drinken toevoegen voor de meeste Nederlanders een vermindering van slechts 15% op de 40 kg per jaar! Wil je van de suiker af, dan dien je zelf je eten te maken en terug te keren naar de basis van de voeding.

Als je dagelijks suiker gebruikt is de kans groot dat je aan een suikerverslaving lijdt. Een verslaving is in eerste instantie een blinde vlek. Hierdoor zal het niet meevallen om deze informatie te geloven en tot je door te laten dringen. Mij lukte het in ieder geval niet om meteen de noodzaak in te zien van stoppen met suiker gebruiken. Dus daarom nogmaals: **suiker-is-een-verslavend-gif, blijf-er-zo-veel-mogelijk-van-af!**

- Onder de door de EU goedgekeurde **E-nummers** zitten nogal wat **schadelijke** en zelfs **giftige stoffen**. Er zijn momenteel om en nabij de 361 E-nummers in de omloop. Daarvan zijn er 173 als rood gemarkeerd, 108 als oranje en 80 als groen, respectievelijk 48%, 30% en 22%. Rood is gevaarlijk en beter te vermijden, oranje is twijfelachtig en beter te matigen, groen is veilig of waarschijnlijk veilig. Grof gezegd vind je bij de volgende categorieën de meeste **rode nummers**:

kleurstoffen: E100 t/m E180  
conserveringsmiddelen: E200 t/m E252  
smaakversterkers: E620 t/m E650  
zoetstoffen: E950 t/m E967

De meest beruchte zijn de zoetstof **aspartaam/nutrasweet (E951)** en de smaakversterker **mononatriumglutamaat/MSG/vetsin/ajinomoto (E621)**. Beiden zijn chemisch, toxisch en kankerverwekkend. Ze tasten je hersenen en je organen aan en kunnen afwijkingen veroorzaken in het ongeboren kind. Het zijn giften die zich in de loop der tijd opstapelen in je lichaam, maar als een sluipmoordenaar voor de dag komen. Deze stoffen en andere kunstmatige **zoetstoffen** en **smaakversterkers** zouden verboden moeten worden en zijn voor zwangere en borstvoedende vrouwen ten strengste af te raden!

**Aspartaam E951** is een zeer caloriearme zoetstof en lijkt daardoor ideaal voor diabetici en mensen die willen lijnen. Het komt vooral veel voor in **light producten**, dus als er 'light' of 'suikervrij' op een product staat impliceert dit vaak de aanwezigheid van kunstmatige zoetstoffen en zou er dus een alarmbel moeten gaan rinkelen. Aspartaam komt onder andere voor in: tafelzoetjes en zoetstof in poedervorm, frisdrank, ranja, ijsthee, fruitsap, zuiveldrank, yoghurt, kwark, ijs, desserts, keelpastilles, kauwgom, snoep, taart, chips, sauzen, dieetproducten, krachtsportsupplementen, tandpasta en ja zelfs ook in vitaminepreparaten. Het betreft dus vaak de suikervrije versies van reguliere producten. Voor een lijst kan je op [deze link](#) klikken. Bedenk je dat aspartaam E951 **verslavend** werkt en dit is mogelijk te wijten aan het feit dat het in je lichaam wordt omgezet in onder andere **methylalcohol/methanol**. Methanol wordt aan **spiritus** toegevoegd om het ondrinkbaar te maken!

**Smaakversterker E621** komt in heel veel **hartige supermarktproducten** en **smaakmakers** voor en met name in de houdbare artikelen. Dit wordt gedaan om de nare smaak van conserveringsmiddelen te maskeren en om het mogelijk te maken dat een product van vorig jaar nog steeds smaakt alsof het gisteren is gemaakt. Ook wekt het de eetlust op en verdoofd het je verzadigingsgevoel waardoor je er maar van door blijft eten. Dat kan je duidelijk ervaren wanneer je chips met deze smaakversterkers eet en dat zijn zo ongeveer alle soorten behalve nature! E621 is dan ook een **verslavende stof** die verantwoordelijk is voor veel overgewicht in de maatschappij! Daarom wordt het ook gebruikt om laboratoriumratten in hoog tempo vet te mesten. De volgende producten bevatten altijd of meestal E621: bouillons, aroma's en smaakverfijners, kruidenmengels, sauzen, soepen, juspoeders, bak en braad producten, maaltijdpakketten, kant-en-klare maaltijden, vleesbeleg, broodsalades, blikjes vis in saus, langhoudbaar verpakt vlees, pakjes saté, worstenbroodjes, saucijzenbroodjes, sommige vegaburgers, sommige fabriekspizza en niet de vergeten chips, kroepoek, nootjes en zoutjes. En probeer dit breed te zien. Denk bij soep aan zowel pakjes soep, als blikken soep als bevroren soep. Denk bij saus aan pakjes saus, flesjes saus, sladressings, ketjap, sambal, currypasta en ga maar door. Verder komt smaakversterker E621 ruimschoots voor in chinees eten en zo ongeveer al het **fastfood**: van cafetaria-snacks, tot döner kebab en hamburgers van de McDonalds. Voor een lijst kan je op [deze link](#) klikken.

Geboortedefecten in relatie tot aspartaam E951 en smaakversterker E621:

<http://www.aspartaam.nl/artikelen/genocide.html>

<http://www.natuurdietisten.nl/detail.php?cod=506&id=610&page=9>

Meer info over aspartaam E951:

<http://www.aspartaam.nl/>

<http://www.aspartaam.com/>

<http://www.wijwordenwakker.org/content.asp?m=M4&s=M62&ss=P611&l=NL>

<http://www.wijwordenwakker.org/content.asp?m=M4&s=M62&ss=P521&l=NL>

Meer info over smaakversterker E621:

<http://www.natuurdietisten.nl/detail.php?cod=506&id=610&page=9>

<http://www.smaakversterkers.eu/index.html>

<http://www.smaakversterkers.eu/artikelen/msg.html>

<http://www.praktijk-advance.nl/msg.htm>

<http://www.wijwordenwakker.org/content.asp?m=M4&s=M62&ss=P1366&l=NL>

<http://www.wijwordenwakker.org/content.asp?m=M4&s=M62&ss=P565&l=NL>

- Beperk of vermijd het (onnodige) gebruik van **medicijnen** en **genotmiddelen!** Ze lijken onschuldig, maar vormen een enorme belasting voor je lichaam. Suiker, tabak, koffie, alcohol en cannabis zijn bewezen **schadelijk** voor de vruchtbaarheid en voor het ongeboren kind. Ook vergroten ze het risico op een miskraam. Naast **kunstmatige veroudering** werken ze uiteenlopende vormen van degeneratie in de hand. Van veel soorten drugs en medicijnen is het allemaal nog niet zo bekend wat de **langetermijnevolgen** zijn, en als ze wel bekend zijn, zijn ze niet bepaald rooskleurig te noemen. Het is daarom raadzaam om voorzichtigheid te betrachten door deze middelen zo veel mogelijk links te laten liggen, vooral als je zwanger wilt

worden. Alcohol en drugs gebruiken wanneer je zwanger bent of borstvoeding geeft vind ik onverantwoord! Naast het effect van de schadelijke stoffen lekt er ook veel levensenergie weg wat ten koste gaat van je kind.

Begrijp me niet verkeerd. Ik ben zeker niet tegen genieten van het leven, maar ik vind zo'n kortstondig chemisch-opgewekt moment van gemak of genot een **armzalige tegemoetkoming** voor de **schade** en **ravage** die het in je lichaam aanricht, op korte termijn dan wel de lange termijn. Als je eerlijk bent en onbevooroordeeld voelt, dan kan je weinig anders dan beamen wat ik schrijf. Denk maar eens aan hoe je je voelt (lichaam, energie en stemming) nadat de dosis van je geliefde genotmiddel is uitgewerkt. De pijn aan je organen, de vermoeidheid, de neerslachtigheid... het zijn regelrechte vergiftingsverschijnselen. Als een boterham je dit gevoel zou geven, zou je nooit meer iets bij de bakker kopen waar je dit brood gehaald had. Een restaurant die eten zou verkopen met dit effect zou aangeklaagd worden. Maar toch zijn we naar genotmiddelen toe een heel stuk minder kritisch in ons oordeel. En dit is ook eenvoudig te verklaren.

Naast dat je met je gezondheid betaald, vernauwen genotmiddelen ook je **bewustzijn**. Ze doen je geloven dat je leven zonder deze middelen saai, bleek, moeilijk of zelfs onmogelijk is. Een koffiedrinker denkt niet op gang te kunnen komen zonder koffie, een weekenddrinker denkt dat het uitgaansleven saai is zonder alcohol, een chocola-liefhebber denkt dat die zichzelf iets tekort doet als die niet meer mag snoepen enz. Daarom zullen weinig mensen direct instemmen om het gebruik van alle **genotmiddelen** te stoppen. Toch kan ik uit eigen ervaring zeggen dat het leven er alleen maar mooier, rijker, fijner, interessanter en gemakkelijker op wordt wanneer je geen genotmiddelen meer gebruikt. Maar daarvoor dien je wel eerst een **confrontatie met jezelf** aan te gaan en innerlijk een paar dingen op z'n plek te zetten die nog scheef lagen. Het is een kwestie van door de zure appel heen bijten, maar na deze emotionele heling vind je een pot met goud.

Mensen zullen niet gauw tot deze gedachte komen, want aangezien genotmiddelen **verslavend** werken wordt je focus gericht op het genot en de voordelen die het je geeft en niet op het contact met jezelf en de heling die nodig is om met jezelf in balans te komen. Hierdoor verlies je gemakkelijk de nadelen uit het oog zoals de **belasting voor je lichaam** en de **inperking van je vrijheid**. Daarbij leidt een verslaving onvermijdelijk tot degeneratie van je levensmoraal! Hierdoor neem je genoegen met een **lagere levenskwaliteit** en een **gemanipuleerde nepwerkelijkheid**. Meer info hierover onder het kopje 'Levenskwaliteit' in mijn tekst '[De suikerverslaving](#)'. Let sowieso maar eens op hoe vaak je aan suikerproducten denkt gedurende de dag, want ook suiker is een drug. En let maar eens op je je voelt na het eten van suiker. Na een subtiele high volgt een dip of domper. Je gaat zwaarder denken, voelt je moe, krijgt een brandend of misselijk gevoel in je maag. Een paar uur later krijg je last van winderigheid, duizeligheid en trillende handen. Als je geen snelle suikers eet heb je hier nooit op die manier last van! En onder snelle suikers versta ik ook geraffineerde granen en - graanproducten, bovengenoemde genotmiddelen en sommige medicijnen.

- Vermijd eten en drinken uit de **magnetron**! Voeding uit de magnetron is een recept voor onvruchtbaarheid, kanker, diabetes en andere degeneratieve ziektes. De moleculaire structuur van het voedsel denatureert, de waardes van vitamines kelderen naar beneden, er ontstaan schadelijke, **kankerverwekkende stoffen** en de levenskracht in de voeding wordt vernietigd. Zelfs alleen water opwarmen in de magnetron (zoals flesjes babyvoeding) zorgt er al voor dat de structuur van de waterclusters drastisch wordt verstoord door de straling. Water heeft namelijk een geheugen en zal het **chaotische effect** van de microgolven als een afdruk in zich meedragen, waardoor deze ook aan je lichaam wordt overgedragen. Al het eten bestaat voor een substantieel deel uit water, dus je ontkomt niet aan de opname van deze verstoring. Vraag jezelf daarom eens serieus af: Welke prijs wil ik betalen voor het gemak van de magnetron? En hoe groot is de moeite nou werkelijk om eten even in een pan, oven of flessenwarmer op te warmen?

- Wees zéér kritisch naar **vaccinaties**! Zonder bijsluiting, zonder resultaatgarantie en zonder schadeverzekering worden er **zeer gevaarlijke stoffen** ingespoten, waaronder **kwik-** en **aluminiumverbindingen** en tal van andere huiveringwekkende, toxische stoffen. Het

**Rijksvaccinatieprogramma** is een aanslag op het immuunsysteem en is in mijn ogen een ernstige vorm van **kindermishandeling**. De leuze 'baat het niet, dan schaadt het niet', gaat niet op voor vaccinaties! Informeer je daarom goed voordat je hier aan begint en weet dat je ook selectief kunt zijn in de keuze van welke vaccinaties je wel of niet wilt, ook al is er veel druk vanuit de overheid. Realiseer je het risico van vaccinaties. Bij volkeren die zich niet laten vaccineren komen **ADHD** en **autisme** niet voor! Een sprekend voorbeeld hiervan is de religieuze Amish-gemeenschap in de Amerikaanse staat Pennsylvania. Ook in China kwam autisme niet voor, totdat er er met kwikverbindingen werd gevaccineerd. Nu telt China 1,8 miljoen autisten! Er zijn sterke aanwijzingen dat ook **astma**, **allergieën**, **diabetes type 1** en **wiegendood** voortkomen uit vaccinaties. Er zijn intussen al genoeg verhalen bekend van blij, gezonde baby's die na vaccinaties ernstig ziek worden, mentale stoornissen krijgen of 'onverklaarbaar' overlijden. De landen met de hoogste vaccinatiegraad hebben tevens de hoogste kindersterfte! Medici blijven glashard ontkennen dat er een verband bestaat. Ik vind deze ontwikkeling op zijn zachts gezegd alarmerend!

Meer info over vaccinaties:

<http://www.nvkp.nl/nederlandse-vereniging-kritisch-prikken/home/>

<http://www.wijwordenwakker.org/content.asp?m=M4&l=NL>

<http://www.verontrustemoeders.nl/pagina17.html>

<http://www.desireerover.nl/vaccinaties/>

Meer informatie over het verband tussen vaccinaties en autisme / ADHD:

[http://www.nvkp.nl/fileadmin/nvkp/pdf/Autisme\\_Hyghyp\\_Wakefield.pdf](http://www.nvkp.nl/fileadmin/nvkp/pdf/Autisme_Hyghyp_Wakefield.pdf)

<http://www.wijwordenwakker.org/content.asp?m=M4&s=M22&ss=P1267&l=NL>

<http://desiree.rover.holoversity.eu/wp-content/uploads/2010/11/Vaccins-kwik-en-autisme3.pdf>

• Bij de online encyclopedie **Wikipedia** staan op de pagina over '[onvruchtbaarheid](#)' ook nog meer zaken om rekening mee te houden.

## **Maar dan kan je toch niks meer eten?!**

Als ik mensen uitleg wat er allemaal ongezond is, denken ze haast dat heel hun levensstijl van lekker eten en gemakkelijk leven instort. Veel mensen zijn gewend om snacks en maaltijden uit de supermarkt te eten of om maaltijden samen te stellen op basis van ingrediënten die ons door de industrie aangereikt worden. Denk hierbij aan het almaar groeiende assortiment van potjes, blikjes, pakjes en zakjes. Zelfs in recepten vind je tegenwoordig veel verwijzingen naar **fabrieksproducten** die zó vol met schadelijke **E-nummers** zitten dat ik het nog niet eens op mijn **composthoop** zou gooien! Hierdoor denken veel mensen dat het moeilijk is om zelf te koken. En hierdoor lijkt er heel veel weg te vallen als je al deze producten de rug toe zou moeten keren. Niets is minder waar! Ik heb thuis de keuken en de kelder vol staan met gezonde en zeer smakelijke producten, zónder **conserveringsmiddelen** en **smaakversterkers**. Ik geniet dagelijks van smaakvolle maaltijden en leef wat dat betreft in grote rijkdom. Doe je boodschappen bij de **biowinkel** en koop een **kookboek**. Dan kan het probleem snel opgelost zijn. Als je alle nepvoeding en genotmiddelen in de schappen laat liggen is biologische voeding voor de meeste mensen moeiteloos financieel te verhapstukken. En dan kan je gaan genieten van maaltijden met **échte smaken** en **échte voedingsstoffen**.

Op een of andere manier zijn we geprogrammeerd om vooral of enkel binnen het aanbod van de grote bedrijven naar eten te zoeken. Hierin bevinden zich veel **gemaksproducten**, maar ook veel **luxeproducten**. We zijn deze producten zo gaan verheerlijken, dat men het vaak sober vindt wanneer je hier niets van wilt weten. Ze vinden het sneu en hebben het gevoel dat iemand zich iets tekort doet door niet te snoepen van al deze '**zaligmakende troep**'. In feite worden we met snoep en lekkernijen tevreden gesteld, want een groot deel van wat de meesten eten is verarmde voeding voor arme mensen. Van oudsher deed de adel zich te goed aan vis, wild, gevogelte, viskuit (caviaar) en exclusief orgaanvlees (foie gras, zwezerik en dergelijke). De adel die oud werd en gezond bleef at dus een grote variëteit aan vis, vlees en orgaanvlees, terwijl de armen genoeg moesten nemen met eenzijdige maaltijden die gebaseerd waren op granenpap of brood en in een latere tijd en elders ook aardappels en rijst.

Deze werden wel aangevuld met stoofschotels van groenten en slachtvlees, maar goedkope bronnen van koolhydraten bleven de basis. Overigens is ook plantaardige margarine in opdracht van de adel uitgevonden om het leger en de arme bevolking te 'voeden'. Dit terwijl de adel gewoon roomboter bleef gebruiken. Het enige wat ik hierover wil zeggen is: voel je vooral niet te min om dierlijke, vetrijke producten te eten in plaats van **industriële vetten** en **'koolhydraatrijk voer voor het werkvolk'**.

## **Belangrijk!**

Het overstappen van een ongezond dieet naar een gezond dieet is een manier om je lichaam te **ontstressen**. Je lichaam hoeft al dat gif en al die bloedsuikerspiegelschommelingen niet meer te verwerken en mag eindelijk weer tot rust komen. Je lichaam schakelt dan van de **overlevingsmodus** over op de **leefmodus**. Hierdoor komt het lichaam weer toe aan de reinigings- en ontgiftigingsprocessen die lange tijd geparkeerd werden. Om die reden worden veel mensen ook ziek wanneer ze eens een weekje vrij hebben en aan zichzelf toekomen in hun drukke, stressvolle bestaan. Dit kan dus ook gebeuren wanneer je besluit om gezonder te gaan leven. Probeer de overschakeling daarom ook niet te abrupt te maken en niet te forceren.

In de hedendaagse samenleving worden veel mensen grootgebracht met koolhydraatrijk, geraffineerd gemaksvuodsel. Dit verzwakt en degenereert de spijsvertering dusdanig dat een te snelle overstap naar echte voeding een brug te ver kan zijn. Je dient in dit geval kleinere stappen te maken en tussendoor **reinigingsfasen** te doorlopen voordat je op het pure dieet van natuurvolkeren kunt functioneren. Zie mijn tekst '[Sapvasten](#)' en '[Tweedaagse leverkuur](#)' voor meer info. Ook de overstap van vegetarisme naar vlees eten kan de spijsvertering zwaar vallen, omdat die niet meer gewend is om te 'werken voor de kost'. Er zijn wel manieren om het **'spijsverteringsvuur'** te activeren, zodat vlees op een rustige manier geïntroduceerd kan worden. Zie mijn tekst '[Het verbeteren van de spijsvertering](#)' voor meer info.

~ ~ ~ ~ ~

*"De primitieve mens heeft vele generaties lang een voortreffelijk lichaam weten te behouden, terwijl de moderne mens zijn lichaam vroegtijdig verwoest door middel van degeneratieve ziektes. Dit komt omdat zij de natuur niet manipuleerde en onderdrukten, maar met haar samenwerkten. Zij leefden volgens de wetten van de natuur.  
Laten we de wijsheid en tradities van natuurvolkeren als een inspirerend voorbeeld beschouwen..."*

***Met vruchtbare groet***

**DenniS**

(dennisoppad@hotmail.com)

PS 1: Om inzichtelijk te maken hoe een maatschappij kan verdwalen in onjuiste voedingsdogma's verwijs ik naar prachtig, kort, ludiek verhaal van Mike Adams. Het is geschreven als parodie op de hedendaagse voedings- en gezondheidsleer. [Het stadje Allopath](#)

PS 2: Wil je meer voedingsadviezen lezen die gebaseerd zijn op de onderzoeken van Weston Price, dan verwijs ik naar:

-een geweldig PDF-bestand van Willemien Vooijs: [Info over voeding](#)

-een uitgebreid receptenbestand met veel specifieke achtergrond informatie over voeding: [Voedzame tradities](#)

-de Amerikaanse site van de [Weston A Price Foundation](#), boordevol informatie!

-diverse teksten van Mike Donkers op het forum van Weston Price: [Alleen lezen forum](#)

PS 3: Mike Donkers, de vertaler van 'Nutrition and physical degeneration' heeft ook een prima tekst geschreven over Weston Price en zijn boek: [Waarom een boek uit 1939 allesbehalve achterhaald is](#). Ik ben Mike ook veel dank verschuldigd, aangezien hij afgelopen jaren veel inspiratie en input heeft gegeven voor het schrijven van onder andere deze tekst.

PS 4: Er zijn in het verleden meerdere mensen geweest die primitieve volkeren hebben bezocht en onderzocht. De verslagen van hun bevindingen zijn samengevat in een open E-boek '[De primitieve mens en zijn voedsel](#)'. Dit is zeker een aanrader voor wie wil weten wat gezonde mensen aten en tot welke fenomenale, haast wonderbaarlijke, fysieke prestaties dit kan leiden.

PS 5: Ik heb meerdere teksten geschreven over voeding en gezondheid die specifiek ingaan op bepaalde thema's. Een aantal van deze teksten heb ik gepubliceerd op het Nederlandse forum van Weston Price waar ik een [eigen mapje](#) heb. Anderen zullen misschien nog volgen. Als je belangstelling hebt kan ik je ook een of meerdere van de volgende teksten mailen:

-Belangrijke nieuwe gezondheidsadviezen over vetten

-[De basisprincipes van een gezonde spijsvertering en gezonde voeding](#)

-de waarde van biologische voeding - [Waarom eet je biologisch?](#)

-de manipulatie van het volk door de voedingsmiddelenindustrie - [Voeding als wapen!](#)

-de gevaren van de magnetron - De magnetron: een recept voor kanker

-de nadelen van suikers en zoetstoffen

-[De suikerverslaving](#) en anderen...

PS 6: Ik heb met deze tekst het thema van vruchtbaarheid en zwangerschap op een biologische, natuurwetenschappelijke manier belicht. Je kunt hier ook op een meer spirituele manier naar kijken. Er kan ook een spirituele reden zijn waarom een ouderpaar geen kinderen kan krijgen. De website [Bewust opvoeden](#) brengt een mooie invalshoek. [Deze pagina](#) gaat over onvruchtbaarheid.