

# WAT VOOR SYMPTOMEN KUNNEN ER OPTREDEN ALS MEN HOOGWAARDIGER VOEDSEL GAAT GEBRUIKEN.

Door Dr. Stanley S. Bass.

Als men mij zou vragen op welk gebied van voeding er het grootste misverstand en verwarring bestaat zou ik meteen antwoorden: "Het gemis van begrip en het correct interpreteren van de symptomen en veranderingen die automatisch gepaard gaan met een verbeterd dieet".

Wat wordt er bedoeld met een verbeterd dieet? Hiermee bedoelen we de introductie van hoogwaardiger voedsel in plaats van het normale voedsel van lagere kwaliteit. Bijvoorbeeld, als men als proteïnebron rundvlees gaat eten in plaats van varkensvlees, dan mag men zeggen dat het rundvlees hoogwaardiger is en minder vet en verzadigde vetzuren bevat. Kip is weer beter dan rundvlees en vis is weer beter dan kip, bepaalde groenten zijn nog beter.

Als we hoger komen op de kwaliteitsschaal, gaan we ook voedsel dat rijk is aan proteïnen erbij betrekken, die rauw en in hun natuurlijke staat gegeten kunnen worden zoals noten en zaden. Rauwe melk en kaas zijn proteïne leveranciers die ook vaak gebruikt worden. Recentelijk hebben studies echter uitgewezen dat deze producten en zuivel in het algemeen een ongunstige uitwerking hebben op het lichaam (gekleurde boter, ongepasteuriseerde room, Kefir en BioGarde vormen hierop een uitzondering). Bron: boek "Vitaliteit" van Dr. Roy Martina en Ralph Bakker.

Uiteindelijk kan men stellen dat hoe dichter het voedsel bij zijn natuurlijke, rauwe en onbewerkte staat komt, hoe hoger de kwaliteit van het voedsel is, omdat dan nog alle enzymen intact zijn. De aminozuren zijn dan in hun fijnste vorm. De mineralen, vitaminen, sporelementen en koolhydraten, met andere woorden de "levenskracht" zit nog allemaal in het voedsel. In deze vorm kan het voedsel gemakkelijk omgezet worden in gezond weefsel. De kwaliteit van een dieet verbetert ook naar mate men giftige stoffen zoals tabak, koffie, thee, chocola, zout en peper laat staan.

Welke relatie is er nu tussen kwaliteitsvoedsel en herstel van ziekte? Hoe hoger de kwaliteit van het voedsel is, hoe sneller we herstellen van ziekte, mits we een normaal functionerende stofwisseling en spijsvertering hebben.

Dit moet dan uiteraard samengaan met de volgende voorwaarden:

- Juiste voedselcombinaties: correcte volgorde van het eten van de verschillende combinaties (het gemakkelijkst te verteren voedsel eerst en langzaam opbouwen).
- De correcte hoeveelheid voedsel; dus niet totdat men "niet meer kan" maar stoppen met eten wanneer men eigenlijk nog wel iets zou lusten.
- Het goede tijdstip; dus wanneer men trek heeft en niet omdat het etenstijd is.

Wat gebeurt er als een persoon volgens deze normen eet en bewust kwalitatief beter voedsel gaat eten? De meest vreemde dingen kunnen gebeuren zowel fysiek als geestelijk.

De ongelofelijke wijsheid die in elke lichaamscel aanwezig is en de intelligente werking van het lichaam komen onmiddellijk naar voren. Er is nog geen enkele wetenschapper in staat geweest om ook maar een menselijke cel na te maken, het lichaam dat uit zo'n 120 tot 130 triljoen cellen bestaat maakt er tientallen per seconde ter vervanging van de oude. Het is logisch dat de kwaliteit van onze voeding uiteindelijk de kwaliteit van onze cellen zal bepalen!?

## Relatie tussen voedsel en onze cellen

Men kan als het ware dit zeggen: als de kwaliteit van het genuttigde voedsel van hogere kwaliteit is dan het weefsel waarvan het lichaam opgebouwd is, begint het lichaam de minderwaardige materialen en weefsels af te breken teneinde plaats te maken voor de meer superieure materialen. Het lichaam kan deze superieure materialen gebruiken om nieuwe en gezonder weefsel te maken. Dit is een heel natuurlijk proces. Het lichaam is erg selectief en altijd in voor verbetering. Het lichaam zal altijd streven naar optimale gezondheid tenzij de mens zich er teveel mee gaat bemoeien, dan wordt herstel onmogelijk en degenerereert het lichaam verder tot ziekte. Middels verkoudheid, koorts, zwellingen, uitslag etc. krijgen we onnoemlijk veel voorbeelden van het herstellend vermogen van ons lichaam. Het zijn allen pogingen van het lichaam om zichzelf beter te maken, en dat gebeurt ook tenzij wij het proces stoppen.

## De regeneratie symptomen

Wat voor symptomen kunnen er optreden als we beginnen hoogwaardiger voedsel te eten dan we tot dan toe gedaan hebben?

Ik bedoel dus meer levend voedsel, natuurlijker voedsel dan we gewend zijn. Wanneer we bij voorbeeld stoppen met giftige stoffen zoals koffie, thee, chocola, etc., is het mogelijk dat men zich futloos gaat voelen en last van hoofdpijn krijgt.

Dit komt omdat het lichaam de giftige stoffen zoals cafeïne en theïne aan het weefsel onttrekt en via de bloedstroom en andere wegen afvoert. Voordat het lichaam deze echter heeft verwerkt, wordt dit in de hersenen geregistreerd als pijn - met andere woorden hoofdpijn. De vermoeidheid treedt op omdat het hart minder snel gaat pompen, nadat het hart eerst sneller was gaan pompen als gevolg van het gebruik van giftige stoffen die stimuli genoemd worden.

Een snellere hartslag of pulsatie geeft een gevoel van opwinding en een langzamer hartslag kan een depressieve geestesgesteldheid veroorzaken. Onder normale omstandigheden zullen na ongeveer drie dagen deze symptomen verdwijnen en zullen we ons beter voelen door het herstelde en gifvrije weefsel. Ditzelfde, maar in mindere mate, kan gebeuren als we hoogwaardiger voedsel gaan eten.

Voedsel van lagere kwaliteit hebben meer bewerkingen ondergaan, kruiden, zout, suiker en andere ingrediënten zijn toegevoegd. Deze toevoegingen werken meestal meer stimulerend dan minder bewerkt en natuurlijk voedsel. Dierlijk voedsel zoals vlees, wild en vis zijn grotere stimuli dan kaas, noten, zaden en groenten. Hieruit volgt dat door het verminderen van dierlijk stimulerend voedsel de activiteit van het hart vermindert -een rustfase- die op geestelijk niveau als relaxatie geregistreerd wordt of als vermindering van energie. Deze eerste futloosheid duurt ongeveer 10 dagen of iets langer en wordt gevolgd door een toename van kracht, een gevoel van stressvermindering en groot welbehagen.

Als je begint gezonder te eten en dit maar drie dagen tot een week volhoudt en er dan mee stopt, zul je waarschijnlijk zeggen: "Met mijn normale dieet voelde ik me veel beter, de nieuwe voeding geeft me een zwak gevoel". Bij deze persoon mislukte het, want hij gaf zijn lichaam niet de kans om zich aan de gewijzigde toestand aan te passen - herstellen. Als hij iets langer had gewacht zou hij zich na een tijdje beter hebben gevoeld dan voordat hij eraan begon.

## Regeneratie en energie

Gedurende de eerste fase van regeneratie, die gemiddeld 10 dagen duurt (soms ook enkele weken), verplaatst de energie zich van de spieren en huid naar de vitale organen en het weefsel begint met reconstructie. Dit geeft een gevoel van futloosheid en zwakte terwijl er in werkelijkheid juist een toename is van kracht, alleen het meeste van deze energie wordt nu gebruikt voor de regeneratie van de meest belangrijke organen en er is dus tijdelijk minder energie, beschikbaar voor spierkracht, hetgeen in het verstand wordt vertaald als zwakte. De zwakte die men voelt is dus eigenlijk vernieuwing van zwak weefsel. In dit stadium is het zaak om geen energie te verspillen en het lichaam een handje te helpen door meer te rusten en wat meer te slapen. Dit is een belangrijke fase en als men dan weer teruggrijpt naar stimuli van welke aard ook, verstoort men de pogingen tot regeneratie van het lichaam. Het is daarom belangrijk dat we geduld hebben en deze periode gewoon uitzitten. Na een tijdje zal men zich veel beter voelen dan ooit tevoren het geval was.

Genezing of verbetering van de gezondheid hangt af van het feit of men dit punt goed begrijpt en zich realiseert dat het lichaam zijn belangrijkste energie nodig heeft voor belangrijk werk van binnen en deze energie niet kan verbruiken voor werk aan de buitenkant zoals spierbewegingen. Wees daarom in deze periode wijs - wees rustig, heb geduld en relax maar ga door op de ingeslagen weg ondanks de vele verleidingen om dit niet te doen.

Als men doorgaat met de betere voeding, kunnen er interessante symptomen optreden. Het lichaam begint aan een proces dat we "retracing" noemen. De intelligentie van de cellen redeneert als volgt: "Oh! Kijk wat een prachtig materiaal komt er binnen, geweldig - nu hebben we de kans om van die oude rommel af te komen en een prachtig nieuwe huis te bouwen. Eerst halen we het overtollige gal uit de lever en uit de galblaas en dat sturen we naar de darmen om afgewerkt te worden. Laten we het slijm uit de aderen en haarvaten halen. Deze stinkende, gasachtige massa's die ook de hersenen afstompen zijn hier al veel te lang geweest - eruit!!! Ook de artritisachtige ophopingen in de gewrichten moeten nodig schoongemaakt worden en laten we die storende conserveringsmiddelen, aspirines, slaappillen en drugs wegruimen samen met de andere vetmassa's die het leven zo lang zo moeilijk hebben gemaakt. "Vooruit laten we doorgaan tot het werk klaar is -totdat we een prachtig huis hebben- vanaf dat moment zullen we het zo mooi mogelijk houden, een modelhuis".

Gedurende de eerste fase ligt het accent op eliminatie of het afbreken van oud weefsel. Het lichaam houdt schoonmaak om alle afval te verwijderen dat overal in de weefsels ligt opgeslagen. Het accent ligt hier op het verwijderen van het grove vuil en de meest voor de hand liggende verstoppingen. De verwerking van afval gaat sneller dan de opbouw van nieuw weefsel met behulp van de nieuwe voeding. Dit veroorzaakt gewichtsverlies.

Na een poosje volgt de tweede fase - stabilisatie. Het lichaamsgewicht zal min of meer hetzelfde blijven. Gedurende deze fase, is de hoeveelheid water die afgescheiden wordt gelijk aan de hoeveelheid nieuw gevormde weefsels uit het levende voedsel. Dit gebeurt nadat het overtollige verstoppende materiaal uit de weefsels is verwijderd.

In de derde fase zal het gewicht iets gaan toenemen, dit afschouwen men minder calorieën tot zich neemt. Dit laatste komt omdat de spieren nu aansterken en spierweefsel is tenslotte zwaarder dan vet. Er wordt nu ook sneller weefsel aangemaakt omdat de voedselopname verbetert daar er beter voedsel gegeten wordt.

De behoefte aan eten zal uiteindelijk verminderen zodat behoefte aan snoepen of andere (ongezonde) tussendoortjes, tot het verleden kunnen behoren. Als het lichaam langzamerhand sterker wordt en er minder weefselaafbraak plaatsvindt, hebben we steeds minder behoefte aan voeding om te leven. Hoe hoger het percentage rauwe volwaardige voeding, des te minder weefselaafbraak. Als men ziek is moet men voorzichtig te werk gaan en stap voor stap op een volwaardig (rauw) dieet overgaan.

Om nog even terug te komen op de symptomen die zich kunnen voordoen als men op een gezonder voedsel overgaat. Het kan bijvoorbeeld voorkomen dat mensen die wel eens last hebben van uitslag of huidaandoeningen, daar waarschijnlijk nog meer last van krijgen omdat het lichaam langs deze weg zich bevrijdt van onzuiverheden. Als ze naar een arts gaan zal hij deze symptomen diagnosticeren als allergie. Dan vragen ze zich af: "Hoe kan dat? Ik eet nu veel beter dan ik ooit gedaan heb en nu wordt het erger". Ze begrijpen niet dat het lichaam "op zijn weg terug" is naar betere gezondheid. De huid wordt weer levend en zal weer gezondheid uitstralen. Het lichaam gooit meer en sneller gifstoffen uit het systeem en wordt krachtiger, nu het die moeilijk te verteren maaltijden niet meer toegediend krijgt. Omdat deze gifstoffen nu uit je lichaam verwijderd worden behoedt het je voor ergere kwalen - mogelijk hepatitis (ziekte van de lever), nierstoornissen, bloedziekte, hartziekte, artritis, zenuwzwakte of zelfs kanker - dit hangt ook af van erfelijkheidsfactoren of zwakte van je structuur. Wees blij, je krijgt nu de gelegenheid om op een gemakkelijke manier de rekening te betalen.

Sommigen worden ineens verkouden, terwijl ze dat heel lang niet geweest zijn. Men kan ook koorts krijgen. Dit is de natuurlijke manier om het huis schoon te maken. Probeer te begrijpen dat deze verschijnselen constructief zijn, ondanks dat ze als onprettig worden ervaren op het moment dat ze er zijn. Wat je vooral niet moet doen is deze symptomen stoppen door bepaalde pijnstillende medicijnen te gebruiken.

Dege die zichzelf erg vergiftigd hebben zullen sterkere symptomen ondervinden als hun lever, nieren of andere belangrijke zuiveringsorganen beschadigd zijn. Zodra ze zodanig vernieuwd zijn dat ze weer goed kunnen functioneren, verdwijnen de symptomen. In het begin kunnen de volgende symptomen optreden: hoofdpijn, koorts en/of verkoudheden, er kan huiduitslag optreden, er kan korte tijd traagheid in de stoelgang optreden, ook soms diarree, moeheid en slaptte, geen zin om lichaams oefeningen te doen, nervositeit, geïrriteerdheid, negativisme of mentale depressie, veelvuldig urineren enz. enz.

De meeste mensen vinden echter hun reacties best te verdragen en voelen zich aangemoedigd omdat ze weten dat ze elke dag gezonder worden, hetgeen heel inspirerend werkt. De symptomen kunnen variëren, dit hangt af van het materiaal dat afgevoerd wordt, van de conditie waarin de organen zich bevinden en van de hoeveelheid energie die je hebt. Hoe meer je slaapt en rust als er symptomen optreden, des te beter en sneller je erdoor komt.

Verwacht echter niet dat je gezondheid in een rechte lijn omhoog gaat tot je de perfecte gezondheid bereikt. Het lichaam heeft een cyclische natuur en gezondheid komt terug in een serie langzaam opbouwende cycli. Bijvoorbeeld: je begint een beter dieet en je voelt je na een poosje veel beter. Na enige tijd krijg je een ziekteverschijnsel - je kunt je bijvoorbeeld duizelig gaan voelen en diarree krijgen met een slechte reuk. Na een dag voel je jezelf beter dan tevoren en alles gaat weer een tijdje goed. Dan plotseling wordt je verkouden, je wordt rillerig en verliest je eetlust. Na ongeveer 2 à 3 dagen, vooropgesteld dat je geen (verdoevende) medicijnen neemt of er iets anders aan doet, voel je jezelf plotseling beter dan je in jaren gevoeld hebt.

Laten we zeggen dat deze gezondheid twee maanden lang aanhoudt en dan ontwikkel je plotseling een uitslag of jeuk. Je neemt er nog steeds niets voor. Deze uitslag wordt steeds erger en blijft 10 dagen, dan verdwijnt het even plotseling als het gekomen is. Onmiddellijk daarna merk je dat je hepatitis over is en je hebt meer energie dan je ooit tevoren had. De uitslag was een uitlaat voor de gifstoffen die in de lever de hepatitis veroorzaakten. Dit is nu een voorbeeld hoe herstel van het lichaam tot stand kan komen. Je voelt je eerst beter, er komt een reactie en je voelt je een tijdje niet zo goed. Je herstelt en wordt weer beter. Dan treedt er weer een reactie op, milder dan de laatste. Je herstelt en wordt weer veel beter. En zo gaat het - elke reactie milder dan de voorgaande en omdat het lichaam zuiverder wordt, is elke reactie korter en komen er steeds langere perioden van welzijn, totdat er een niveau van optimale gezondheid bereikt is.

Op een gegeven moment is men door dit proces heen en heeft men het hoogste niveau van gezondheid bereikt. Hiermee gaat gepaard dat men zich optimaal voelt zowel fysiek als geestelijk en veel zekerder in het leven staat. Dit is als volgt verklaarbaar: een lichaam dat niet goed functioneert eist "aandachtseenheden" van de "eigenaar". Een voorbeeld daarvan is wanneer je verkouden of misselijk bent, het wordt dan moeilijker om de aandacht, die grotendeels naar binnen gericht is, naar buiten te richten.

Gedurende een mensenleven kunnen tijdens het degeneratieproces van het lichaam, steeds meer aandachtseenheden naar binnen gericht raken. Hierdoor heeft men minder aandacht voor hetgeen buiten ons lichaam gebeurt waardoor in het dagelijks leven dingen niet of gedeeltelijk worden waargenomen. Het leven kan als gevolg daarvan soms moeilijk te begrijpen zijn. De stress die hierdoor ontstaat trachten veel mensen op te lossen met "eet- of drinkbuien" van meestal ongezonde producten zoals koffie, thee, chocola, alcohol of zoetwaren. Roken en drugs worden daarnaast door sommigen ook gebruikt als een oplossing. Veel mensen komen hierdoor in een vicieuze cirkel waardoor het leven zijn glans en kwaliteit verliest.

Met regenererende voeding kunnen we dit proces weer snel omdraaien waardoor veel mensen weer een nieuwe hogere kwaliteit van leven ervaren. Men krijgt weer aandacht en liefde voor de natuur en zijn medemens. Het is bijna overbodig te zeggen dat een mens in zo'n conditie weer optimaal kan genieten van het leven en een veel grotere kans op succes zal hebben.

## SUNRIDER

Sunrider voeding is toegesneden op regeneratie. **Het is geen medicijn of voedingssupplement maar de meest complete voeding die we ons kunnen voorstellen.** In een wereld waar door vervuiling van lucht en water, alsmede uitputting en vergiftiging van de bodem, de kwaliteit van groente en fruit steeds meer te wensen overlaat zijn de Sunrider producten een uitkomst. Het bevat alle elementen om de reinigingsprocessen van het lichaam te helpen. Daarnaast worden de cellen voorzien van voeding met de juiste concentratie en variatie. Dit zorgt voor een constante aanvoer van "bouwstenen voor de aanmaak van nieuwe cellen". Door deze voeding wordt het lichaam tevens voorzien van een ruime hoeveelheid complexe koolhydraten zodat het volop energie heeft voor dynamische lange dagen. Sunrider voeding brengt harmonie en balans tot stand waardoor het lichaam overtollig vet zal loslaten en weer zijn optimale vormen terug zal krijgen. Om het lichaam daarbij een handje te helpen vraagt het om dagelijks een stevige wandeling van 30 minuten of andere soortgelijke inspanningen.

Wanneer je gedurende 10 à 14 dagen de combinatie van Sunrider voeding combineert met veel verse groenten, fruit en volle graanproducten en daarnaast zorgt voor voldoende beweging dan zul je jezelf waarschijnlijk zo goed voelen dat je nooit meer anders wilt.

Heb je jezelf wel eens afgevraagd hoe je gezondheid over 5 jaar zal zijn wanneer je op dezelfde voet doorgaat als nu???

