

Artikel 'Feeling' : Inge Moerenhout en haar voedingsconsulente Hilde Demurie

Inge Moerenhout en haar voedingsconsulente Hilde Demurie

Inge: Ik was met mijn man op vakantie in Capo Verde. We logeerden in hetzelfde hotel als Hilde. Hilde vertelde dat ze voedingsconsulente was en dat ze met de laatste correcties bezig was van een boek over voeding. Patrick en ik hadden de laatste vier jaar erg snel geleefd. Hij moest zware medicatie pakken voor zijn maag. Zelf ben ik even blind geweest, en daarvoor had ik een zware cortisone moeten slikken. Allebei waren we erg gestresseerd en chronisch moe. We wilden ons leven graag veranderen, maar we wisten niet goed hoe. Hilde zei dat o.a. anders gaan eten, door vooral je eigen spijsvertering te respecteren, wel eens de oplossing zou kunnen zijn. Mijn man en ik zijn heel fanatiek haar boek beginnen lezen op het strand. Op twee dagen was het uit. De dag erop zijn we meteen het voedingsplan dat erin stond beginnen volgen.

Hilde, kun je even kort uitleggen waar je 2^{de} boek over gaat?

Hilde: Mijn boek "Vrolijk Gezond!" doet je stilstaan bij wat je lichaam én geest echt nodig heeft om goed te functioneren en de huidige welvaartziekten te voorkomen. Veelal eten en stressen we onszelf ziek! Je bent niet enkel wat je eet, maar vooral wat je lichaam verteert, wat het opneemt en wat het elimineert. De meeste mensen 'vullen' hun lichaam met allerlei producten i.p.v. hun lichaam te voeden met echte, lekkere voedingsmiddelen, die je energie geven! Niet alleen voeding maar ook het belang van voldoende buitenlucht, meer lachen, negatieve stress leren loslaten, een flinke portie liefde in je leven en emotionele verslavingen komen aan bod.

Kun je ons enkele voedingstips geven?

Hilde: 'Beschouw de groenten niet langer als bordversiering maar zorg dat je dagelijks voor 80% groenten eet, gewokt, gebakken, rauw, gestoofd of gestoomd bereid met een beetje roomboter, olijfolie of ghee (geklaarde boter, vb. Boni Colruyt). Je zal zien hoe meer groen(ten) je eet hoe langer je zelf een 'fris groen blaadje' blijft! Onderschat niet de energie die groenten je geven. Veel mensen denken dat ze aardappelen, brood of pasta moeten eten om verzadigd te raken, maar dat klopt dus niet. Combineer de groenten dan met ofwel eiwitten ofwel koolhydraten (zetmeel). Hou je koolhydraten (brood, pasta, aardappelen, rijst,...) en eiwitten (vlees, gevogelte, vis) steeds gescheiden. Eet ze dus niet in dezelfde maaltijd, want koolhydraten gisten en eiwitten rotten. Als je de twee samen eet, bemoeilijk je het spijsverteringsproces en krijg je een onverteerbare massa met een opgeblazen gevoel. Het lichaam kan er te weinig waardevolle voedingsstoffen uit halen en het put je lichaam uit. Eten, een voedselkeuze kiezen, volgens je bloedgroep is ook heel belangrijk. Elke keer als je iets eet dat niet bij je bloedgroep past, dan reageert je lichaam daarop. Vroeger at ikzelf weinig of geen vlees, ook al heb ik bloedgroep O, en dat zijn van nature vleeseters. Toen ik af en toe –in het begin tegen mijn zin- terug rood vlees begon te eten waren alle kleine kwaaltjes waar ik mee sukkelde in een mum van tijd verdwenen. Terwijl mensen met een bloedgroep A beter af zijn om vlees te vermijden. Het klinkt ongelofelijk, maar het is allemaal wetenschappelijk onderbouwd en je voelt het aan de lijve! Nog zoiets is dat de mensen te weinig kauwen. Als je niet genoeg kauwt, moet je spijsverteringsstelsel harder werken, waar al je energie naartoe gaat en ben je bovendien onbewust slecht geluimd! Een 'maal-tijd', dat betekent 'tijd' nemen om te 'malen'. Het woord zegt het zelf. En als je ziek bent, vast dan enkele dagen maar 'drinkwel en slaapwel', je zal veel sneller genezen! En tot slot : dagelijks nog een glaasje (rode) wijn én meer moet dat niet zijn om vrolijk én gezond te zijn!

Heeft Hilde je leven veranderd?

Inge: Absoluut. Door haar ken ik mijn lichaam veel beter dan vroeger en heb ik veel meer energie. Ik raad het boek aan iedereen aan. Mijn man is ondertussen volledig met zijn pillen gestopt en we slapen allebei ook beter. Ik herinner mij nog die ochtend -we waren toen een viertal weken bezig met het voedingsplan- dat ik voor het eerst in 10 jaar wakker werd met een helder hoofd. Dat was een geweldig gevoel. Hilde en ik zijn al een tijdje aan het brainstormen over iets dat we samen zouden kunnen doen. Een gezond kookprogramma misschien, waarbij we ook achtergrondinfo geven over gezond eten. Veel mensen denken dat ze goed bezig zijn, maar door alle tegenstrijdige informatie die ze horen, is dat soms helemaal niet het geval.

Consultaties of info : hilde@vrolijkgezond.eu – www.vrolijkgezond.eu