

Ik ben voedingsconsulente voor mensen met kwalen, maar ik ben niet enkel bezig met voeding maar ook met de gemoedstoestand van de mensen : hoe staan ze in het leven, hoe gaan ze met problemen om? Want langdurige frustraties en ergernissen spelen een zeer grote rol in de gezondheid en kunnen vaak de oorzaak zijn van kleine tot grote kwalen. Voor mij is gezondheid een samenspel van gezonde voeding én hoe sta je in het leven. In de praktijk pak ik dus beide aan.

In mijn voedingsadvies geef ik 3 belangrijke voedingspijlers : Naast het belang van dagelijks 80% groenten te eten en 20% van de rest, in zo een puur mogelijke vorm, ga ik ook aanraden om de koolhydraatrijke voeding niet samen te eten met eiwitrijke voeding. En als doorslaggevend advies beveel ik ten stelligste aan om daarbij **de juiste voedselkeuze te kiezen volgens je bloedgroep**. Niet alle voeding is voor iedereen gezond. Bepaalde voeding kan voor de ene persoon energie geven en voor de ander kan diezelfde voeding een uitputtend gevoel geven.

Dit houdt in grote lijnen in, dat bloedgroep O, nood heeft aan rood vlees. Rood vlees en wild is goed tegen depressies én tegen vermoeidheid en zorgt daarbij voor een ideaal gewicht. Terwijl bloedgroep A een betere vegetariër is. Voor een bloedgroep B en AB is voorbeeld kip niet goed want dit zal op termijn kwalen veroorzaken én gewichtstoename. Bloedgroep AB is een combinatie van een vegetarisch voedingspatroon maar heeft toch ook nood aan dierlijke eiwitten. In mijn 6^{de} boek, getiteld 'dagelijks gezond' staat de volledige voedingslijst van welke voeding best past bij jou bloedgroep en welke je best gaan vermijden. De lijst bevat zowel vlees, vis, groenten, fruit, dranken, zuivel, noten, kruiden,...

Eet dagelijks een ei, zodat je cholesterolgehalte aan de noodzakelijke 250 staat. Hoe lager je cholesterol hoe minder energie je hebt. Het maakt niet uit of het een spiegelei of gekookt of omelet is. Een ei geeft energie. Bak het ei in geklaarde boter en daar dan warme groentjes bij, superlekker! Dit is mijn dagelijkse ontbijt, maar je kan het ook als lunch of avondmaal gebruiken.

Vast eens, sla eens een maaltijd over als je geen honger hebt, drink dan voorbeeld enkel **bronwater met een pH van minstens 7 en een droogrest lager dan 500**. Deze informatie staat op de waterfles vermeld. Je kan bij je bronwater ook het sap van een verse limoen aan toevoegen. Je kan ook enkele dagen vasten met fruit of met soep. Voor de vastenkuur verwijs ik graag naar mijn laatste boek 'De Gezondheidskring', waar er verschillende eenvoudige vastenkuren in vermeld staan, die jou terug energie geven.

Het wordt meer dan tijd dat we wakker worden en we de werking van ons lichaam leren respecteren, we zoeken het veel te ver en denken te vaak dat we pech hebben als we ziek zijn, maar meestal zijn we zelf de oorzaak... Gezondheid begint al bij de verwekking van het kind.