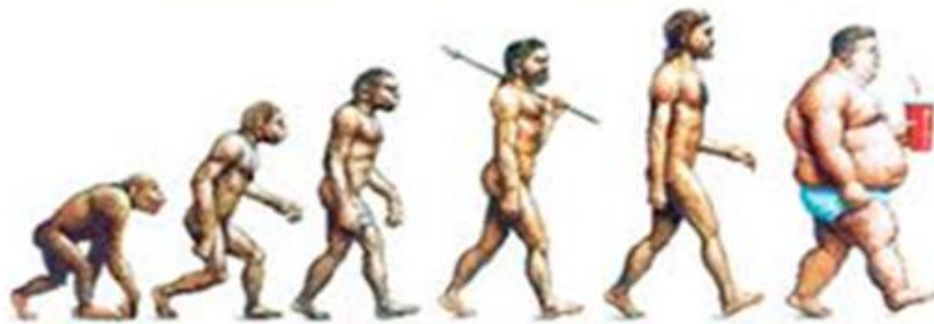


# Waarom een Westerse voeding leidt tot chronische ziekten

---



**MR.ROOTS**  
FOOD & HEALTH



Eet & Leef  
Schiedam

Dieetadvies en Orthomoleculaire therapie volgens richtlijnen KPNL

***“Wat dan ook de vader van een ziekte is, de moeder is altijd een verkeerde voeding.”***

***“Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding”***

-Hippocrates van Kos (circa 430-370 v. Chr.)-

Inleiding.....	4
Ons voedsel tijdens de evolutie: .....	5
van match tot mismatch.....	5
Mismatch kan heel snel ziekte veroorzaken .....	8
Mismatchen in jouw leven .....	9
Conclusie .....	9
Traject: Gezondheidswinst in 30 dagen .....	9

# Inleiding

---

Jij wilt weten waarom onze Westerse voeding kan leiden tot chronische klachten. Hier vertellen wij je graag meer over.

Ik kan je dat het beste uitleggen naar aanleiding van het volgende voorbeeld.

Stel, je komt voor het eerst van je leven een giraffe tegen en je bedenkt dat je die wel graag in je achtertuin zou willen huisvesten. Je wilt natuurlijk goed voor het dier zorgen en je wilt dat het gezond blijft. Niemand zit te wachten op hoge kosten van dierenartsen ed.

Je bekijkt goed hoe de giraffe in zijn eigen natuurlijke omgeving leeft. Wat het dier eet, hoe het slaapt, hoeveel beweging het nodig heeft. Wie zijn vijanden zijn, wie zijn vrienden enz. Je maakt een verblijf wat lijkt op de omgeving van de giraffe, je geeft de giraffe de juiste voeding etc. Je zorgt dat de giraffe zich thuis voelt, zodat het zo min mogelijk stress ervaart.

Stel nu dat we deze giraffe andere leefomstandigheden geven. Een kale kooi. Niet in de buitenlucht, maar afgesloten. We laten de hele dag harde muziek draaien in dat verblijf. Geven het niet de bladeren van de bomen die de giraffe natuurlijkerwijs zou moeten eten, maar we geven de giraffe andere voer. Bijvoorbeeld brokken of een moes van gemaakt van bladeren. De temperatuur in het binnenverblijf stellen we te laag in. Hoe zou het dan met die giraffe gaan na een tijdje? Niet zo goed he?

Dit noem je de MISMATCH hypothese. Dus hoe minder er matcht met de natuurlijke leefomstandigheden, hoe groter de kans is klachten en ziekten ontstaan.

Hoe zit dat dan met ons mensen? Wat hebben wij dan eigenlijk van nature nodig? Hoe zou onze lifestyle er natuurlijkerwijs uit zien? Welke gezondheidswinst zouden wij boeken als we weer gaan leven naar onze roots?

Daar gaat dit E-book over!

## Record geboortes in dierentuin door natuurlijk habitat en voedsel

**SICHUAN - Een recordaantal jonge reuzenpanda's is dit jaar geboren in gevangenschap in China. Dat verklaart Tang Chunxiang, een deskundige van het panda-reservaat Wolong in de provincie Sichuan, vandaag. Het is een opvallende prestatie voor de dieren die bekendstaan als slechte voortplanters. Betere voeding, maar ook pandaporno zouden hebben bijgedragen aan het record.**

Onlangs werden twee vrouwtjes, een tweeling, geboren, waardoor dit jaar negentien dieren ter wereld zijn gekomen, eentje meer dan de achttien jonge reuzenpanda's in 2006.

### Succes

Tang schrijft het recordaantal geboortes toe aan betere voeding, kunstmatige inseminatie, genetica en het creëren van een natuurlijker leefomgeving voor de panda's. In dierentuinen in China en het buitenland worden meestal successen geboekt door de dieren 'pandaporno' voor te stellen.

Reuzenpanda's worden in hun voortbestaan bedreigd door een gebrek aan leefomgeving, stroperij en een langzame voortplanting. In het wild worden vrouwtjes doorgaans slechts eens in de twee tot drie jaar een jong veert. Het vruchtbaarheidscijfer onder panda's die in gevangenschap leven is zelfs nog lager. In het wild leven nog ongeveer zestienhonderd reuzenpanda's, waarvan de meeste in Sichuan, in het zuidwesten van China.

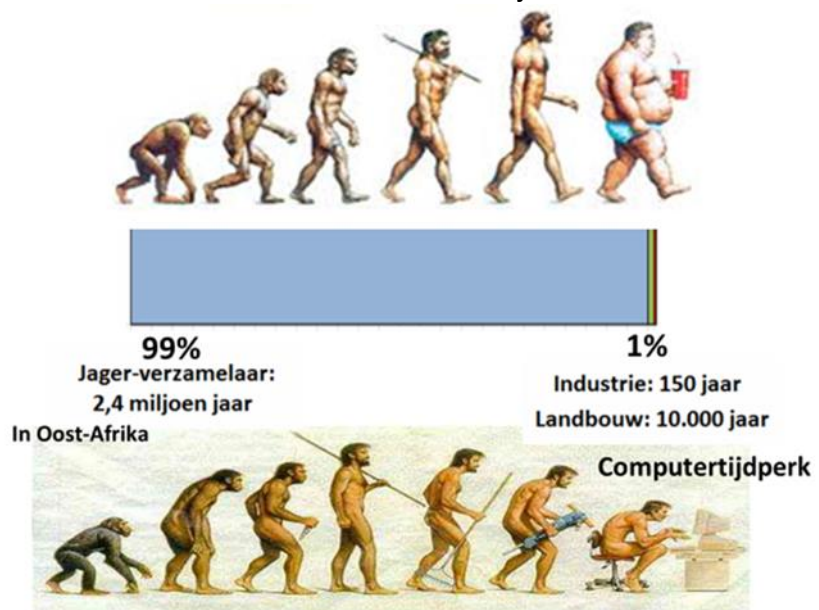


26-10-2010 AD Dagblad

# Ons voedsel tijdens de evolutie: van match tot mismatch

De mens leeft al 2,4 miljoen jaar op deze planeet. En van die tijd op de planeet, hebben we 99% gegeten wat de natuur ons bracht. Ongeveer 10.000 jaar geleden zijn granen onderdeel van onze voeding geworden en ontstond er landbouw. Pas de laatste 150 jaar eten we onnatuurlijke voeding, gemaakt in de fabriek en de laatste tientallen jaren doen steeds meer fastfood restaurants hun intrede.

In een relatief korte tijd hebben we dus revoluties doorgemaakt, die van grote impact zijn geweest op onze eet- en leefstijl en daarmee ook op onze gezondheid. Onze voeding lijkt totaal niet meer op onze natuurlijke oervoeding. We krijgen onze voedingsstoffen in hele andere hoeveelheden en verhoudingen binnen. Ons lijf moet daar maar mee om kunnen gaan.



Als we bekijken in hoeverre onze voeding nog MATCHT met onze menselijke blauwdruk, dan moeten we concluderen dat 72% van wat we tegenwoordig eten, voor ons lichaam eigenlijk onbekend voedsel is. Je kunt hier dus duidelijk spreken van een MISMATCH.

**TABLE 1**  
Food and food types found in Western diets generally unavailable to preagricultural hominins<sup>2</sup>

Food or food group	Value
<b>Dairy products</b> <i>% of energy<sup>2</sup></i>	
Whole milk	1.6
Low-fat milk	2.1
Cheese	3.2
Butter	1.1
Other	2.6
Total	<b>10.6</b>
<b>Cereal grains</b>	
Whole grains	3.5
Refined grains	20.4
Total	<b>23.9</b>
<b>Refined sugars</b>	
Sucrose	8.0
High-fructose corn syrup	7.8
Glucose	2.6
Syrups	0.1
Other	0.1
Total	<b>18.6</b>
<b>Refined vegetable oils</b>	
Salad, cooking oils	8.8
Shortening	6.6
Margarine	2.2
Total	<b>17.6</b>
Alcohol	1.4
Total energy	72.1
Added salt, as sodium chloride	9.6 <sup>a</sup>

**Zuivel**

**Graan**

**Suiker**

**Olie**





## Mismatch kan heel snel ziekte veroorzaken

Wanneer je de nu nog bestaande jager-verzamelaars in contact brengt met Westers voedsel, dan zie je pas hoe slecht de Westerse lifestyle past bij de mens. Volkeren welke eeuwenlang in schaarste hebben geleefd en nu meer voedsel tot hun beschikking te hebben dan ooit tevoren. En geen natuurlijk voedsel, maar hoog calorisch Westers fabrieksvlees, vol additieven.

Om dit goed te begrijpen, moet je je realiseren dat het voor de natuurmens een voordeel is om gemakkelijk dik te worden in tijde van schaarste. Dit is in onze genen zo geprogrammeerd.

Bekend zijn de mensen op het eiland Nauru in de buurt van Australië. Dit eiland ligt ver van het vaste land en werd circa 3000 jaar geleden bereikt met grote zeekano's. De eerste bewoners van Nauru waren in staat tot die grote oversteek, doordat zij weinig voedsel snel opsloegen als vet en dit weer langzaam verbrandden

Sinds enkele decennia is de welvaart op het eiland 'toegenomen' onder andere door de winning van fosfaat op het eiland. Werknemers vanuit het vaste land werden per motorboot naar het eiland vervoert en daar gestationeerd. De mensen kregen een supermarkt op het eiland en gingen almaar meer Westers eten (toename van vet en koolhydraten).

Dat dit niet strookt met hun natuurlijke aanleg, blijkt uit het feit dat ondertussen (30 jaar verder) 90% van de mensen op Nauru overgewicht heeft en 40% diabetes (hoogste ter wereld). Er moest zelfs een nierdialyse centrum op het eiland gebouwd worden, omdat zoveel mensen nierfalen ontwikkelden. De levensverwachting is derhalve laag. Ook op andere eilanden in de Grote Oceaan is dit waargenomen.

## Mismatch bij mensen

Jaren 70



en nu in 2000



Hoofdstuk: Mismatch kan snel ziekte veroorzaken



## Mismatches in jouw leven

In een maatschappij waar niets meer matcht met onze natuurlijke manier van bestaan, kan het niet anders dan dat klachten en chronische ziekten ontstaan. Waar Iphone geluiden en sirenes nu als normaal worden bestempeld, waren dit soort geluiden vroeger een teken van waakzaamheid en gevaar. Zo ons lijf door de duisternis geprikkeld werd om te slapen, zetten we nu gewoon een lamp aan. Zo we bruin vet creëerden in de winter om onszelf warm te houden, draaien we nu de kachel hoog. We trainen ons brein niet meer, omdat we alles tegenwoordig opzoeken. Wie weet er nu nog een lijst met telefoonnummers uit het hoofd? En zo zijn er tal van voorbeelden op te sommen. Op nummer 1 staat natuurlijk onze voeding, die in de verste verte niet meer lijkt op onze intuïtieve natuurlijke voedselkeuze.

## Conclusie

Het is tijd om je lijf te brengen waar het naar snakt! Als je lijf geeft waar het voor gemaakt is, dan functioneert het ook weer zoals het hoort! Waarom gaat dat zo snel? Omdat ons lijf een fantastisch natuurlijk wezen is met een enorm aanpassingsvermogen. Daarom overleven we ook al miljoenen jaren!

## Traject: Gezondheidswinst in 30 dagen

Als er nu iets gaat kriebelen bij je en je voelt dat het ook voor jou goed is om je lifestyle te veranderen, dan heb ik iets interessants voor jou! Een online traject, waarin je binnen 30 dagen stapsgewijs toewerkt naar een gezonde nieuwe lifestyle en reuze stappen gaat maken in je gezondheid. Het klinkt bijna onmogelijk, maar het kan écht! In de praktijk zie ik bijna dagelijks dat de chronische klachten van cliënten in zeer korte tijd verbeteren. Allemaal starten ze met hetzelfde: terug naar dé juiste basis!

Dat vraagt om een gepassioneerde motivatie, de juiste kennis, handvaten, makkelijk bruikbare tools, begeleiding, contact met gelijkgestemden en een stok achter de deur. Dat is nu nét wat dit online traject je allemaal biedt.

<https://www.eetenleefschiedam.nl/gezondheidswinst-het-roer-om-in-30-dagen.html>

Wij nemen je mee!