

Behandeling van het terrein door middel van de voeding .

Uit de voeding put het lichaam :

- Elementen die de kwaliteit van de structuur in stand houden.
- Energie om het locomotorisch apparaat te bewegen.

Bijgevolg worden onze prestaties en ons welzijn mee bepaald door wat we eten.

Onze voeding kan tekortkomingen vertonen

- Door overdaad of verkeerde combinaties van voedingsmiddelen
- Door gebrek aan oligo-elementen, minerale zouten en vitaminen.

In het algemeen zou men kunnen stellen dat de voedingswaarde van wat we eten beter is, naarmate de producten waarmee we ons eten bereiden verser zijn en minder industriële tussenstappen hebben ondergaan. M.a.w. appelmoes die we vandaag gemaakt hebben van appels die we daarstraks geplukt hebben, is te verkiezen boven de appelmoes uit de winkel...tenzij we onze appelmoes te lang laten staan in de koelkast. Een bereid product uit de supermarkt heeft een aantal processen ondergaan of is met bewaarmiddelen, aroma's en kleurstoffen zodanig bewerkt, dat de aura van dat product veel aan kwaliteit heeft ingeboet. De calorieën zitten er nog in, en misschien werd het zelfs verrijkt met vitaminen, mineralen etc., maar desondanks zal het niet meer in dezelfde mate bijdragen aan onze vitaliteit, dan het verse product.

We leven uiteraard heden ten dage in een maatschappij waarin we zo druk bezig zijn, dat we dikwijls met een compromis tevreden moeten zijn. Maar als u de keuze heeft, ga dan vooral voor het "echte" product, vooral als bepaalde symptomen de alarmbel doen rinkelen.

Een goede "kuur" om de zuurtegraad in de weefsels (pezen en kleine gewrichten) te regelen en te ontgiften, ziet er als volgt uit :

Verboden :

- Alcohol
- Bereide vleeswaren die u niet zelf heeft bereid.
- Niertjes, lever, hersenen
- Suikers in al zijn vormen , behalve honing . (jam, gebak, limonade...)
- Koffie, zwarte thee.
- Chocolade (uitz. *chocolade 75% puur, een klein stukje per dag*)
- Citrusvruchten : allemaal verboden, *behalve citroen.*
- Azijn. Mag je vervangen door citroen.

- Scherpe kruiden (peper, pilipili, curry, wasabi)
- Aardbeien
- Champignons (dat gist in de darm en geeft daardoor toxinen vrij)
- Asperges, zuring, spinazie, tomaten (tenzij in het seizoen en goed gerijpt, of “zongerijpte” tomaten). Al deze groenten zijn te rijk aan oxaalzuur en bijgevolg niet gewenst in het kader van deze kuur. Ze hebben wel andere interessante bestanddelen : na de kuur mag u ze terug inlassen, maar niet dagelijks. Eerder in een ritme van 1 dag wel en 3 dagen niet.

Toegelaten met mate :

- Rood vlees : slechts 1 à 2x per week.
- Kaas : harde soorten zoals Gouda, emmental...Geen schimmelkazen zoals brie.
- Melk, yoghurt, platte kaas.

Zoveel als u wil :

- Zetmelen : aardappelen, brood, pasta, rijst. Liefst volle granen.
- Alle groenten , behalve de soorten uit de verboden lijst.
- Vis +++++
- Hoevekip, eend.
- Vruchten (goed rijp en niet zuur)
- Gedroogd fruit : dadels, vijgen etc. Kan snoep vervangen.
- Amandelen, noten, hazelnoten.