

Gezonder in 3 stappen

GEZONDER IN 3 STAPPEN

Carine Green

2018

Deefcake Publishing

Voor al wie aan zijn gezondheid wil werken of kampt met overgewicht, chronische vermoeidheid, spierpijnen, hooggevoeligheid, stress of depressieve gevoelens.

Disclaimer

In geval van (vermoedelijke) ziekte is het steeds aan te raden om een arts te raadplegen. Volg daarbij nauwgezet zijn of haar instructies. De auteur heeft zorgvuldig gestreefd naar juistheid en volledigheid van de in dit boek verschaft informatie, maar kan dit niet garanderen. De informatie is uitsluitend illustratief bedoeld, de toepassing ervan is uiteraard verschillend per praktijksituatie. De auteur wijst iedere aansprakelijkheid af voor schade als gevolg van interpretaties van dit boek. De lezer is zelf verantwoordelijk voor de beoordeling op bruikbaarheid van de aangereikte informatie en de vertaalslag daarvan naar de persoonlijke situatie. Mocht de lezer naar aanleiding van de informatie in dit boek overwegen om zijn of haar behandelingen, therapieën of medicatie stop te zetten, dan dient dit altijd in overleg met de behandelende arts of specialist te gebeuren. De auteur is op geen enkele wijze aansprakelijk voor de eventuele gevolgen hiervan.

Inhoudsopgave

Voorwoord 7

Deel 1

Oorlog in je buik

Het belang van een gezonde darmflora 13

1.1 Het goede en slechte leger 13

1.2 Voedsel voor slechte soldaten 22

1.3 Voeding voor goede soldaten 43

1.4 In een notendop 49

Deel 2

Het gevaar van ontstekingen... en van
ontstekingsremmers

Kurkuma in de strijd tegen ontstekingen 53

2.1 Stiekeme moordenaars 53

2.2 De rem op ontstekingsremmers 59

2.3 Kurkuma als alternatieve
ontstekingsremmer 73

2.4 Zeolieten: stofzuig je lichaam 79

2.5 En wat met wietolie? 83

2.6 In een notendop 85

Deel 3

Zin en onzin over vitamines

Moet je vitamines slikken om gezond te zijn? 89

3.1 Wat je zou moeten weten over vitamines en mineralen 89

3.2 De ene vitamine is de andere niet 91

3.3 Ook belangrijk: mineralen en spoorelementen. 115

3.4 Help, ik heb een vitaminetekort! 131

3.5 Aminozuur tegen depressies 139

3.6 In een notendop 142

Bonus: Concrete tips voor specifieke situaties 145

Bronnen 153

Voorwoord

We willen allemaal gezond zijn. Heel wat mensen investeren veel tijd en geld in hun gezondheid, gaande van het kopen en lezen van boeken over het onderwerp tot dure diëten, voedingssupplementen en fitnessabonnementen. Maar zelfs als je je uiterste best doet, is het nog moeilijk om te weten te komen wat je nu best wel of niet doet om je algemene gezondheid op te krikken of specifieke problemen zoals chronische aandoeningen, pijn, depressieve gedachten of overgewicht aan te pakken.

Gezondheid is een populair thema. Daarom wordt er heel wat inkt aan gewijd. Elke week lees je meerdere berichten in de media. Vaak spreken die elkaar zelfs tegen. Wat de ene week helpt om kanker te voorkomen, blijkt de week erop net mee aan de wieg van deze vreselijke ziekte te staan. Het is moeilijk om door de bomen het bos nog te zien. Dat komt omdat het nu eenmaal geen zwart-witverhaal is. Ons lichaam is een complexe machine met talloze onderdelen die samen bepalen hoe we ons voelen en hoe we functioneren als mens. Om het nog moeilijker te maken: niet iedereen is hetzelfde. Om die reden ervaart de ene persoon bijvoorbeeld bepaalde bijwerkingen van medicijnen, terwijl een ander er geen last van heeft. En uiteraard is heel wat informatie over gezondheid niet helemaal objectief, omdat deze wordt gestuurd door de voedingssector of farmaceutische industrie. En uiteraard zal elke fabrikant beweren dat zijn of haar product gezond is.

Omdat ik zelf met de nodige gezondheidsklachten kampte en omdat ik anderen wil helpen, verdiepte ik me jarenlang in het onderwerp. Ik las boeken, tijdschriften en studies en vroeg advies aan artsen en andere specialisten. Eerdere bevindingen publiceerde ik in mijn boek *Stress Reset*, waarin ik een eenvoudige maar efficiënte manier aanreik om trauma's te verwerken en stress los te laten.

In dit boek ga ik nog een stap verder. Ik las honderden recente wetenschappelijke onderzoeken en las me in over onderwerpen zoals gezonde darmen, chronische ontstekingen en vitamines, om een reeks aanbevelingen te kunnen formuleren die kunnen helpen om je algemene gezondheid te verbeteren en bepaalde specifieke klachten tegen te gaan.

Het gaat om een aantal zeer eenvoudig toe te passen methoden, die je minstens een maand moet uitproberen vooraleer je het verschil zal voelen. Ik heb hier steeds je algemene gezondheid voor ogen. Het gaat niet om het bestrijden van acute symptomen. Ik ben meer geïnteresseerd in een duurzame langetermijnoplossing waarbij je onderliggende oorzaken aanpakt.

Er bestaan geen wondermiddeltjes waarmee je gegarandeerd nooit meer ziek wordt en dat durf ik je dan ook niet beloven. Uiteindelijk is elke mens uniek en moet jij proefondervindelijk ondervinden wat voor jou het beste werkt. Maar met de aanbevelingen uit *Gezonder in 3 stappen* heb je een krachtige leidraad in handen om de gezondheidsklachten die aan jouw levenskwaliteit vreten voor eens en

altijd aan te pakken. Eenvoudig, haalbaar én efficiënt,
zonder dat je je hele levensstijl moet omgooien.

Op jouw gezondheid!

Carine Green