

Dat is dan een verkapte vorm van suppletie, maar via de voeding en ik zie niet het verschil tussen een bewust ingenomen supplement, of via een voedselprogramma ingebouwde suppletie.

B12 is vandaag een algemeen probleem dat veel verder strekt dan het domein van plantaardige voeding. Ik had B12 toen ik nog vlees en zuivel at. Het is gekend dat de intrinsieke factor een rol speelt en dat verklaart waarom 50% van de 50+ers die nochtans wel dierlijke producten eten, te kampen hebben met B12-gebrek.

Samengevat heb ik net als Dr Pawlak grote bedenkingen bij de vele gezondheidsclaims die worden gemaakt op snelle genezingen en snelle oplossingen van gezondheidsproblemen. Maar Dr Pawlak, die het hier toch benadert als een christelijk gelovige, zou moeten weten dat het in het leven gaat om het accepteren van de natuurlijke orde die God heeft ingesteld en dat de geschiedenis leert dat mensen claimen de onvolmaaktheden van God te “verbeteren”... We zien waar dat toe leidt en ik zou me meer zorgen maken over de bewerkte voeding waar de supermarkten van overlopen en waarmee ik mij in mijn jeugd heb volgepropt, dan of iemand meer fruit en groenten eet.

Waarschijnlijk is het waar dat onze moderne fruit en groentesoorten minder rijk zijn dan wat in de Tuin van Eden beschikbaar was... De waarheid is dat heel ons leven, onze voeding, onze bezigheden... een karikatuur zijn van de heerlijkheid en ongeschondenheid van de Paradijsstuin. We leven in een decadente en vervallen wereld en we moeten genoeg nemen met het beste van wat voorhanden is. Matigheid is - refererend naar een uitspraak van Ellen White, die u citeert - de wijsheid om af te wijzen wat schadelijk is, en het oordeelkundig gebruik van wat opbouwt, op zo'n manier dat we er maximaal gebruik van kunnen maken.

Niemand zegt dat het 100% rauw moet zijn. BircherBenner ging voor 50% voor gezonde mensen. Mijn streven is 70-80% van het totale gewicht. Dat biedt nog 20-30% voor het toevoegen van wat gekookte granen, peulvruchten en andere aanvullende voeding.

"Mijn dokter zei dat het voor de rest van mijn leven zal zijn..."

Misschien is je wel verteld dat het *chronisch* was. Onomkeerbaar. Dat je er gewoon “mee moet leren leven”...

Is dat wat je besloten hebt? Gewoon de medicijnen nemen - zelfs al weet je dat je er niet teveel mag van verwachten.

Zou ons lichaam zo gebrekkig en beperkt zijn?

Wat een "vreemde" – en wanhopige – manier om naar gezondheid te kijken...

Laten we niet wachten om een revolutie teweeg te brengen!

We nodigen je uit om het dominante perspectief om te draaien: om te heroverwegen wat je dacht dat vaststond, om je weer te verbinden met de wijsheid van het leven – en die te respecteren.

Laten we ons prachtige lichaam in de schijnwerpers zetten. In al zijn intelligentie, zijn logica, en zijn aanpassingsvermogen.

Kortom, laten we een revolutie teweegbrengen – een echte: vreedzaam, van binnen uit ... krachtig. Door te vasten, door sappen, door rauw voedsel, door juiste voedselcombinaties, door voedselcorrecties.

Zou heel onze voeding rauw moeten zijn?

Dit zijn gedachten van Dr. Roman Pawlak. – vervolg van C351 H

In een onderzoek had 38 procent van de 201 mensen die "een hoge inname van rauwe groenten en fruit (70-100% rauw voedsel)" consumeerden, een B12-tekort, wat resulteerde in een verhoogd homocysteïnegehalte (tHcy). Een verhoogd tHcy-gehalte is een risicofactor voor verschillende gezondheidsproblemen, zoals hart- en vaatziekten, dementie of neuralebuisdefecten. Andere studies toonden een verband aan tussen de consumptie van een rauw dieet met tanderosie en een lage botmineraaldichtheid.

Een matige hoeveelheid rauw voedsel, groenten en fruit (bijv. salades, fruit, bessen), als onderdeel van een plantaardig dieet zal waarschijnlijk bijdragen aan een evenwichtig dieet en kan helpen bij het verminderen van veel veelvoorkomende voedingsgerelateerde gezondheidsproblemen. Het eten van 70 tot wel 100 procent van het voedsel als rauw voedsel kan echter gepaard gaan met een onvoldoende inname van bepaalde voedingsstoffen en kan het risico op bepaalde gezondheidsproblemen verhogen, met name gewichtsverlies en amenorroe. Hoewel veel professionele organisaties, waaronder overheidsinstanties (bijv. het ministerie van Volksgezondheid en Sociale Zaken), periodiek voedingsrichtlijnen uitvaardigen, heeft voor zover ik weet geen enkele professionele organisatie ooit aanbevelingen gedaan met betrekking tot het percentage rauw voedsel dat geconsumeerd zou moeten worden. Een gezond dieet moet een verscheidenheid aan voedingsmiddelen uit verschillende voedselgroepen bevatten (bijv. granen, fruit, groenten) die rauw of gekookt zijn (of op een andere manier met hitte verwerkt). Koken zal niet alleen helpen om de verscheidenheid aan geconsumeerde voedingsmiddelen te vergroten, het zal ook hun smakelijkheid verbeteren. Daarom moeten christenen die een rauw voedseldieet volgen, rekening houden met het advies van Ellen White: "*velen zijn verzwakt door ziekte en hebben voedszaam, goed gekookt voedsel nodig.*"

Dr Roman Pawlak heeft zeker een paar goede **argumenten** - maar sommige vragen toch meer **uitleg**. Het is waar dat rauw niet per definitie gezond betekent. Ik heb veel mensen gekend die het op een onverstandige manier aanpakten - zowel naar calorieën toe, op het vlak van voedingsstoffen en variatie, op het vlak van bereiding, die onvoldoende aandacht hadden voor combinaties en hoeveelheden in functie van de behoefte van het lichaam. Ik heb trouwens nooit aangespoord om 100% rauw te gaan, omdat de ervaring leert dat het een moeilijk te realiseren ideaal is. Terecht wordt opgemerkt dat onze wereld niet meer de *Tuin van Eden* is.

Wat zeggen de wetenschappelijke studies over rauw eten?

Eigenlijk niet veel. De aangehaalde observatie van 201 mensen die rauw aten vertelt niets over de voorgeschiedenis van deze 201 mensen. Mijn ervaring leert dat - net als ik - mensen aan een overwegend rauwe voeding beginnen, omwille van een bestaand medisch probleem, wat door het rauw eten wordt gecontroleerd of geremedieerd.

Er zijn mij geen studies bekend waarbij gezonde mensen gedurende voldoende lange tijd op een *gevarieerde rauwe voeding* werden geplaatst, die op termijn ook maar enig nadeel zou hebben aangetoond. De enige studies die er zijn, zijn individuele ervaringen van artsen die rauw eten adviseerden aan hun patiënten en in hun sanatoria. Bv de praktijk van Bircher Benner, Aterhov, Shelton e.v.a. waren gericht op het verhelpen van een medisch probleem en met succes. Uiteraard waren dit volwaardige en uitgebalanceerde versies, geïntegreerd in een totaalvisie op gezondheid - waarbij ook aandacht werd gegeven aan andere aspecten.

Zijn rauw eters voorwerp van ondervoeding?

Dat kan zijn in sommige gevallen, gewoonlijk als gevolg van onvoldoende of verkeerd voedsel. Een voorbeeld daarvan is iets wat me bijbleef van jaren terug toen een moeder me om advies vroeg voor haar 17-jarige zoon die zich voorbereidde op professioneel wielrennen en die in enkele maanden op rauwe voeding behoorlijk wat gewicht was verloren. (Hij woog nog maar 43 kg maar was zeer fit en gezond.) De moeder verzekerde me dat hij at zoals NaturEl. Ik begon navraag te doen hoe dat er wel uitzag. Zeer veel groenten en fruit. Avocado? Neen. Noten, zaden, pitten? Neen. Granen en peulvruchten? Neen. Kan je me enig idee geven van de calorieën die per dag worden gegeten? Daar had ze nog niet bij stil gestaan. Voor mensen die een actief leven leiden, moeten de calorieën in evenredigheid zijn.

Ik herinner me het verslag van een marathonloper die in 60 dagen een tocht door de VS maakte van 4000 km. Zijn begeleiders zorgden ervoor dat de man dagelijks rond de 8000 calorieën binnenkreeg - waaronder twee maal per dag 2 liter smoothie.

Een ander probleem zie ik in de gekte die er wordt gemaakt rond de koolhydraten. Sommigen zijn zo in de war dat ze fruit grotendeels vermijden, waardoor het onmogelijk is om aan de gewenste calorieën te komen, tenzij door gebruik van extreem veel vet en noten. De calorieën van (rauwe) groenten zijn gewoonlijk onvoldoende en vaak inefficiënt om veel energie te genereren. Vergeet niet dat sla en bladgroenten - gegeten als salade - een negatieve calorieënbalans hebben en dus op dat vlak niets toevoegen.

Kan men van ondervoeding spreken als de BMI te laag is?

De BMI (Body Mass Index) is de meest gebruikelijke formule voor gewichtsberekening. Het is het resultaat van de verhouding van het lichaamsgewicht in kilogram gedeeld door de hoogte in meter kwadraat. Afhankelijk van het niveau van de berekende waarde, maakt men onderscheid tussen vijf categorieën voor de evaluatie: ondergewicht, normaal gewicht, overgewicht, ernstig overgewicht, extreme obesitas. Ik heb altijd - ook toen ik nog 0% rauw at - volgens deze indicator ondergewicht gehad. Nochtans verbaasde iedereen zich erover in mijn jeugd welke porties ik kon binnenproppen. Het is duidelijk dat men niet is wat men eet, maar wat men verteert. De BMI zegt niets over gezondheid. Daarvoor moet men kijken naar het lichaamstype, het uithoudingsvermogen, de spierkracht, het vermogen om zich fysiek en mentaal gedurende langere periodes in te spannen, de meetbare indicatoren als hartslag, ademritme, bloeddruk, medische onafhankelijkheid...

Worden enzymen vernietigd door koken?

Dat is wel degelijk het geval. In de beschrijving wordt gesteld dat de enzymen van fruit en groenten de zure maagsecretie niet overleven, maar dat is precies wat moet worden vermeden. Door rauw te eten vòòr gekookt, of door alleen rauw te eten, blijven de enzymen intact, omdat de maagsecretie bij het eten van fruit en de meeste groenten uitblijft, omdat ze een koolhydraten vertering vereisen zonder zuur maagsap. Enzymen uit rauw voedsel blijven wel degelijk actief, mits juiste voedselcombinaties en een beetje discipline bij de volgorde van de voeding. Op die manier kunnen enzymen uit voeding een positieve bijdrage leveren aan de algemene enzymen-voorraad en door het lichaam ingezet worden in tal van biologische en chemische processen. Op die manier dragen voedingsenzymen bij aan een betere stofwisseling, een betere voedselopname en -verwerking, en een betere lichaamsreiniging, allemaal zeer ondersteunende acties voor gezondheid.

Moeten rauw eters zelf het wetenschappelijk bewijs leveren voor de deugdelijkheid van hun systeem?

Zoals ik vermeldde is er weinig wetenschappelijk onderzoek over rauw eten. Maar de ervaringsgerichte verslagen spreken boekdelen. De logica leert dat *alle levende wezens in de natuur* in normale omstandigheden rauw eten en daarop gedijen. Er zijn over de afgelopen 100 jaar voldoende onderzoeken - zowel bij dieren als bij mensen - geweest waarbij aan één groep een portie rauwe voeding werd gegeven - aan een andere groep dezelfde portie, maar dan gekookt. De vergelijking van beide spreekt duidelijk in het voordeel van rauw eten. Het is natuurlijk waar dat rauw eten over-etten vermijdt, omdat rauwe voeding meer kauwen vraagt en een betere verzadiging brengt.

Zegt de ondervinding niet genoeg over wat rauw voedsel waard is?

Er zijn veel problemen met wetenschappelijke studies. Gezondheid is meestal multifactorieel. Het is moeilijk om vergelijkbare groepen te vinden die dan - naast andere voordelen en risico's - enkel op hun voedingsverschillen zouden beoordeeld worden. Men kan dat wel organiseren voor dieren, maar voor mensen is dat een onmogelijkheid. Maar er zijn voldoende ervaringsresultaten die aantonen dat het eten van *gevarieerde rauwe voeding* de gezondheid van zieke mensen uit het slop kan halen. Daar zijn uiteraard ook meerdere factoren, nl. de keuze van de voeding, de kwaliteit, en ten slotte gekookt of rauw.

Bevat gekookte voeding zelfs nog meer antioxidanten dan rauwe voeding?

IN V23 (Koken verhoogt de voedingswaarde) heb ik enkele argumenten aangehaald die de idee weerleggen dat je door koken meer voedingsstoffen, inclusief vitamines en antioxidanten bekomt. De enige factor die mogelijk positief kan uitwijzen voor gekookte voeding is een mogelijk betere opname (van gewijzigde voedingsfactoren). Of dat een voordeel is of een nadeel, moet stuk voor stuk worden overwogen. Als het gaat om een verbeterde opname van vitamines en antioxidanten, zou mijn advies zijn om verse rauwe sappen te gebruiken.

Is B12-tekort het resultaat van rauw eten?

Als Dr Pawlak meent dat hier een verband is, heeft hij het mis. B12-gebrek is gewoonlijk gerelateerd aan de voedselkeuze, nl. plantaardige voeding, wat hij nochtans adviseert. Maar wellicht bedoelt hij dat via diverse aanvullingen en "verrijkingen" in bereid voedsel, mensen toch B12 kunnen innemen.