



De grootste ziekmaker zijn verkeerde vetten



Tijdens de Ledencontactdag zaterdag 1 april gaf Gerrie Hegeman (orthomoleculair voedingsadviseur en NEI therapeut) een lezing over Voeding en Emoties

Gerrie Hegeman heeft weliswaar geen lichen planus, maar hidradenitis suppurativa, een chronische ontstekingsaandoening in de vorm van forse bulten en onderhuidse fistels. Deze aandoening is vergelijkbaar met lichen planus, komt vaker voor bij vrouwen in de leeftijd van 40-50 jaar, vermoedelijk gekoppeld aan hormonen (naar Gerrie's gevoel).

Een week voor haar vijftigste verjaardag viel Gerrie letterlijk om; ze bleek van binnen al veel zieker dan van buiten te merken. Gerrie is holistisch gezondheidstherapeut en begeleidt daarnaast als begeleider specifieke doelgroepen mensen die in de WMO terecht zijn gekomen. In 2014 werd een kleine ontsteking in haar lies ontdekt, wat binnen drie weken tot het formaat van een voetbal was gegroeid en haar ontstekingswaarden waren dusdanig hoog dat ook haar evenwichtsorgaan werd aangedaan. Iets later kreeg Gerrie van een vriendin te horen "Red jezelf", want dat zei ze ook altijd tegen anderen. Ze heeft zich daarop laten behandelen buiten de reguliere gezondheidszorg om. Dit was niet haar eerste keus, maar regulier kwam ze niet verder. Onder behandeling bij een orthomoleculair voedingstherapeut (de juiste voedingsstoffen op de juiste plekken brengen) merkte ze al binnen zes weken verschil. Ze was zo onder de indruk van dit effect, dat ze zelf de opleiding tot orthomoleculair voedingsadviseur is gaan volgen. Na een strikt voedingsdieet van twee jaar was ze nagenoeg klachtenvrij, maar na een stressmoment kreeg ze opnieuw een kleine opvlamming.

Ze ging verder zoeken en bij een lezing over de Germaanse geneeswijze (de vijf biologische natuurwetten) hoorde ze ineens 'het levensverhaal van haar broer'. Hij is van karakter introvert, maar moest voor zijn werkzaamheden naar buiten treden, dus eigenlijk zichzelf negeren en doen



wat 'hoort'. Hij bleek opeens een ongeneeslijke hersentumor te hebben. Tijdens het ziekbed, het sterven en de uitvaart van Gerrie's broer werd haar vader grauwer en grauwer, maar hij liet geen traan. Hij had veel verdriet, maar kon het niet uiten. Toen een buurman langs kwamen en er gericht naar vroeg, schakelde zijn systeem compleet uit via totaal tijdelijk geheugenverlies. De neuroloog kon dit goed uitleggen. Een paar weken later brak hij zijn heup. "Vallen is loslaten" zeiden de natuurwetten, die Gerrie toen nog moeilijk te begrijpen vond. Vader kwam uit de narcose als een nieuwe man met pretlichtjes in zijn ogen. De energie die vrij kwam bij de heupbreuk heeft hem vrijgemaakt van alle emoties.

Gerrie wilde vervolgens meer weten over emoties, ziek zijn en helen. Daarop is Gerrie NEI (nieuwe emotionele integratie) gaan studeren. Gerrie combineert voeding en emoties in één praktijk; het emotionele stuk blijft vaak hangen nadat de voeding onder controle is. Alles wat je uit het onderbewustzijn, bewust maakt, versterkt het zelfhelend vermogen. Het is aan de client of ze dit willen combineren of als aparte stukken willen blijven zien.

Als we kijken naar alleen het fysieke deel dan zijn verkeerde vetten de grootste ziekmaker. Deze veranderen de natuurlijke vetzuurbalans in het lichaam en zijn verantwoordelijk voor ontstekingen. Gezondheid - of het ontbreken daarvan - begint meestal in de darmen, ons tweede brein.

Lichaamscellen zijn ongeveer een honderdste van een millimeter. Iedere cel kan communiceren met andere cellen, zolang het lichaam gezond is. De celmembraan, het jasje van de cel, kan stug worden wanneer je te lang de verkeerde vetten eet.

Een cel is half doorlaatbaar, laat door wat nodig is en ruimt op wat nodig is. Op het moment dat het celmembraan stuk is, kunnen de prullenbakjes uit de celmembraan niet meer geleegd worden en sta je aan het begin van de klachten. De voedingsmiddelenindustrie heeft ons jarenlang ontzettend bang gemaakt voor bepaalde voedingsmiddelen zoals slechte vetten. Ondertussen werd er steeds meer suiker aan producten toegevoegd.



Gehydrogeneerd vet (transvet) is goedkoop, slecht vet wat in een bloedvat niet verder vervoerd wordt. Dit 'slijt' door de bloedsomloop, maar lost niet op. Vetten die niet oplossen, kunnen stapelen en leiden tot een bloeding of een verstopping.

Omega-9 vetzuur (o.a. sesamololie en olijfolie) is heel erg gezond. Olijfolie extra vierge mag je nooit verwarmen, omdat het dan ongezond vet wordt waar je niets aan hebt. Een goede (biologische) kwaliteit olijfolie eerste persing (extra vierge) kan gebruikt worden in salades en zelfs helend werken als je deze gebruikt als oilpulling. De gewone olijfolie is uitstekend om in te bakken.

Omega-6 vetzuur (o.a. zonnebloemolie) wat door goedkope productie van voedingsmiddelen overal in zit, zit in veel producten en sticht af en toe een 'brandje' in de darmen. Hier merk je niks van, maar remt ontstekingen en ruimt schimmels op.

Omega-3 vetzuur blust dat brandje. Doordat omega-6 in bijna alle voedingsmiddelen voorkomt tegenwoordig (20 tot 30 staat tot 1), gaat het brandje wel aan, maar niet meer uit (want omega-3 is niet meer toereikend). Dit is een sluimerend proces dat zich in de darmen afspeelt. Je merkt hier niets van, het is een volkomen natuurlijk proces. De klachten komen als de verhoudingen verstoord zijn. Een goede verhouding omega-6 : omega-3 zou maximaal 1:4 moeten zijn, liefst nog minder.

Dit is heel in het kort hoe het werkt. De vetzuren cyclis is een vrij ingewikkeld verhaal. Hoe gezonder het lichaam, hoe beter alle processen verlopen die ervoor zorgen dat we de juiste voedingsstoffen in de juiste verhouding op de juiste plek krijgen.

Gerrie werkt zelf graag met Vitakruid voor omega-3. Je kunt voor Vitakruid contact opnemen met een orthomoleculair therapeut om te informeren welke visolie voor jou het meest geschikt zou zijn.

Haar inzichten en adviezen:

- Iedere bewerking van voedsel levert een verlies aan vitamines op (bijvoorbeeld gesneden groente, voorverpakt). Stomen heeft de voorkeur om groente te garen.
- Eet hele vruchten, zodat je ook de vezels binnenkrijgt. Eet bijvoorbeeld gewoon een sinaasappel in plaats van dat je jus d'orange drinkt.
- Er is tegenwoordig minder tijd; men is meer en meer gaan eten. Tijdsgebrek zorgt er ook voor dat je makkelijker gaat koken, maar daardoor eet je ook slechtere producten (gedroogde groenten, kleurstoffen, conserveringsmiddelen). Probeer dat te vermijden.



- Gezond eten is een kwestie van plannen. Eet weinig brood, maar veel groente, verse soep, eten wat energie geeft. Maak een weekschema van wat je wilt eten.
- Eet mee met het seizoen. Dit is vaak goedkoper, maar ook: hoe verder weg, hoe meer bespoten groente is. Maak het praktisch, dan houd je dit het langste vol.
- Eet puur, liefst biologisch (ook al is dit met de huidige prijzen steeds lastiger). Begin eventueel zelf een moestuintje. Er zijn veel initiatieven in de buurt waar je bij de boer kunt kopen.
- Vitamineverlies: vitamines in een plant, groente of fruitsoort, ontstaan in het allerlaatste deel. Onder invloed van zon ontstaan vitamines tijdens de rijping. Mango's bijvoorbeeld, worden onrijp geplukt en leveren dus nauwelijks vitamines.
- Er is heel veel informatie beschikbaar op internet. Zo wordt bijvoorbeeld fruit in Midden-Amerika heel veel bespoten, wat super ongezond is. Een groot deel is bewustzijn!
- Let op een hoge biologische beschikbaarheid bij vitamines. Synthetische vitamines worden slechts voor een heel klein deel opgenomen; de rest van je portemonnee wordt door het lichaam afgevoerd.

Na de lezing was er voor een deel van de deelnemers gelegenheid om dieper op het onderwerp in te gaan in de speciale workshop.