



HEERLIJKE RECEPTEN OM GEZOND TE WORDEN EN TE BLIJVEN

VOEDING ALS MEDICIJN, PETER HAIMA MAART 2019



HEERLIJKE RECEPTEN OM GEZOND TE WORDEN EN TE BLIJVEN



VOORWOORD

In 2010 kreeg ik de diagnose tongkanker. Wat begon als een nachtmerrie werd uiteindelijk een zoektocht en mooie reis. Ik ging op zoek naar antwoorden op de vragen “waarom krijgen mensen kanker” en “wat kun je zelf doen om beter te worden”. Tot mijn verbazing hadden mijn artsen in het Rijnstate ziekenhuis, die mij overigens deskundig en begripvol hebben behandeld, geen antwoorden op deze vragen. Over de duidelijke relatie tussen voeding en kanker wisten ze bijvoorbeeld niets/weinig, of de relatie werd gebagatelliseerd. Op de vraag wat kan ik zelf doen om beter te worden, was het antwoord, “niets, wacht u maar af hoe de behandeling aanslaat”.

De reis bracht me de allernieuwste Westerse wetenschappelijke kennis over kanker, maar ook duizenden jaren oude Oosterse kennis over gezondheid en de oorzaken van ziekte. Mijn belangrijkste inzicht was dat je zelf een heel belangrijke rol kunt spelen in je genezing. Door je voedingsgewoontes aan te passen, door je levensstijl te veranderen, heling te zoeken voor psychische wonden uit je verleden, en mindbody methodes als yoga gaan beoefenen. Hiermee kun je het zelf genezend vermogen van je lichaam activeren en versterken. In mijn lezingen probeer ik mensen deelgenoot te maken van wat ik tot nu toe heb geleerd, als mens, moleculair/medisch bioloog, ex-kanker patiënt en yoga docent. Enkele lezingen kun je zelf volgen op youtube of de dia's bekijken. Zie bijvoorbeeld deze lezing over het gezondheidseffect van yoga en stress reductie op je gezondheid ([video](#), [dia's](#)) of deze lezing over voeding als medicijn ([video](#), [dia's](#)).

In dit receptenboekje, kun je de belangrijkste conclusies nalezen uit mijn lezingen over ‘voeding als medicijn’ en heerlijke supergezonde en supermakkelijke recepten uit mijn keuken zelf uitproberen. Als je meer informatie wil, kun je me een email sturen (info@life-force.nl) of ga naar www.life-force.nl. Inzichten ontwikkelen zich in de tijd, je zult bijvoorbeeld in oudere lezingen lezen over de gezondheidseffecten van donkere chocolade en rode wijn. Op dit moment is de consensus dat het effect van chocolade miniem is (behalve dan dat het lekker is en dat chocolade met eer dan 70% cacao minder suiker bevat) en dat gematigd alcohol gebruik vanuit een gezondheidsstandpunt wordt afgeraden.

Peter Haima, 7 maart 2019.

SAMENVATTING EN CONCLUSIES VAN LEZINGEN OVER VOEDING

- Diagnose kanker is de uitkomst van veelal een lang proces (10-tallen jaren). Kanker is een chronische ziekte, de meeste volwassen mensen hebben slapende microtumoren die zich niet ontwikkelen tot kwaadaardige tumoren en door ons imuunsysteem goed onder controle blijven.
- Een ongezonde levensstijl en voeding bevordert het ontstaan van ziekte en tumoren; Een gezonde levensstijl en voeding remt het ontstaan van tumoren en ziekte. Fruit, groente & specerijen maken het verschil: Hoe meer men er van eet, des te lager wordt de kans op het krijgen van kanker (en andere ziektes).
- Bepaalde groentes en fruit zijn erg effectief (knoflook, koolsoorten (zoals broccoli, boerenkool, bloemkool, kiemen, kurkuma, groene thee, blauwe bessen.....). het is dus slim om voedingsmiddelen kiezen die het meest effectief zijn en de juiste bereidingswijze toe te passen.
- Gebruik altijd vers fruit, groente en kruiden (vooral veel kleur, smaak en geur op je bord. Biologisch heeft de voorkeur.
- Kies de juiste oliën, bij voorkeur olijfolie om te bakken en salades te bereiden. Grasboter, vlees, vis en melk, kaas, eieren, het liefst biologisch en van gras gevoerde dieren. De juiste oliën zijn belangrijk in het verlagen van omega 6 en verhogen van omega 3, omdat dit ontstekingen in het lichaam vermindert.
- (meervoudig) Onverzadigde vetzuren, geen transvetten.
- Eet zo weinig mogelijk kant en klaar producten. Koken met eerlijke basis ingrediënten is veel gezonder en veel lekkerder!
- Voorkom overgewicht en teveel (snelle) suiker inname (ga voor volkoren producten).
- Matig met vlees, m.n. rood vlees (alle vlees behalve kip en gevogelte).

<ul style="list-style-type: none">• Gezond worden/blijven heb je voor een belangrijk deel zelf in de hand• Gezonde voeding en bewust leven dragen hieraan bij.• Groente, fruit en specerijen bevatten kanker werende stoffen.	<ul style="list-style-type: none">• Gezond voedingspatroon bevat: veel groente en fruit, regelmatig vis, gezonde vetten, peulvruchten, volkoren producten, zuivel van dieren die natuurlijk zijn gevoerd, groene thee en specerijen, veel geur, kleur en smaak.<ul style="list-style-type: none">○ weinig (rood) vlees, suiker, geraffineerd meel, kant en klaar producten• Bestaande recepten zijn makkelijk aan te passen.
---	---

INHOUD

HEERLIJKE RECEPTEN OM GEZOND TE WORDEN EN TE BLIJVEN	1
HEERLIJKE RECEPTEN OM GEZOND TE WORDEN EN TE BLIJVEN	2
Voorwoord	2
Samenvatting en conclusies van de lezingen over dit onderwerp	2
Eindconclusies	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Recepten	4
Groene thee:	4
Gember thee:	4
Water met citroen/sinaasappel	4
(Power)SMOOTHIE als ontbijt	4
HAVERMOUT	5
Spinazie salade	5
Gezonde pasta (5 personen; 2x bereiden), Ingrediënten	6
BLOEMKOOLSOEP (5 PERSONEN)	7
SNELLE TOMATENSOEP (6 PERSONEN)	7
Griekse salade	8
OOSTERSE BLOEMKOOL SCHOTEL 6 PERSONEN	8
Mexicaanse wraps	9
Kitcherie met bloemkool en kokosmelk	10
FruitYoghurt ijs	10
Fruitsalade	11
Bronnen voor lekkere recepten:	11
Wel of niet biologisch	11
Peter's blog over gezondheid, vitaliteit en mensontwikkeling	13
Peter's blog over gezondheid, vitaliteit en mensontwikkeling 4-4-2014 Nutricijnen: voedingsmiddelen uit de natuur die ons lichaam helpen om kanker te voorkomen en te bestrijden.	14

RECEPTEN

GROENE THEE:

1. Kook 1 – 1 ½ L water
2. Giet in kan, laat 2 minuten afkoelen (circa 80 C).
3. Laat 2-3 gram groene Sencha thee (circa 2-3 volle theelepels) 10 minuten trekken.
4. Drink de thee binnen een uur na bereiding.

Tip: Voor variatie kun je ook eens een andere groene thee nemen. Chinese gunpowder is erg lekker, maar bevat wel veel minder kanker werende stoffen dan de Japanse Sencha.

GEMBER THEE:

1. Kook 1 – 1 ½ L water
2. Snij ondertussen 2-3 cm verse gemberwortel in kleine plakjes
3. Giet kokend water in kan, laat 2 minuten afkoelen
4. In een thee ei, voeg toe:
 - a. Gemberwortel
 - b. Kaneelstokje
 - c. Enkele peperkorrels
 - d. Enkele kruidnagels
- e. Optioneel: andere specerijen (zoethout, kardemom.)
5. Laat 10 minuten trekken en drink de thee binnen een uur na bereiding.

WATER MET CITROEN/SINAASAPPEL

1. Was de schil van een citroen/limoen/sinaasappel of gebruik een biologische.
2. Snij de citroen/limoen/sinaasappel in schijven en voeg toe aan een kan met schoon leidingwater (of mineraalwater met/zonder bubbels).
3. Je kunt een stukje uitpersen voor meer smaak.
4. Voeg eventueel wat verse muntblaadjes toe (eventueel scheuren).
5. Laat even staan voor gebruik.

Tip: je kunt ook 1 glas water nemen (of mineraal met bubbels) en een schijf citroen of limoen toevoegen. Ook kun je wat muntblaadjes toevoegen. Serveer met cocktailstamper, even stampen en je hebt een heerlijke dorstlesser.

(POWER)SMOOTHIE ALS ONTBIJT

Ingrediënten:

- Banaan
- Peer
- Ingevroren zomerfruit/blauwe bessen of verse aardbeien
- Heel lijnzaad
- Vanille yoghurt
- Gewone yoghurt
- Soja melk (ongezoet) of biologische melk
- Havermout

Bereiding:

1. Schil peer, pel banaan en doe in blender.
2. Voeg handje zomerfruit toe.
3. Maal 2 eetlepels lijnzaad en voeg toe aan blender.
4. Optie voor ontbijtsmoothie: voeg 50 gram havermout toe.
5. Voeg toe ½ L vanille yoghurt, ¼ L gewone yoghurt en ½ L sojamelk.
6. Mix met blender 30 seconden.
7. Serveer de smoothies in glazen.

Tip: Smoothies kun je maken met allerlei fruit (mango, ananas, druiven..). Ook kun je nog (vers) sinaasappelsap toevoegen. Heb je geen blender, in een kan kun je met een staafmixer ook smoothies maken. Groene smoothies (bladgroenten) zijn nog gezonder, want bevatten veel minder suiker.

HAVERMOUT

Ingrediënten:

- 150 gram Havermout
- Rozijnen (sultan heeft geen enkele toevoeging, andere merken voegen zonnebloemolie en suiker toe)
- 600 ml sojamelk (zonder suiker) of biologische melk
- Heel lijnzaad
- Ingevroren zomerfruit/blauwe bessen of verse aardbeien
- Bananen
- Zoetstof, bijvoorbeeld Stevia (vloeibaar, niet het poeder in de normale supermarkt)

Bereiding (dit is voor meerder personen, per persoon is 45 gram havermout en 200 ml (soja)melk ruim voldoende).

- Voeg 150 gram havermout en 600 ml (soja)melk toe aan een pan, breng al roerend aan de kook en wacht tot mengsel stevig wordt, haal van het vuur.
- Maal 6 eetlepels lijnzaad en voeg toe aan havermout, meng.
- Voeg paar handjes zomerfruit toe aan havermout.
- Breng op smaak met wat kaneel.
- Maak zoet door 2 geprakte bananen toe te voegen.
- Verdeel over kommetjes.
- Eventueel, maak nog zoeter met zoetstof, zoals Stevia.
- **Optie:** rasp donkere chocolade over elke portie.
- **Optie:** Voeg een appel in stukjes gesneden toe.
- Serveer in kommetjes.

Tip: In voorjaar en zomer is warme havermout niet altijd lekker. Je kunt de avond van tevoren ook havermout met (soja)melk wegzetten in de koelkast, dan hoef je het de volgende dag niet op te warmen.

Zomervariatie: 45 gram havermout, 150 ml sojamelk, 50 ml kokosmelk, 1 EL vers citroen/limoensap, 1 TL honing, ½ TL kurkuma, ½ TL vanille extract.

SPINAZIE SALADE

Ingrediënten (voor 10 personen)

- (Wilde) gewassen spinazie in zak (600 gram) of rucola.
- 12 vijgen (vers of gedroogd)
- Potje zongedroogde tomaten

- 3 rode uien, of lente-uitjes voor minder sterke smaak
- 180 gram geitenkaas (feta)
- 60 gram walnoten
- Olijf olie extra vierge
- Rode wijnazijn
- Kurkuma
- Zwarte peper
- Eventueel: geroosterde pijnboompitten

Bereiding

1. Dressing: Voeg aan 6 eetlepels olijfolie, kurkuma en zwarte peper toe, meng goed. Voeg nu 2 eetlepels wijnazijn toe, meng goed tot het troebel wordt. Voor meer smaak, kan zout en knoflook worden toegevoegd maar dit is niet nodig omdat de zongedroogde tomaten al vrij zout zijn. Voeg toe aan spinazie
2. Snij vijgen en zongedroogde uien in reepjes, de rode uien in ringen en voeg toe aan spinazie.
3. Meng alles goed.
4. Verkruiemel geitenkaas over spinazie.
5. Rooster pijnboompitten en voeg toe.
6. Eet smakelijk.

Tip: als je niet van vijgen houdt, kun je iets anders nemen, dadels, avocado

GEZONDE PASTA (5 PERSONEN; 2X BEREIDEN), INGREDIËNTEN

- 1½ pak pasta (500 gram): volkoren of spelt (spelt is niet goed voor mensen met glutenallergie).
- 2 uien, 1-2 knoflookteentjes, 1 paprika, 4 wortels, 1 prei, 1 courgette, ½ bakje champignons, 1 stronk broccoli.
- Vegetarisch gehakt (op basis soja of tofu) of biologische gehakt
- 1 blik tomatenblokjes, 1 pak gezeefde tomaten (500 gram)
- Olijf olie voor bakken en braden
- Kurkuma, zout, zwarte peper, Italiaanse keukenkruiden (potje of vers).
- Geraspte (biologische) boerenkaas, 100 gram.

Bereiding

1. Plet knoflookteentjes en laat 10-15 minuten staan.
2. Zet water op, zodra water kookt, pasta 8-10 minuten koken volgens voorschrift.
3. Snij de uien fijn.
4. Zet wok pan op vuur, doe er 2 eetlepels olijfolie in (hoeveelheid op gevoel), voeg kurkuma en zwarte peper toe en meng.
5. Zodra olie op temperatuur is voeg uien toe, zet vuur wat lager en fruit de uitjes.
6. Snij andere groentes, voeg toe aan uien. Wok het mengsel.
7. Na 10 minuten, voeg tomatenblokjes en gezeefde tomaten toe, meng, voeg wat extra olie toe en laat sudderen.
8. Bak ondertussen het (vegetarische) gehakt (in olijfolie+kurkuma+peper).
9. Pers knoflooktenen uit boven groentemengsel, voeg zout en Italiaanse keukenkruiden toe voor smaak.
10. Laat nog even doorsudderd tot alles gaar is.

11. Optioneel: het mengsel kun je nog fijn maken met blender (kinderen houden niet van grote stukken groente).
12. Voeg de (vegetarische) gehakt toe, meng en proef. Breng eventueel op smaak met extra kruiden, zout en peper.
13. Zet pasta en saus op tafel met geraspte kaas als extra.
14. Eet smakelijk.

BLOEMKOOLSOEP (5 PERSONEN)

Ingrediënten

- 1 grote bloemkool
- 1 blikje kokosmelk
- 3 groentebouillon blokjes
- 2 tenen knoflook
- 2 uien
- 2 tomaten, in blokjes gesneden of uit blik.
- Olijfolie voor bakken, kurkuma, zwarte peper
- Eventueel ¼ - ½ rode Spaanse peper (gehalveerd, pitjes verwijderd)

Tip: dit basis recept kun je in principe voor elke groente toepassen. Je kunt het recept aanpassen naar behoefte en smaak. Laat de Spaanse peper weg, als dit te scherp voor je is of gebruik een beetje sambal. Kokosmelk is niet altijd nodig, (slag)room of crème fraîche kan ook. Mijn ervaring is dat je van elke groente heerlijke verse soep kan maken. Experimenteer.

Bereiding

1. Plet knoflookteentjes en laat 10-15 minuten staan.
2. Breng 1,5 L water aan de kook, voeg 3 groentebouillonblokjes toe, tot ze oplossen. Haal vuur er af.
3. Snij bloemkool in roosjes en was de groente. Voeg toe aan bouillon en kook tot het gaar is (10-15 minuten), niet afgieten.
4. Snij de uien fijn en eventueel de Spaanse peper
5. Zet wok pan op vuur, doe er 2 eetlepels olijfolie in (hoeveelheid op gevoel), voeg kurkuma en zwarte peper toe en meng.
6. Zodra olie op temperatuur is voeg uien toe, zet vuur wat lager en fruit de uitjes.
7. Pers knoflooktenen uit boven uien, voeg eventueel de Spaanse peper toe (fijngesneden) en fruit nog even mee (laag vuur anders verbrandt de knoflook).
8. Voeg uien/knoflook/Spaanse peper mengsel toe aan bloemkool, voeg kokosmelk toe.
9. Pureer het mengsel met staafmixer.
10. Voeg tomatenblokjes toe.
11. Breng eventueel op smaak met peper en zout.
12. Eet smakelijk!

SNELLE TOMATENSOEP (6 PERSONEN)

Ingrediënten

- 2 kg biologische tomaten
- 1 ½ l WATER
- 4 groentebouillon blokjes
- Handje rijst

Bereiding

1. Was tomaten, halveer, haal harde stukjes (aanzet steel) weg.
2. Maal fijn in blender
3. Voeg toe aan soeppan, voeg water en bouillon toe.
4. Breng aan kook, voeg rijst toe.
5. Voeg eventueel scheutje olijfolie toe en wat italiaanse keukenkruiden en Lavas blaadjes (maggiplant)
6. 15 minuten zachtjes koken.
7. Eet smakelijk!

GRIEKSE SALADE

Ingrediënten

- 2 tomaten
- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 10 zwarte olijven
- 100 gram feta kaas
- 50 n gram pijnboompitten
- ½ bos peterselie
- Olijfolie
- Peper/zout

Bereiding

1. Hak peterselie fijn.
2. Snij tomaten, feta in blokjes
3. Snij komkommer in lengte door, verwijder zaad.
4. Snij rode ui in ringen
5. Snij olijven in plakjes
6. Kleur pijnboompitten in hete wokpan (pas op, niet verbranden)
7. Mix alles in salade kom
8. Voeg zout en peper toe naar smaak.

OOSTERSE BLOEMKOOL SCHOTEL 6 PERSONEN

Ingrediënten

- Rijst (500 gram)
- Grote bloemkool
- 3 uien
- Knoflook
- Tomatenpuree geconcentreerd (140 g) liefst uit glas, anders een blikje
- 100 gram kokos geraspt
- Mango chutney
- 150 gram cashew noten

Bereiding

1. Zet water op voor rijst , zodra kookt kook rijst volgens voorschrift.
2. Was bloemkool en snij in kleine stukjes/roosjes

3. Snij uien en bak in wokpan met olijfolie tot glazig (voeg kurkuma en peper toe)
4. Pers knoflookteentjes (15 minuten eerder geplet) uit, even mee bakken (zachtjes anders verbrand het)
5. Doe tomatenpuree erbij en 250 ml water om saus te maken.
6. Voeg kokos en 2 eetlepels mango chutney toe, zout en peper naar smaak, even roeren.
7. Voeg bloemkool toe en water tot een yoghurt achtige dikte ontstaat.
8. Kook in 15 minuten gaar.
9. Serveer met cashewnoten erbij, kan iedereen zelf toevoegen.

MEXICAANSE WRAPS

Ingrediënten

- Rijst (300 gram)
- Gehakt van de vegetarische slager
- Ui of sjalot
- Knoflook teen
- 1 rode paprika in blokjes gesneden
- 150 sperziebonen (mag diepvries)
- 1 eetlepel mexicaanse kruiden (het beste is om dit mengsel zelf te maken, dan geen toevoegingen zoals zout en suiker en E nummers)
- Potje mais (glas) of mais bonenmix
- 200 gram tomato fritto of biologische omatensaus in glas
- Volkoren wraps 8 x
- Eventueel ijsbergsla, geraspte kaas en crème fraîche
- Olijfolie

Bereiding

1. Kook rijst gaar.
2. Maak boontjes klaar (punten eraf) en snij in kleine stukjes
3. Verhit wokpan met olie, voeg kurkuma en zwarte peper toe
4. Snij uien en bak in wokpan met olijfolie tot glazig
5. Voeg sperzie bonen en paprika toe, bak kort mee
6. Voeg tomato fritto toe en scheut water
7. Voeg gehakt en mexicaanse kruiden toe, bak mee.
8. Voeg mais toe (uitgelekt).
9. Zacht koken (smoren) tot boontjes gaar zijn.
10. Meng met gare rijst.
11. Maak wraps warm in oven (inpakken in alu folie) of een voor een in koekenpan
12. Vul wraps met mengsel en eventueel crème fraîche, ijsbergsla en geraspte kaas.

KITCHERIE MET BLOEMKOOL EN KOKOSMELK



Ayurveda, is een 1000-en jaren oude gezondheidsleer uit India. Hierin staat voeding centraal om te genezen van chronische ziektes. Kitcherie is een eenvoudig, smaakvol, voedzaam en gezond gerecht uit de Ayurvedische keuken. Het is licht verteerbaar en ondersteunt het immuunsysteem. Het is daarom erg geschikt als je ziek bent of als je het gevoel hebt ziek te worden. In de wintertijd, waarin velen griep hebben of verkouden zijn is dit recept een aanrader.

De combinatie van peulvruchten en rijst zorgen ervoor dat je alle essentiële aminozuren binnenkrijgt, ideaal voor vegetariërs. Er zijn veel varianten van Kitcherie te vinden op internet, dit is een eenvoudig recept.

Ingrediënten:

- 150 gram (Basmati) rijst
- 100-150 gram rode linzen of groene mungbonen (mungbonen 1 nacht van tevoren laten inweken)
- groente naar wens, zoals bloemkool, broccoli, courgette. Mijn favoriet is bloemkool.
- Extra naar wens, bijv. citroen, kokos, verse koriander.
TIP: Een blikje kokosmelk, maakt het gerecht heerlijk zacht.
- kruiden:
 - 1 EL geraspte verse gember
 - 1 TL van : komijnzaad, kurkuma, cardamon, gemalen koriander, venkelzaad, mosterdzaad
 - 4 Laurierblaadjes
 - Zwarte peper

Bereiding:

- Spoel de linzen tot het water niet meer troebel is.
- Fruit de kruiden boter, ghee, of olijfolie (voeg vers gemalen zwarte peper toe aan het mengsel, zodat de kurkuma wordt opgenomen in de darmen)
- Voeg rijst toe, bak 30 seconden mee.
- Voeg linzen toe, bak 30 seconden mee
- Voeg 1 liter water toe (iets minder als je kokosmelk ook toevoegt) , breng aan de kook en zet het vuur laag. Voeg 4 laurierblaadjes toe.
- Laat rustig pruttelen gedurende 30 minuten. Voeg regelmatig water toe, om de Kitcherie vochtig te houden.
- Was de groente, snij in partjes en voeg toe aan rijst/linzen mengsel, kook het de laatste 20 minuten mee.
- Maak op smaak met peper en zout.

FRUITYOGHURT IJS

Ingrediënten / benodigdheden

- ijsmachine
- 250 gram vers fruit (aardbeien altijd biologisch)
- Suiker 50 gram of minder
- Zakje vanille suikert
- Slagroom 50 ml
- Yoghurt 375 ml

- 1 eetlepel citroensap (verse citroen, halveren, vork er in draaien, sap opvangen)

Bereiding

1. Was fruit, pureer met yoghurt in blender
2. Voeg suiker, slagroom en citroensap toe, meng
3. Voeg mengsel toe aan ijsmachine.
4. Als ijs consistent is, kun je even bewaren in vriezer. Het liefst vers maken (je kunt voordat je gaat eten de machine aanzetten. Zodra het tijd is voor toetje is het klaar).

FRUITSALADE

Ingrediënten / benodigdheden

- 2 kiwi's
- 1 mango
- Bakje aardbeien (altijd biologisch)
- 1 bakje blauwe bessen (voorkeur biologisch)
- 2 eetlepls oning
- 1 eetlepel citroensap (verse citroen, halveren, vork er in draaien, sap opvangen)
- 10 blaadjes munt, fijngehakt
- Water

Bereiding

1. Schil kiwi's en mango. Ont-kroon met de hand de aardbeien
2. Was aardbeien en blauwe bessen (als biologisch, dan is dit niet nodig).
3. Snij kiwi's en mango in kleine stukjes, aardbeien in 4-en.
4. Doe al het fruit in een kom.
5. Meng honing, munt en wat druppels water, giet dressing over fruitsalade.

BRONNEN VOOR LEKKERE RECEPTEN:

Onderstaande boeken en websites bevatten heerlijke, gezonde en gemakkelijke recepten. Indien nodig, pas ze aan met de gezondheidsrichtlijnen uit de presentatie (olijfolie+ kurkuma+peper, knoflook 10 minuten voor gebruik pletten, meer groente en minder vlees enz.). Er zijn erg veel inspirerende websites en boeken, dit zijn slechts enkele.

- <http://lepeltjeliefde.blogspot.nl/>
- <http://www.degroenemeisjes.nl/>
- <http://www.groenvrouw.nl/>
- <http://www.devegetarier.nl/>
- De dunne vegetariër, Antoinette Hertsenberg
- De voedselzandloper | Kris Verburgh, over afvallen en langer jong blijven

WEL OF NIET BIOLOGISCH

Uit nieuwe studies zou blijken dat bio-voeding de kans op kanker en ziekte verlaagd. Nu is dat natuurlijk heel moeilijk wetenschappelijk aan te tonen, maar er pleit veel in het voordeel van bio-logisch. Er zijn heel veel logische argumenten voor biologisch ondanks het feit dat het wetenschappelijk misschien nog niet rond is. De twee belangrijkste argumenten zijn pesticiden en bodemverarming. In de moderne landbouw worden veel pesticiden gebruikt, en die krijg je bij consumptie dus gewoon binnen. Biologisch bevat minder of geen

pesticiden waardoor je lichaam minder wordt belast. Er is een lijst die de verontreiniging voor verschillende groenten en fruit beschrijft, die gebruik ik om te bepalen wat ik wel en niet biologisch koop, zie hieronder.

Bovendien bevat bio-logisch meer micronutriënten waaronder antioxidanten die beschermen tegen kanker en ziekte. Waarom? Omdat ze langzamer groeien op een niet uitgeputte bodem. Door de moderne landbouw en focus op productie en winst is de bodem steeds meer 'uitgeput' en bevat groente en fruit steeds minder vitamines, mineralen, antioxidanten en talrijke (on)bekende stoffen die essentieel zijn voor onze gezondheid. Er zijn voedingswetenschappers die daarom van mening zijn dat we structureel ondervoed zijn. In een veel geciteerde studie van Thomas D. uit 2003, wordt zelfs betoogd dat we drie appels en 8 sinaasappels moeten eten om dezelfde hoeveelheid micronutriënten binnen te krijgen als 1 appel en sinaasappel uit 1940 (*Thomas D. A study on the mineral depletion of the foods available to us as a nation over the period 1940 to 1991. Nutr Health. 2003;17(2):85-115*).

De beroemde 'dirty 12, clean 15 lijst, gebaseerd op de Amerikaanse situatie. Rechts een lijst gebaseerd op Nederlandse onderzoeksdata.

Groenten en fruit die het meest verontreinigd zijn met pesticiden. Koop deze biologisch!	Minst verontreinigde groenten en fruit. Hoef je dus niet biologisch te kopen.
1. Appels	Uien
2. Selderij	Mais
3. Paprika's	Ananas
4. Perziken	Avocado
5. Aardbeien	Kool
6. Nectarines	Zoete Erwtten
7. Druiven	Asperge
8. Spinazie	Mango's
9. Sla	Aubergine
10. Komkommers	Kiwi
11. Blauwe Bessen	Meloen (Cantaloupe)
12. Aardappelen	Zoete Aardappelen
13. en boerenkool + spaanse peper	Grapefruit
14. Extra voor NL: Kersen, Wortelen, boerenkool, Spruitjes?	Watermeloen
15.	Paddenstoelen

Gemiddeld zitten er in aardbeien residuen van 7,5 soorten bestrijdingsmiddelen.

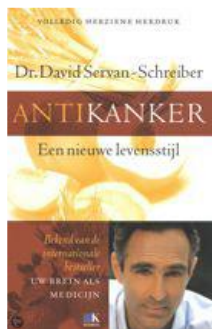


GENEZEN VAN KANKER, EEN PERSOONLIJK VERHAAL. PETER HAIMA 22-12-2013



Dinsdag 14 december 2010, Rijnstate ziekenhuis Arnhem: wat begon als een onschuldig plekje op mijn tong, verandert binnen enkele seconden in een nachtmerrie. Ik zit net in mijn stoel als de KNO arts vol mededogen zegt: "ik heb slecht nieuws voor u, het is kwaadaardig". Het dringt niet tot me door, ik heb de neiging achterom te kijken, alsof hij het tegen iemand anders heeft. Ik zie de ontzetting op het gezicht van mijn vrouw en denk, dit kan niet waar zijn, als ik ergens 100% vertrouwen in had dan was het mijn lichaam.

Toen het slechte nieuws eenmaal tot mij was doorgedrongen, was mijn eerste gedachte, "ik ga dood". Ondanks mijn medische achtergrond (medisch bioloog) neemt de emotie het over en zodra ik het mijn kinderen vertel stort ik in. Ik heb het gevoel dat ik met mijn eigen einde nog kan leven, maar dat mijn vrouw en kinderen hun man en pappa moeten missen, dat ik mijn toekomstige kleinkinderen niet zal meemaken... Na enkele dagen neemt de doelgerichte positieve Peter het roer weer in handen. Via LinkedIn vraag ik collega's om hulp en advies. Ik ontvang mooie reacties, ook van enkele collega's die zelf kanker hebben gehad en er nog steeds zijn. Ik krijg weer een beetje moed. Dan krijg ik van iemand de tip: "Lees het boek van Dr. David Serban Schreiber - **Antikanker** - het zal je leven veranderen" en inderdaad, dat heeft het gedaan.



In zijn boek onthult arts en onderzoeker David dat hij zelf kanker heeft gehad en hoe hij de ziekte te lijf is gegaan door niet alleen de reguliere behandeling te ondergaan, maar ook zelf op andere manieren zijn lichaamseigen verdedigingsmechanismen te mobiliseren en te versterken. Hij overleeft een agressieve hersentumor meer dan 20 jaar, nu raak ik echt geïnteresseerd. Hij beschrijft in heldere taal dat van de 100.000 miljard cellen in ons lichaam er dagelijks cellen ontsporen en kunnen uitgroeien tot kankercellen, maar dat het lichaam deze cellen adequaat opspoot en onschadelijk maakt. Iedereen heeft dus kankercellen, maar pas als de verdedigingsmechanismen van ons lichaam falen, kan er een tumorgezwel ontstaan (dit kan 10-tallen jaren duren). Dat ons afweersysteem faalt, komt volgens hem hoofdzakelijk door factoren waar we zelf controle over hebben: roken, overgewicht, industriële voeding, weinig bewegen en psychische trauma's veroorzaken 70% van alle gevallen van kanker. Hij onderbouwt zijn stellingen met gedegen wetenschappelijke publicaties en inspirerende voorbeelden van traditionele culturen waar bepaalde kankervormen niet of nauwelijks voorkomen.

Ik verslind zijn boek en krijg het gevoel dat ik zelf invloed kan uitoefenen op mijn genezingsproces, ik hoef geen slachtoffer meer te zijn. Ik besluit al zijn adviezen op te volgen zoals het eten van "antikanker nutrijnen", voedingsmiddelen die gewoon bij de supermarkt te koop zijn (bijvoorbeeld kurkuma, groene thee, broccoli, knoflook, frambozen, lijnzaad) en mijn levensstijl te veranderen. Een lang gekoesterde wens om lichaam en geest meer in balans te brengen ga ik eindelijk vervullen: ik ga yoga doen. Door middel van enneagram trainingen. word ik me bewuster van mijn op de buitenwereld gerichte persoonlijkheid, mediteren leert me om meer aandacht te schenken aan mijn binnenwereld. Ook maak ik een map aan op mijn computer, getiteld "Peter is beter", waarin ik alles verzamel wat me kan helpen te genezen.

Ondertussen lees ik alles wat ik kan vinden over mijn vorm van kanker, ik begin me een expert te voelen en een volwaardige gesprekspartner voor mijn artsen. Ze stellen radiotherapie voor en ik neem hun voorstel in ontvangst en ga me beraden. Na een second opinion in het Antoni van Leeuwenziekenhuis ga ik akkoord. Het wordt een emotionele kerst met mijn gezin en familieleden, iedereen leeft mee en bidt voor mijn genezing. In de eerste week van januari start de behandeling. Bij elke bestraling visualiseer ik hoe de stralen mijn kankercellen vernietigen en na een paar weken is het gezwel volledig verdwenen. Echter, na 4 weken begint mijn keel te verbranden, ik slik morfinepillen tegen de toenemende pijn en omdat ik niet meer kan eten krijg ik vloeibare voeding. Aan het einde van de therapie ben ik volledig geveld en lig de meeste tijd op bed, uitgeput en suf van de morfine, 13 kilo afgefallen en mijn verbrande mond en keel vol met infecties.

In de zomer van 2011 ben ik weer wat aangesterkt en ga ik met mijn gezin op vakantie. Ik heb wel wat hoofdpijn klachten en soms verlies ik mijn evenwicht. Na de zomer blijkt dat ik een meningioom heb, een goedaardige maar grote tumor die op mijn rechter kleine hersenen drukt. In februari 2012 word ik hieraan geopereerd. Het herstel duurt 3 maanden, waarna ik eindelijk weer yoga kan gaan doen en door middel van familieopstellingen leer ik mijn ziekte te accepteren en me over te geven aan de uiteindelijke uitkomst van het genezingsproces. In een speciale sessie ga ik "het gesprek aan" met mijn keel, het gebied waar de kwaadaardige tumor zich manifesteerde. Het inzicht komt dat ik zoveel aan mijn keel heb te danken - mijn communicatie is altijd mijn grootste kwaliteit geweest - dat ik maar eens liefde moet geven aan dit orgaan. De eerste gedachte is, ik moet gaan zingen, maar ja, zingen is nou niet mijn sterkste kant. Dan komt het idee boven om mantra's te gaan zingen. Al gauw vind ik op internet een plek waar ik dat wekelijks kan doen. Door het zingen gaat de energie bij me stromen, ik voel me er goed bij.

Zondag 6 oktober 2013, Loenen. Sri Vasudeva, een wijze leraar uit Trinidad, houdt een lezing over "Healing". Zijn pleidooi om de wijsheid van de natuur in te zetten door bewust voeding tot je te nemen met grote genezende en preventieve kracht, dat is wat ik de afgelopen jaren heb gedaan. Wat vooral binnenkomt is het inzicht dat het voor genezing heel belangrijk is om je eigen genezend vermogen (de "innerlijke dokter"), te mobiliseren.

Donderdag 10 oktober 2013, Westervoort. Geïnspireerd door de lezing begin ik te reflecteren op mijn genezingsproces. De essentie hiervan heb ik hieronder samengevat. Als je al gezond bent en wilt blijven, begin je bij punt 4.

1. Neem je verdriet en emoties serieus, je mag rouwen. Tussen de emoties zijn er momenten van rationaliteit, gebruik ze om na te denken.
2. Vraag en ontvang emotionele en praktische hulp van familie, vrienden, collega's.
3. Maak de switch in je bewustzijn van slachtoffer van de ziekte, naar een belangrijke speler in je genezingsproces.
 - a. Leer alles over je ziekte wat je kunt vinden, vraag als het kan ook hulp aan iemand die medisch geschoold is.
 - b. Ga het gesprek aan met je artsen over de diagnose en behandelmogelijkheden, ga voor een 2nd opinion.
 - c. Besluit samen met vrienden en familie welke behandeling jij kiest.
4. Mobiliseer en versterk je innerlijke dokter:
 - a. Stel positieve doelen en visualiseer jezelf als een gezond en volledig genezen persoon.
 - b. Verander je voedingsgewoontes op basis van de hieronder genoemde boeken.
 - c. Ga een nieuwe liefdevolle relatie aan met je lichaam, o.a. yoga kan je daarbij helpen.
 - d. Zoek heling voor de psychische wonden uit je verleden (we hebben ze allemaal).
 - e. Verander je levensstijl, bedenk wat echt belangrijk voor je is in dit leven en ga ervoor (gezin, je droom, etc.).
 - f. Contempleer over de positieve keerzijde van je ziekte. Wat heeft het je gebracht, wat heb je geleerd?
 - g. Als je hiervoor open staat, maak stappen in je spirituele ontwikkeling, ga naar binnen en vraag om antwoorden op je vragen.
5. Accepteer en wees dankbaar voor alles wat komt.

Referenties:

- Antikanker, een nieuwe levensstijl. David Servan-Schreiber
- Eten tegen kanker, De Rol Van Voeding Bij Het Ontstaan Van Kanker. Richard Béliveau, Denis Gingras
- Eten tegen kanker kookboek. Richard Béliveau, Denis Gingras.
- Placebo, salvation lies within. Arjen Lievers.



NUTRICIÏJEN: VOEDINGSMIDDELEN UIT DE NATUUR DIE ONS LICHAAM HELPEN OM KANKER TE VOORKOMEN EN TE BESTRIJDEN. 4-4-2014

Het beschermende effect van voedingsmiddelen tegen kanker is soms moeilijk vast te stellen. Het ene onderzoek kan een duidelijk effect laten zien, terwijl het andere juist geen effect vindt. Dit heeft veelal te maken met de opzet van het onderzoek, de keuze van de proefpersonen (leeftijd, geslacht), de hoeveelheid van het voedingsmiddel enz. Om met grotere zekerheid iets te kunnen zeggen over de effecten is het beter om naar grote aantallen onafhankelijke studies te kijken (zogenaamde meta analyses). In onderstaande boeken wordt vermeld dat uit 80% van 200 studies blijkt dat degenen die het minste fruit en groenten eten, ongeveer twee maal zoveel kans hebben om kanker te krijgen dan degenen die er het meest van eten.



Belangrijke aanwijzingen komen ook uit voeding studies van bevolkingsgroepen waar bepaalde kankervormen niet of nauwelijks voorkomen. Als een deel van die bevolkingsgroep emigreert naar een ander werelddeel met andere voedingsgewoontes dan kan zelfs genetische aanleg uitgesloten worden en kan de toename van bepaalde kanker vormen geheel worden toegewezen aan de voeding. Voorbeelden hiervan zijn Japanners die verhuizen naar Hawaii waarna het voorkomen van prostaatcancer vertienvoudigt.

Samengevat concluderen de auteurs van de hieronder vermelde boeken dat het een groot en algemeen verbreid misverstand is dat kanker grotendeels wordt veroorzaakt door factoren waar we geen controle over hebben. In werkelijkheid wordt kanker slechts in minder dan 30% van de gevallen veroorzaakt door oncontroleerbare factoren. Erfelijke factoren lijken slechts verantwoordelijk voor 5-10 % van alle kankergevallen. Verkeerde voeding (> 30%), roken (30%), alcohol en andere zaken (10%) zijn controleerbaar en oorzaak van 70% van alle kankergevallen. David Servan-Schreiber gaat in zijn boek nog verder en geeft klinkende voorbeelden van studies waarin kanker patiënten die hun levensstijl drastisch veranderden (middels mindfulness, meditatie, yoga of praatgroepen) een sterk verhoogde kans op genezing hadden.

Uit een gedegen en recente wetenschappelijke studie verricht in Engeland komt nog eens duidelijk naar voren dat groente en fruit ontzettend belangrijk zijn voor een goede gezondheid en de kans op kanker (en andere ziektes)

aanzienlijk verkleinen. De auteurs concluderen dat 5 porties groente (75 gram per portie) en 2 porties fruit (150 gram per portie) per dag de kans op overlijden aan elke vorm van ziekte op elke leeftijd met maar liefst 42% verlaagt ten opzichte van mensen die maar 1 portie groente/fruit per dag consumeren. De Australische voedingsrichtlijnen zijn al in overeenstemming met deze 5+2 richtlijn.

Onderstaande tabel is een kleine samenvatting van de voedingsmiddelen die volgens de auteurs de kans op kanker aanzienlijk verkleinen*.

voeding	werking	Toepassing
Groene thee	Bevatten grote hoeveelheden "catechinen" die de vorming van bloedvaten naar tumoren remmen. Groene thee is een krachtige ontstekingsremmer en activeert de lever om kankerverwekkende stoffen onschadelijk te maken. Consumptie lijkt een van de beste strategieën om groei van microtumoren te voorkomen.	Kook water en laat 2 theelepels losse thee (2 gram) 10 minuten trekken. Drink de thee binnen 1 uur op, 3 kopjes per dag is voldoende. Japanse groene thee bevat de meeste stoffen, zoals Sencha thee.
Kurkuma en gember	Bevatten krachtige ontstekingsremmende stoffen die een belangrijke rol spelen bij kankerpreventie, m.n. darmkanker. De vorming van bloedvaten naar tumoren wordt geremd en kankercellen worden aangezet tot zelfmoord.. Men vermoedt dat kurkuma verantwoordelijk is voor de belangrijkste verschillen in het voorkomen van diverse soorten kanker in India en Amerika.	Meng kurkuma met (olijf)olie als je bakt of olie gebruikt in gerechten. Altijd wat zwarte peper toevoegen, omdat kurkuma anders nauwelijks door de darmen wordt opgenomen.
Koolsoorten (bloemkool, broccoli, spruitjes)	Bevatten zeer krachtige kanker-werende stoffen, die alleen in kruisbloemigen voorkomen. Onderzoeken laten zien dat regelmatige consumptie de kans op verschillende soorten kanker beduidend kan doen afnemen.	Voor optimale werking, de groente kort koken of stomen en tijdens het eten goed kauwen.
Knoflook (ook ui, prei, bieslook).	Beschermen tegen de schade van kankerverwekkende stoffen, remmen de groei van kankercellen. Consumptie kan de kans verminderen op het krijgen van diverse soorten kanker, met name kanker aan het spijsverteringskanaal.	Verse knoflook is het krachtigst. De beschermende stoffen worden gevormd na het pletten van de teentjes, 10 minuten laten staan voor het verwerken in het gerecht.
Lijnzaad/walnoten (Omega 3)	Lijnzaad en walnoten zijn een bron van alfa-linoleenzuur (ALA) wat in ons lichaam wordt omgezet in de actieve en langere vormen van Omega 3 vetzuren (EPA, DHA). Omega 3 is een krachtige ontstekingsremmer en onderzoeken geven aan dat het de kans op borst-, darm- en prostaatkanker kan verminderen. Omega 3 voorkomt uitzaaiing van cellen en remt hormoonafhankelijke kankers. Lijnzaad is ook een goede bron van vezels.	De omzetting van ALA wordt geremd door Omega 6, de inname hiervan moet dus beperkt worden door bij voorkeur altijd olijfolie te gebruiken en geen zonnebloem- of maïsolie (bevat veel omega 6). Omega 3 is kwetsbaar, dus bij voorkeur hele zaden gebruiken en voor consumptie malen in een koffiemolentje (30 gr./dag). Als alternatief kan men regelmatig vette vis eten of Omega 3 pillen slikken (ook puur plantaardig verkrijgbaar).
Tomaat	Tomaat is goed voor de prostaat! Tomaatconsumptie is in 51 studies onderzocht en in 71% van de studies wordt een verminderd risico (tot 25%) op prostaatkanker geconstateerd.	De kanker remmende werking is pas optimaal nadat tomaten in vet zijn gestoofd. Tomatensaus samen met olijfolie lijkt de beste oplossing en kan als saus twee maal per week worden gebruikt.
Soja producten (soja, sojamelk, tofu, miso...)	Remt kankersoorten (o.a. borstkanker) door het blokkeren van de stimulatie van kankercellen door seks hormonen; remmen de vorming van bloedvaten naar tumoren. Borstkanker komt significant minder vaak voor bij Aziatische vrouwen die veel soja eten. Controverse: Er is controverse rond het gebruik van soja omdat soja pillen borstkanker kunnen verergeren. Dit is nooit gerapporteerd voor soja in natuurlijke voeding en komt waarschijnlijk doordat de werkzame bestanddelen in de pillen interfereren met het antikanker medicijn Taxol. Consensus: natuurlijk soja is veilig, het gebruik van supplementen met hoge concentraties isoflavonen wordt afgeraden. Voor vrouwen die borstkanker hebben/hadden, matig gebruik (50-100 gram per dag) en niet in combinatie met Taxol.	Gebruik: neem soja producten als vleesvervanger, sojamelk en yoghurt in plaats van zuivelproducten, soja bonen enz.
Frambozen, blauwe bessen...	Bevatten o.a. stoffen die kankercellen aanzet tot "zelfmoord", de vorming van bloedvaten naar kankercellen remt.	Vers of ingevroren toevoegen aan fruitsalades of je yoghurt/muesli mix bij ontbijt.
Paddenstoelen	Bevatten onder ander lintinaan met sterke kankerremmende werking. In Japan worden paddenstoelen succesvol gebruikt in	M.n. bepaalde soorten zijn rijk aan kankerwerende stoffen, zoals Shiitake, portebello,

voeding	werking	Toepassing
	combinatie met chemotherapie voor het behandelen van patiënten.	oesterzwammen. Kunnen vers of gedroogd verwerkt worden.
Citrusvruchten (sinaasappel, grapefruit, citroen..)	De kanker remmende eigenschappen zijn overtuigend, m.n. voor kankers van het spijsverteringskanaal. De actieve stoffen versterken ook de kanker remmende werking van andere voedingsstoffen en de werking van medicijnen.	Eten als fruit en/of in saldes verwerken.

* Bovenstaande informatie is verkregen uit onderstaande bronnen en moet niet gezien worden als medisch advies maar louter als informatie.

Bronnen:

- **Antikanker, een nieuwe levensstijl.** David Servan-Schreiber
- **Eten tegen kanker, De Rol Van Voeding Bij Het Ontstaan Van Kanker.** Richard Béliveau, Denis Gingras
- **Eten tegen kanker kookboek.** Richard Béliveau, Denis Gingras.
- <http://www.richardbeliveau.org/en.html>
- **Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data** Oyinlola Oyeboode, Vanessa Gordon-Dseagu, Alice Walker, Jennifers Mindell. J Epidemiol Community Health doi:10.1136/jech-2013-203500.