

DAVID WOLFE

*Eating*  
*for*  
*Beauty*

Nederlandse editie

gezondheid

# *Eating For Beauty™*

voor hem & haar

*Nederlandse editie*

Maak kennis met een compleet nieuw concept van schoonheid, wat dit inhoudt en hoe jij dit kunt bereiken.

Eating for Beauty ...

Een methode om een stralende, glanzende huid en schitterend haar te krijgen. Een compleet superfoodprogramma voor meer jeugdigheid.

**David Wolfe**  
[www.davidwolfe.com](http://www.davidwolfe.com)



“Schoonheid zal de wereld redden.”

— *Fyodor Dostoyevsky*

### **Eating for Beauty**

Nederlandse editie  
David Wolfe

Oorspronkelijke titel:  
Eating for Beauty

Copyright © 2007, 2009 by David Wolfe

All rights reserved

This edition published by arrangement with  
the original publisher,  
North Atlantic Books, California, USA

Niets uit deze uitgave mag, met uitzondering van korte besprekingen, worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2011 voor deze uitgave:  
Belfra Publishers for Success BV,  
The Netherlands  
[www.succesboeken.nl](http://www.succesboeken.nl)  
e-mail: [info@succesboeken.nl](mailto:info@succesboeken.nl)

Vertaling: Mike Donkers  
Redactie: RL Teksten, Wormerveer  
US cover design:  
Ken Seaney, Amy Gayheart  
Kirliaanse fotografie:  
Christopher Wodtke

ISBN: 9789079872374

NUR: 860

Trefwoord: gezondheid, voeding

De auteur en uitgever aanvaarden geen aansprakelijkheid of verantwoordelijkheid jegens natuurlijke personen of rechtspersonen met betrekking tot verliezen of schade die zijn of dreigen te worden toegebracht door, voortvloeien uit of in enig opzicht verband houden met de informatie in dit boek.

Met alle respect heb ik de vrijheid genomen u te tutoyeren.

David Wolfe

### **Een woord tot de lezer**

Iedere les in dit boek bevat feiten, concepten en ideeën die voortbouwen op de voorgaande les. Daarom verzoeken wij de lezer om, bij de eerste keer lezen, geen lessen over te slaan. Je zult het meeste profijt hebben van dit boek als je het van het begin tot het eind leest. Alle gedichten zijn geschreven door de auteur.

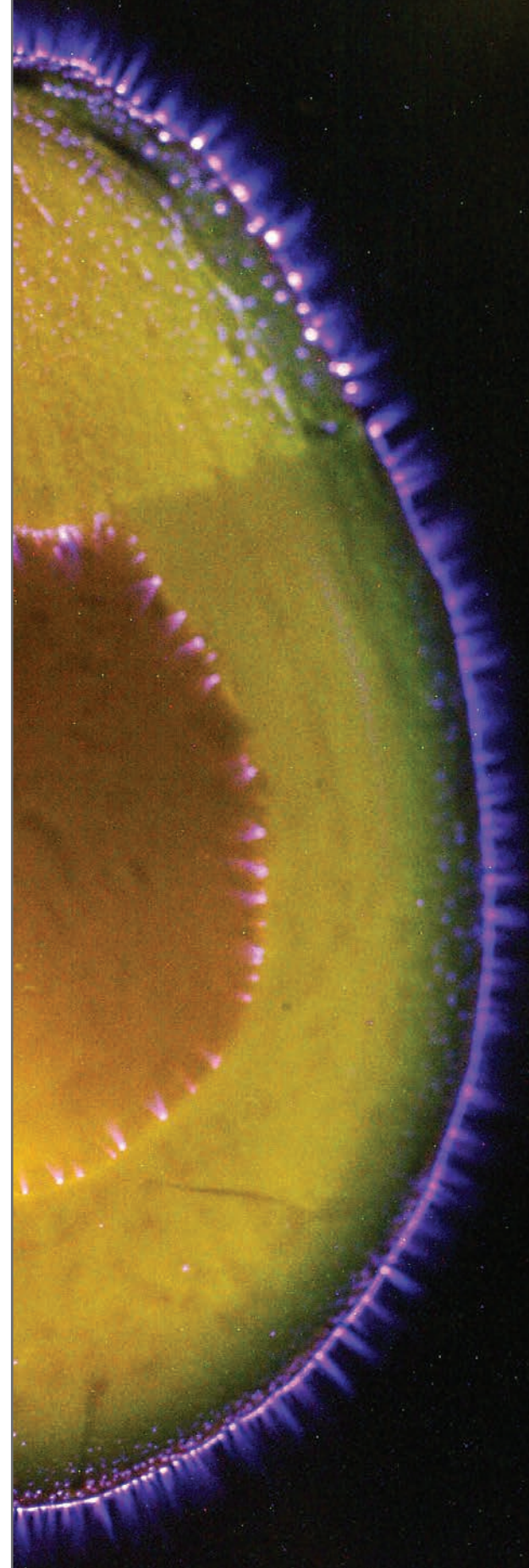
Veel van de producten die in dit boek worden vermeld zijn verkrijgbaar via websites die te vinden zijn op de homepage van David Wolfe ([www.davidwolfe.com](http://www.davidwolfe.com)).

### **MEDISCHE DISCLAIMER**

De navolgende informatie is uitsluitend bedoeld voor algemene informatiedoeleinden. Je dient altijd je arts te raadplegen voordat je de suggesties uit dit boek gaat toepassen. Iedere toepassing van de informatie in dit boek is voor rekening van de lezer en is zijn of haar persoonlijke verantwoordelijkheid.

### **Dankwoord**

Ik zou tientallen pagina's kunnen vullen met namen van mensen die ik wil bedanken. Jullie weten allemaal zelf wel wie je bent. Ik wil echter graag één persoon bedanken – mijn moeder. Bedankt, mam, dat je me op de wereld hebt gezet! Ik hou van je!



@PDRACHT

Dit boek is opgedragen aan prachtige en moedige zielen die de kunst, cultuur en het gevoel van het oude Griekenland hebben gecreëerd.

ANDERE BOEKEN &  
PROJECTEN  
VAN DAVID WOLFE

#### **BOEKEN**

**The Sunfood Diet Success System**  
**Naked Chocolate**  
**Amazing Grace**  
**Superfoods: The Food and Medicine**  
**of the Future**

#### **AUDIOPROGRAMMA'S**

David Wolfe on Raw Foods, Superfoods,  
and Superherbs (21 Days to Health Program)  
[www.21daystohealth.com](http://www.21daystohealth.com)

Andere audioprogramma's zijn verkrijgbaar  
op [www.thebestdayever.com](http://www.thebestdayever.com)

#### **BOEK, AUDIO EN DVD**

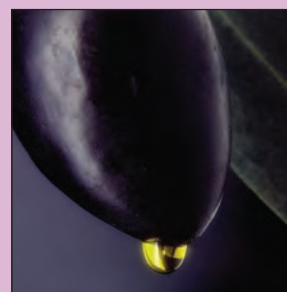
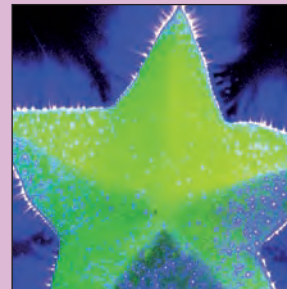
The LongevityNOW-Program  
[www.longevitynowprogram.com](http://www.longevitynowprogram.com)

#### **WEBSITES VAN DAVID WOLFE**

[www.davidwolfe.com](http://www.davidwolfe.com)  
[www.thebestdayever.com](http://www.thebestdayever.com)  
[www.ftpf.org](http://www.ftpf.org)

# INHOUDSOPGAVE

Inleiding	1
Les 1: Kosmische schoonheid	7
Les 2: Schoonheidsvoeding	15
Les 3: De zuur-basetheorie eenvoudig uitgelegd	37
Les 4: De drie voedselgroepen	51
Les 5: Elementen van Het Schoonheidsdieet	63
Les 6: Ontgiftig en transformatie	81
Les 7: Alchemistische schoonheidsgeheimen	89
Les 8: Schoonheidsbevorderende voeding	109
Les 9: Het Schoonheidsdieet	163
Les 10: Schoonheidsrecepten	177
Les 11: Lichamelijke schoonheid	189
Les 12: Yoga en schoonheidsslaap	207
Les 13: De psychologie achter een schoonheidsbewustzijn	213
Een geschenk	220
Wat is schoonheid	221
Warmwaterbronnen	227
Niet-schoonheidsbevorderende, plantaardige voedingsmiddelen	229
Referenties	231
Over Kirliaanse fotografie	234
Foto erkenning	237
Over de auteur	239
De Fruit Tree Planting Foundation	241
Schoonheidsproducten	243
NoniLand Hawaïaans Landbouwonderzoekscentrum en imkerij	246
Sacred Chocolate	246
De publicaties van David Wolfe over het optimale succes	249
Index	254





## INLEIDING

*Gegroet en welkom!*

*Vanaf de eerste editie van dit boek in 2002 speelt Eating for Beauty een bijzondere rol in mijn leven. Ik sta versteld van de aanhoudende populariteit van dit boek.*

*Dit boek heeft mij een nieuw niveau van dankbaarheid en vreugde geboden en ik weet dat dit ook voor jou zal gelden. De inhoud van dit boek wordt voortdurend herzien, zodat deze gelijke tred houdt met mijn huidige kennis.*

*I*n dit boek wordt verteld hoe je mooier kunt worden, niet alleen maar hoe je mooi kunt blijven of hoe je het verouderingsproces kunt vertragen.

Deze boodschap gaat over verjonging op het diepste niveau. Zij gaat over het opnieuw verwezenlijken van je innerlijke en uiterlijke verschijning.

Het Engelse woord 'beauty' is via het Frans te herleiden naar het Latijnse woord 'bonus', wat 'goed' betekent. Streven naar schoonheid is niet alleen goed en natuurlijk, maar het is een van de meest goddelijke eigenschappen, het is iets heiligs om te bezitten. Een van de

hoogste idealen in het leven is om onszelf te verheffen naar de hoogste staat van lichamelijke, geestelijke en spirituele schoonheid, om het beste in onszelf te ontdekken en op te roepen en om zeer aantrekkelijk te worden – magnetisch.

Het vermogen om schoonheid te ontwikkelen en te waarderen levert een grote bijdrage aan ieders vermogen om te helen en van het leven te genieten op elk denkbaar niveau.

Van alles wat men uit het leven wil halen, lijkt niets de voldoening te kunnen evenaren die voortvloeit uit het genieten en scheppen van schoonheid.

Hoe verder je leest in dit boek, des te meer zul je ontdekken hoe je schoonheid in jezelf kunt opwekken door middel van voeding en andere factoren.

We zullen kijken naar de rol van yoga, schoonheidsslapen en de psychologie achter schoonheid. Dit boek gaat echter voornamelijk over hoe je je mooi kunt eten.

Verschillende voedingsmiddelen voeden verschillende gedachten. Verschillende voedingsmiddelen voeden verschillende mogelijkheden om succes te behalen.

Verschillende voedingsmiddelen voeden verschillende lotsbestemmingen of levensdoelen. Wat je nu eet, leidt je naar een bepaalde bestemming.

Waar leidt je huidige voedingspatroon jou naartoe?

Het complete spijsverteringsproces hangt samen met ons uiterlijk. De manifestatie van onze genetische en spirituele blauwdruk is het gevolg van wat we innemen, opnemen en afvoeren.

Het is bekend dat voedingspatronen fors uiteen kunnen lopen. Als een bepaald voedingspatroon je charisma, charme en magnetische aantrekkingskracht kan geven, dan ligt de nadruk van deze voeding op het creëren van schoonheid.

Iemand die zichzelf mooi eet, wordt een kunstwerk in uitvoering. De kwast van de natuur begint onmiddellijk met mineralen de inwendige weefsels te verfraaien, die zichtbaar worden via de warme, levendige en jeugdige frisheid van het haar, de nagels en de huid.

Een van de grootste doelen is om het juiste voedingspatroon voor onszelf samen te stellen, voeding die onszelf ieder moment fantastisch laat voelen, die ons onbepaalde schoonheid biedt en die ons langer doet leven.

Ik heb mezelf tot doel gesteld je de aanwijzingen en de middelen (geen regels) aan te reiken die dit helpen mogelijk te maken.

Mensen horen vaak tegenstrijdige voedingsadviezen, halen dan hun schouders op en besluiten dat ze maar het beste kunnen eten wat ze lekker vinden of wat ze altijd hebben gegeten, omdat de ‘experts’ het nergens over eens kunnen worden.

Ik ben ervan overtuigd dat de infor-

matie in dit boek zal overeenstemmen met je gezonde verstand. Vertrouw altijd op je gezonde verstand, wat de ‘experts’ ook mogen zeggen. Baseer je op resultaten en niet op theorie.

Dit boek is een weerspiegeling van mijn bevindingen over de schoonheidsbevorderende eigenschappen van specifieke voedingsmiddelen, gebaseerd op ervaring, wetenschap, onderzoek, geschiedenis, intuïtie, verhalen en overlevering. Deze voedingsmiddelen vormen de kern van Het Schoonheidsdieet.

Het Schoonheidsdieet is gebaseerd op het principe van rauw voedsel en vertegenwoordigt de allernieuwste wetenschap over voeding.

We weten nu dat rauwe plantaardige voedingsmiddelen – vooral vetten en oliën van de allerbeste kwaliteit – de huid weer veerkrachtig kunnen maken.

Groene bladgroenten geven ons vezels en een lage zuurgraad waarmee we onszelf van binnen schoon kunnen houden.

Vruchten schenken ons hun symmetrische vormen.

Mineraalrijke voedingsmiddelen – vooral voedingsmiddelen die rijk zijn aan silicium en aan magnesium – kunnen de mineraaldichtheid van de botten, het haar en het gebit behouden en helpen herstellen.

Het Schoonheidsdieet is eenvoudig. Je hoeft maar enkele dingen uit dit boek te pakken en toe te passen. Simpele veranderingen werken al.

Hoe ingewikkelder een voedingspatroon is, hoe groter de kans op mislukking. Om die reden is de informatie in dit boek eenvoudig en onmiddellijk toepasbaar.

Ik heb een weg naar schoonheid ontdekt die gerust magisch genoemd mag worden. Het voedsel lééft, de reis is onderhoudend. Ik voel me geroepen om dit pad naar schoonheid te delen met de rest van de wereld.

Bij het verschaffen van deze informatie aan de wereld voel ik dezelfde drang die Michelangelo moet hebben gevoeld toen hij de Sixtijnse Kapel schilderde. Wat een inspirerend verhaal!

Stel je Michelangelo voor op de jeugdige leeftijd van 37, op zijn rug liggend op een gevaarlijk hoge steiger midden in de ijsskoude Italiaanse winter, terwijl de verf in zijn ogen druppelde.

Wat was zijn drang? In zijn ziel huisde schoonheid die hij met de wereld moest delen.

Ben je ooit wel eens gegrepen door een bepaald onderwerp? Ik ben gefascineerd door de studie van schoonheid en door de wens om meer schoonheid in de wereld te creëren.

Het is die pure fascinatie met dit onderwerp – voeding en schoonheid – die mij tot dit punt heeft gebracht via exotische avonturen, honderden lezingen over gezondheid, toevallige ontmoetingen met unieke personen, nachtelijke schrijfwuitbarstingen, gecrashte computers, eindeloze experimenten, fascinerend onderzoek en veel meer.

We leven in een tijdperk waarin mensen tot het besef komen dat kunstmatige voeding en chemische behandelingen van de huid, de haren en het lichaam niet half zo effectief zijn als natuurlijke methoden.

De hernieuwde populariteit van kokosolie als een vochtinbrengende olie is hier een goed voorbeeld van. Uit eigen ervaring kan ik zeggen dat de fenomenale vochtinbrengende eigenschappen van biologische, koudgeperste kokosolie op de huid door geen enkele ingewikkelde, chemische, vochtinbrengende crème kan worden geëvenaard.

En dit is maar één voorbeeld. Natuurlijke, biologische voedingsmiddelen en behandelingen zijn terug van weggeweest en hun populariteit groeit razendsnel.

Dit boek zal je tot inzichten brengen en je informeren over deze trend naar schoonheidsbevorderende voedingsmiddelen en behandelingsmethoden. De informatie die in deze pagina's besloten ligt, zal de natuurkrachten volledig in je voordeel laten werken. De natuur kiest altijd de kant van schoonheid.

Houd de thema's die in dit boek aan bod komen goed in het achterhoofd. Het hoofdthema is dat lichamelijke schoonheid een uiting is van innerlijke *schoonheid*.

Deze uit zich door middel van een gezonde huid, gezonde haren, gezonde nagels en gezonde inwendige weefsels

die gevormd worden door hoogwaardig rauw voedsel, boordevol mineralen, zoals zwavel, silicium, zink, ijzer en mangaan.

Het onderhouden van de juiste zuurgraad in het lichaam is een zeer belangrijk onderdeel van dit boek.

Een ander thema heeft betrekking op het tegengaan van parasieten door middel van voeding en kruiden die deze organismen wegspoelen uit je lichaam.

Rauwe antioxidanten en voedingsmiddelen, (vooral als deze vitamine A, C en E bevatten) die meehelpen om cellen weefselschade, veroorzaakt door vrije radicalen, te vertragen of af te remmen (en dus blijvende verjonging creëren) zijn alfabetisch gerangschikt.

Natuurlijke ontstekingsremmende voedingsmiddelen en voedingsstoffen die een opgezet gezicht kunnen voorkomen of doen verdwijnen worden in het boek thematisch vermeld.

Het is mijn wens om de mensheid mooier te maken, om ieder mens meer op één lijn te brengen met zijn of haar natuurlijke, innerlijke zelf.

Om dit mogelijk te maken schrijf en publiceer ik boeken zoals dit boek, leid ik groepsretraites gericht op verjonging en doe ik lezingen overal ter wereld. Ik hoop je snel te mogen zien bij een lezing of retraite.

Dit boek is bedoeld als een onderhoudend en leerzaam naslagwerk. Welke wonderbaarlijke geschenken kunnen boeken ons bieden! Boeken

brengen zoveel verwondering terug in de wereld.

Ik ben ervan overtuigd dat dit boek jou kan inspireren om een voller, intenser en evenwichtiger leven te leiden en je open te stellen voor nieuwe en verbazingwekkende inspiratiebronnen.

*Eating for Beauty* is zijn eigen beloning, nu, tot in lengte van dagen.

Veel plezier!

David 'Avocado' Wolfe  
augustus 2009



## LES 1 KOSMISCHE SCHOONHEID

*V*an alle tijdperken en culturen vindt het klassieke Griekse schoonheidsideaal bij mij de meeste weerklank. Het Griekse schoonheidsideaal heeft zonder twijfel de tand des tijds doorstaan – en zelfs overstegen.

De oude Grieken boorden een magisch concept aan. Zelfs als we helemaal teruggaan naar de *Ilias* van Homerus zien we dat schoonheid het dominante thema vormde. Voor deze oude Grieken werd de held altijd als bijzonder mooi voorgesteld.

Het Griekse schoonheidsideaal leidde tot een van de meest fascinerende culturen op aarde. Het gaf vorm

*Vraag:*  
"Wat bedoel je met schoonheid?"

*Antwoord:*  
"Ritmische perfectie. Evenwichtige, ritmische perfectie. Alles in de natuur wordt uitgedrukt door middel van ritmische lichtgolven. Elke gedachte, elke handeling is een lichtgolf van gedachte en van daadkracht."

— Walter Russell  
Artiest, architect, auteur en filosoof



aan een van de meest bijzondere volkeren in de wereldgeschiedenis. Het klassieke Griekse ideaal creëerde een volk dat er spectaculair uitzag.

In zijn verhandeling *Physiognomika* beschreef de Romein Admantius de oude Grieken als volgt: "Zij hadden een breed gezicht, dunne lippen, een rechte neus en doordringende ogen met een krachtige, glanzende blik. Dit volk had de mooiste ogen ter wereld."

In het oude Griekenland werd een uitzonderlijk mooi persoon na zijn of haar dood zelfs als een godheid geëerd. Zelfs een half-Grieks volk als de Egeëtanen richtte een monument op voor de man die zij beschouwden als de mooiste Griek in hun strijd tegen de Carthagers.

Soms spaarden de Grieken het leven van een vijand als ze onder de indruk waren van zijn schoonheid. Schoonheid was voor hen een goddelijke eigenschap.

De Romein Plutarchus heeft een veelzeggend relaas nagelaten over de Griekse eerbied voor schoonheid. Hij beschreef hoe de Perzische generaal Masistios, die door de Grieken was gedood, door de Griekse soldaten werd rondgedragen om door iedereen bewonderd te worden, nadat men zijn fysieke schoonheid had bemerkte.

Een ander verhaal vertelt dat de Grieken de Perzische keizer Xerxes op basis van zijn schoonheid beschouwden als de ware leider van het Perzische volk.

Het Griekse schoonheidsideaal bleef lang na de val van de Griekse stad (*polis*) aan. Dit ideaal was zo sterk dat zelfs toen het in verval rakende Griekenland oog in oog stond met de zegevierende Romeinse generaal T. Quintius Flaminus, wiens beeltenis de Grieken herinnerde aan hun eigen voormalige grootheid, zij deze vierden als een nationale held, vanwege zijn waardigheid en zijn schoonheid. In Athene werd hij behandeld als een van hun eigen grootheden.

### Symmetrie

Volgens de oude Griekse filosoof Plato bestond schoonheid uit evenredigheid en symmetrie. Plato begreep dat het volledige menselijke organisme gemaakt is met een geometrische precisie die tot exacte kleine onderdelen is terug te brengen om perfectie van harmonie en ontwerp te creëren.

Volgens wijlen dr. Herbert Shelton, een van 's werelds meest productieve schrijvers, waren een rauw, plantaardig voedingspatroon en vasten geïnspireerd door het Griekse schoonheidsideaal.

Dr. Shelton hanteerde een gedenkwaardige definitie van schoonheid. Hij schreef: "Schoonheid, in de ruimste betekenis van het woord, komt voort uit harmonieuze proporties, een fraai uiterlijk en uit geniale invloeden als vorm, bepaalde combinaties en principes of andere omstandigheden die aantrekkelijk en aangenaam zijn."

Dr. Shelton schreef eveneens: "Ik ben

er ten volle van overtuigd dat schoonheid een weerspiegeling is van volmaaktheid, volmaaktheid van structuur en een evenwichtige werking.

Daarentegen zijn afwijkingen, wanverhoudingen, disharmonie en asymmetrische vormen verantwoordelijk voor lelijkheid in al zijn vormen, een teken van structurele gebreken en een onevenwichtige werking. Het lijkt mij dat dit een fundamentele en diepgaande waarheid is."

Jaren geleden zag ik een televisieprogramma waarin wetenschappers verschillende experimenten uitvoerden om de kenmerken van schoonheid te kunnen bepalen. Uit de resultaten trokken de wetenschappers de conclusie dat schoonheid het meest te maken had met het fenomeen van symmetrie.

Hoe symmetrischer het gezicht van een persoon bijvoorbeeld is, des te groter was de kans dat anderen schoonheid in deze persoon herkenden.

De conclusie moet dan ook zijn dat symmetrie het belangrijkste element van schoonheid is. Hoe exacter de symmetrie, hoe waarschijnlijker het is dat dit als schoonheid erkend wordt.

Zonder twijfel vervult erfelijkheid een belangrijke rol in het vormen van onze natuurlijke symmetrie. Mensen met krachtige genetische schoonheidseigenschappen zijn gezegend met iets unieks.

Zij die minder volmaakte genetische eigenschappen hebben, zullen echter troost en verwondering vinden in het

feit dat hun lichaamsvorm een beeldhouwwerk in uitvoering is.

Wat ook de uitdrukkingvorm van de genetische code mag zijn, de kracht van voeding, de geest en beweging kan het lichaam opnieuw vormen en reconstrueren.

Symmetrische oefeningen hebben een subtiel maar belangrijk uitbalanceerend effect. Yoga helpt om meer algehele symmetrie van spieren, pezen en organen te creëren. In essentie zijn symmetrische oefeningen activiteiten die juist die kant van het lichaam trainen die normaal niet gebruikt wordt.

Men kan bijvoorbeeld met de linkerhand schrijven (als men rechtshandig is). Ik speel drums en oefen soms met mijn drumstel andersom om de andere kant van mijn lichaam in evenwicht te brengen.

Een symmetrische oefening voor de geest is kauwen met beide zijden van de kaak. Volgens een oude yogatechniek worden beide hersenhelften met elkaar in evenwicht gebracht als men tweënvijftig keer met beide kanten van de kaak kauwt.

Waarschijnlijk komt dit doordat de nervus vagus, die langs het kaakgewricht loopt, een sterke invloed heeft op minstens 30% van iedere hersenhelft.

Een symmetrisch voedingspatroon bestaat essentieel uit voedingsmiddelen die een geometrisch evenwicht hebben en gebaseerd zijn op de gulden

snede (*phi*), zoals rauwe vruchten en groenten. Dit verschaft ons een evenwichtig patroon.

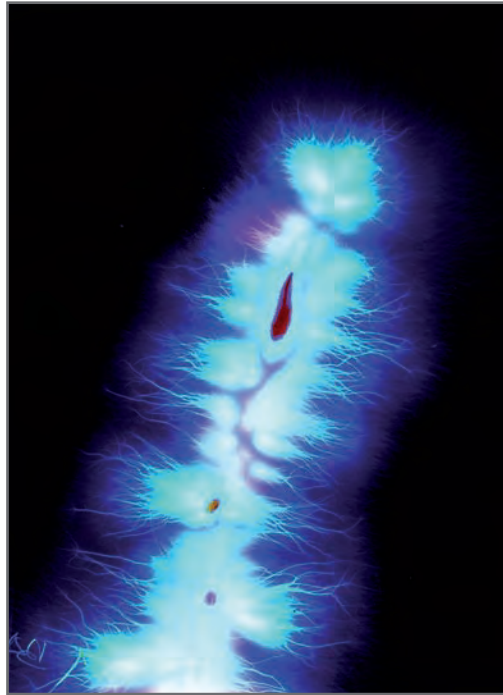
### Elektromagnetisme en Kirliaanse fotografie

Om de zoveel tijd horen we van of zien we iemand met een magnetische persoonlijkheid. In het gezelschap van zo iemand verkeren is al verhefend voor de geest. Deze persoon lijkt omringd te zijn door een verfrissende, jeugdige gloed.

Deze gloed is elektromagnetische straling, die zichtbaar gemaakt kan worden door middel van Kirliaanse fotografie.

Harmonieuze elektromagnetische straling creëert een aantrekkelijke kracht. Hieruit kunnen we concluderen dat elektromagnetisme en schoonheid nauw met elkaar zijn verbonden.

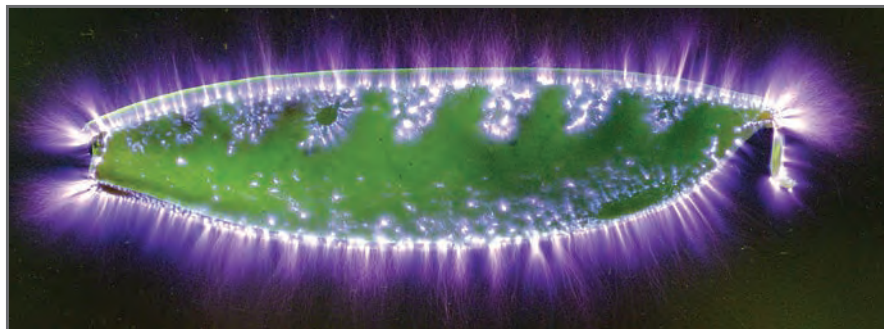
We hoeven alleen maar naar een baby te kijken om te zien dat wij ons als soort instinctief aangetrokken voelen tot kleurrijke, elektromagnetische



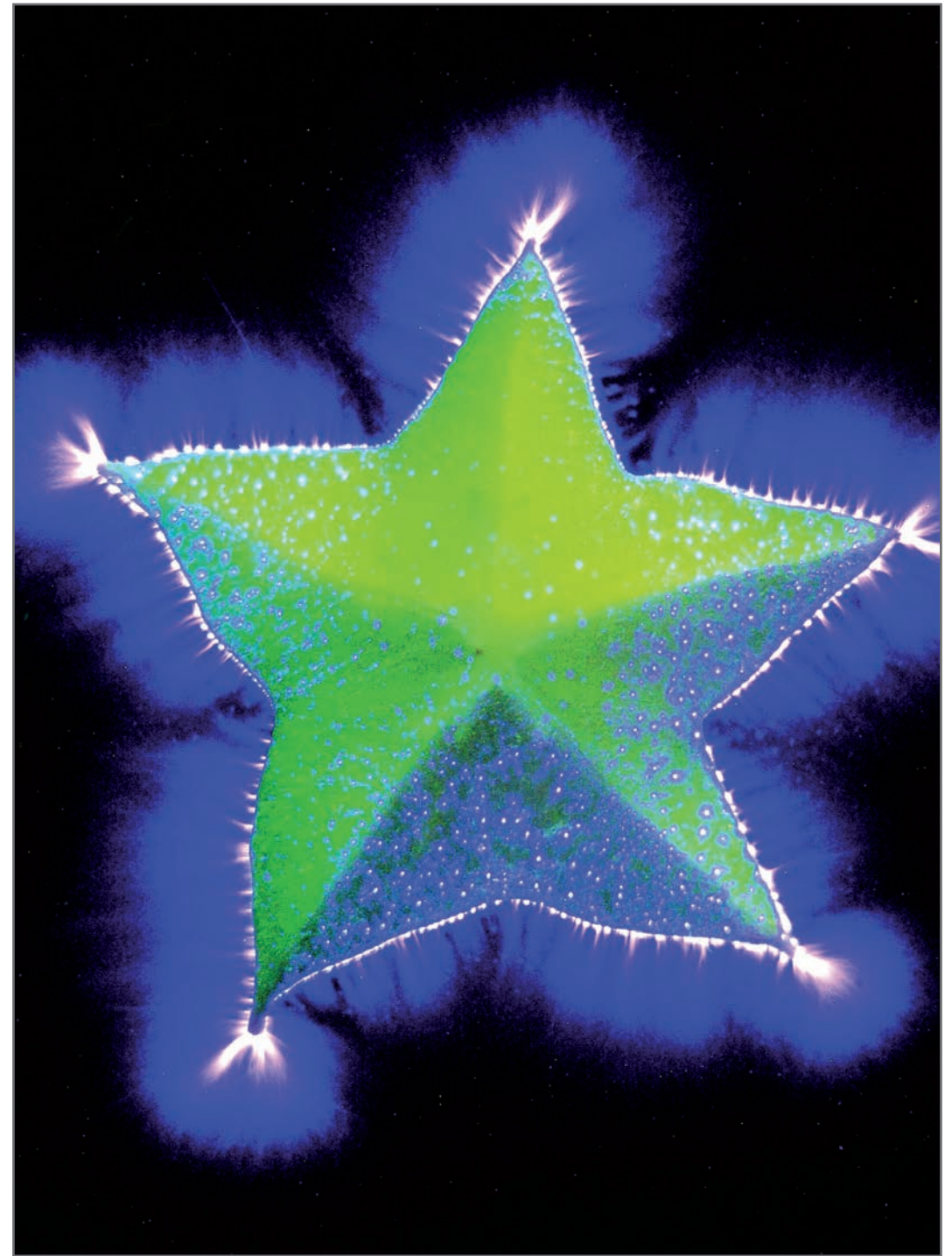
Rauwe, biologische asperge (Kirliaanse foto)



Rauwe, biologische erwtenpeul



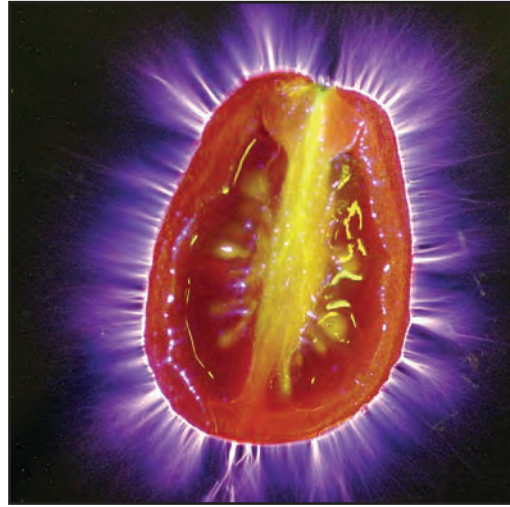
Rauwe, biologische erwtenpeul (Kirliaanse foto)



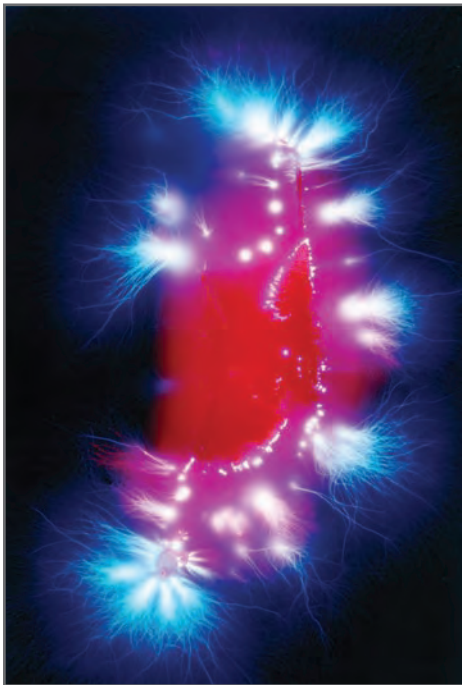
Biologische carambola (stervrucht) (Kirliaanse foto)



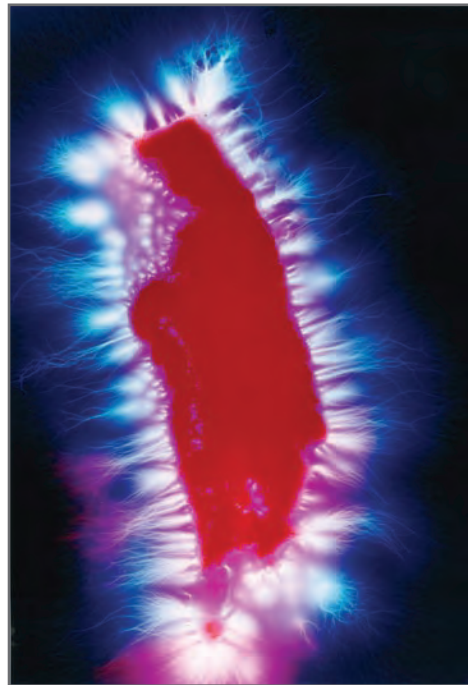
Licht gekookte biologische tomaat  
(Kirlianse foto)



Rauwe biologische tomaat (Kirlianse foto)



Medium gebakken vlees (Kirlianse foto)



Rauw vlees (Kirlianse foto)



Gestoomde, biologische broccoli  
(Kirlianse foto)



Rauwe, biologische broccoli  
(Kirlianse foto)

voedingsmiddelen - voedingsmiddelen met een aura van levendige energie.

Kirlianse foto's leggen de elektromagnetische stralingspatronen van objecten vast. Deze lichtpatronen zijn niet zichtbaar voor het menselijk oog.

Let op de symmetrie en de schoonheid van deze Kirlianse foto's: uit deze foto's komen de intense, levendige, elektromagnetische en lichtgevende patronen van de rauwe voedingsmiddelen naar voren, in tegenstelling tot die van andere voedingsmiddelen.

Wanneer we ons richten op de elementen van schoonheid en van symmetrie, begrijpen we dat de wereld van 'rauwe, plantaardige voeding' het ideale vertrekpunt is om Het Schoonheidsdieet vorm te gaan geven.



## LES 2 SCHOONHEIDS- VOEDING

Schoonheid is een kostbaar goed. De kracht van schoonheid is zo groot dat deze nooit zomaar vrijgegeven wordt. In de natuur krijg je niet zomaar iets zonder er iets voor terug te doen.

“Iets wat de moeite waard is om te bezitten, is de moeite waard om voor te werken” was een belangrijk inzicht van Andrew Carnegie. Wie indringende schoonheid nastreeft, moet dit stukje bij beetje verdienen.

In essentie is schoonheid een prestatie. Om schoonheid te bereiken, zijn er bepaalde dingen die je moet doen. Veel mensen proberen schoonheid te ‘ver-

*“Om aantrekkelijke mensen aan te trekken, moet je zelf aantrekkelijk zijn.”*

*— Jim Rohn,  
de meest vooraanstaande  
bedrijfsfilosoof van Amerika  
(1930 - 2009)*

krijgen'. Je kunt geen schoonheid verkrijgen, omdat schoonheid niet iets is wat je verkrijgt! Schoonheid is iets wat je verdient door het type persoon dat je aan het worden bent, te verfijnen.

Als je mooi wilt worden, moet je die persoon van binnenuit worden en dan schoonheid naar je toetrekken. Dit blijkt van toepassing te zijn op alle facetten van het leven.

Het creëren van een aantrekkelijke lichamelijke verschijning, mentaal en emotioneel evenwicht en spiritueel zelfbewustzijn (oftewel een zeer mooi persoon worden) is het resultaat van consequente daden.

Onze fysieke schoonheid en aantrekkelijkheid vertonen een rechtstreekse relatie met onze daden (gedragsgewoonten).

Het belangrijkste gedragspatroon dat we allemaal volgen is het eten van voedsel.

De meest betrouwbare en consequente daad waarmee we schoonheid kunnen bereiken is ons mooi eten.

Wat we eten, begeleidt ons op onze weg. Voeding bepaalt hoeveel gratie en elegantie ons lichaam zal uitstralen.

### De kracht van een besluit

Als wij er voortreffelijke eetgewoonten op na houden, hebben we een buitengewone prestatie geleverd. Standvastigheid is waar het om draait. Onze daden worden niet standvastig door een strenge discipline, maar juist door een verfijnd karakter.

Verfijndheid van karakter komt tot stand wanneer je een definitief besluit neemt om je naar een specifieke levensbestemming te begeven.

En dus komen we tot de conclusie dat een besluit aan de basis ligt van blijvende schoonheid, elegantie en charme – een besluit om schoonheidsbevorderend voedsel te eten.

We beginnen met dingen toe te voegen – deze vrucht en die groente, deze kiem en dat zaadje. Het Schoonheidsdieet draait om het toevoegen van voeding in je leven.

Ontzegging en strikte discipline maken geen onderdeel uit van het programma en werken meestal ook niet op de lange termijn.

Onderdeel van het programma is toevoeging van voedzame rauwe voedingsmiddelen, waardoor het lichaam de kans krijgt in zijn eigen tempo automatisch de verschuiving te maken van gekookt voedsel, dat dan minder aantrekkelijk en minder smakelijk wordt, naar de superieure smaak van het schoonheidsvoedsel.

### Voedsel vormt ons lichaam

Net als de golven van de zee onophoudelijk, iedere dag en nacht, de rotsen strelen, waardoor ze op subtiele wijze vorm geven aan deze rotsen, zo vormt het voedsel dat we eten mettertijd langzaam, structureel en op subtiele wijze ons lichaam.

Er zijn mensen die geloven dat voedsel geen invloed op hen heeft. Ont-

houd dat eten niets anders is dan een lichaamsvreemd object in je lichaam stoppen.

Voedsel is niet slechts een van de factoren die ons beïnvloeden, het is de allerbelangrijkste factor die ons beïnvloedt. Als datgene wat we in ons lichaam stoppen geen invloed op ons heeft, wat dan wel?

Wanneer we dit beseffen, wordt het makkelijker om voedsel te kiezen dat ons meer kracht, spiritualiteit en schoonheid geeft, omdat elke maaltijd een onderdeel vormt van wie we in het diepst van onszelf zijn.

Voeding luistert heel nauw. Het gezicht is als een doek waarop onze voedselkeuzen een natuurgetrouwe afbeelding schilderen. Het lichaam is een beeldhouwwerk, gevormd en gepolijst door onze voedselkeuzen.

'Je bent wat je eet' is een gezegde met zoveel diepgang dat letterlijk iedereen ermee bekend is. 'Je bent wat je eet' is een concept dat in iedere cultuur en beschaving al eeuwenlang bekend is. Het staat geschreven in het heeral. Het is een kosmische wet. Het is een simpele natuurwet die je je iedere dag bij iedere maaltijd moet herinneren.

De gedachte achter 'je bent wat je eet' is, dat als je gezonder wilt worden je de gezondste voedingsmiddelen moet eten. Wie mooi wil worden, moet de meest schoonheidsbevorderende voedingsmiddelen eten.

Voeding is alomvattend. Je bewust worden van het belang van voeding

stelt je in staat om veranderingen in je leven aan te brengen. Je bewust worden van voeding betekent dat je beseft dat kleine dingetjes een groot verschil kunnen uitmaken, dat consequente handelingen je elke dag weer in een bepaalde richting sturen.

Dingen die je zo nu en dan doet, hebben te weinig effect op je leven – pas als je iets consequent doet, zoals het eten van voedsel, bepaal je je lot.

### Rauw plantaardig voedsel

"Er is absoluut geen voedingsstof, geen eiwit, geen vitamine, geen mineraal waarmee we bekend zijn, die niet verkregen kan worden uit plantaardige voedingsmiddelen."

— Dr. Michael Klaper, auteur en spreker

De quantumfysica leert ons dat er geen echte natuurwetten zijn, maar dat er algemene, natuurlijke gewoontepatronen zijn die door een veelvoud van mogelijkheden worden bepaald.

Mijn onderzoek wijst uit dat er naast algemene natuurlijke, scheikundige en chemische patronen ook schoonheidspatronen zijn. Er zijn patronen van fenomenen die reeds onderdeel uitmaken van het ontwerp. Het is dan ook belangrijk dat we het ontwerp van de natuur leren doorgronden.

We zijn allemaal bekend met een wereld die op een bepaalde manier is georganiseerd – de zon gaat op, de

planten groeien, de seizoenen wisselen.

Als we een appel omhoog gooien, zal deze zeer waarschijnlijk omlaag vallen. Het universum wordt door algemene patronen bepaald (zelfs als wij niet op de hoogte zijn van al deze patronen). De menselijke vooruitgang en wijsheid heeft altijd gedraaid om het ontdekken van deze patronen, ze te leren begrijpen en zich ermee verbinden.

De eerste van deze ‘gewoonten der natuur’ noemen we ‘oorzaak en gevolg’. ‘Oorzaak en gevolg’ betekent dat iedere handeling (zoals het eten van een maaltijd) volgt op de andere en een oorzaak vormt die ons naar een bepaalde bestemming leidt.

Onze dagelijkse voedingskeuzen hebben een cumulatief effect en het is om die reden dat veel mensen ervoor kiezen een uitmuntend voedingspatroon te volgen. Als we hier niet zorgvuldig in zijn, zullen slechte voedingskeuzen ons schade berokkenen.

Het is goed om te onthouden dat als wij last hebben van spijsverteringsmoeilijkheden of van verstopping, of geen verzadigd gevoel hebben, wij weten dat deze ‘gevolgen’ kunnen worden verholpen door de ‘oorzaken’ weg te nemen.

En als wij luisteren naar de boodschappen van ons lichaam zullen wij begrijpen dat spijsverteringsmoeilijkheden en andere kwalen het gevolg zijn van het eten van de verkeerde voedingsmiddelen.

Veel mensen worden zich bewust

van het feit dat de wereld bepaalde voedingspatronen kent die vanaf het moment dat wij op aarde kwamen ideaal voor ons waren.

In het prille begin leefde de mens hoofdzakelijk van rauw plantaardig voedsel, waaronder groene bladgroenten, noten, zaden, wortels, kruiden en vruchten, omdat deze het gemakkelijkst verkrijgbaar waren – en nog steeds zijn.

Wat te denken van het oude bijbelverhaal? Naar verluidt was het de verboden vrucht waardoor wij uit de gratie van God raakten. Allemaal hebben we de ervaring gehad van het eten van ‘verboden vruchten’ (tijdens feestelijke etentjes op de late avond, waardoor we zeker enkele dagen van slag waren!).

Er bestaat geen eensluidendheid over de kwestie of wij vruchteneters, vleeseters, alleseters, planteneters, etc. zijn. De waarheid is dat mensen vrijwel alles eten. Noem een willekeurige plant, dier, worm, insect of object en de kans is groot dat iemand ergens op de wereld dit heeft geprobeerd te eten!

Pas als je stopt met ‘alles’ te eten, kom je tot een verrassend besef – het besef dat wat we eten de manier waarop we denken, voelen en ons gedragen diep en radicaal beïnvloedt. Wanneer we bewuste voedselkeuzen gaan maken, vindt er een fascinerende fysieke en spirituele transformatie plaats.

Ooit zei iemand: “Ik weet niet wie water ontdekt heeft, maar ik weet zeker dat het geen vis was.” Sommige dingen

zijn zo overduidelijk dat ze zich voor onze ogen bevinden, maar desondanks met moeite worden opgemerkt.

De waarde van echt, heilzaam, rauw plantaardig voedsel is een van die dingen. Deze is er altijd geweest, overal om ons heen.

Voedzaam, rauw voedsel doet onze ogen glinsteren, ons haar glanzen, onze huid er jong uitzien en ons lichaam ruiken naar kruiden. Rauw plantaardig voedsel is schitterend.

Het bereiden en eten van deze voeding is een kunst. Ieder ingrediënt is een nieuwe kleur. Iedere maaltijd is een wolk, een stroom of een bloem – een stukje van het prachtige schilderij dat je aan het worden bent. Iedere hap is een verfijnde penseelstreek van het kunstwerk in uitvoering dat jij bent.

Wat wij als de wereld ervaren is slechts een weerspiegeling van het kunstwerk dat wij van binnen zijn. Wanneer wij puur en verfijnd van binnen zijn, wordt alles om ons heen dat ook – en meer.

Het rauwe-voedingsideaal is voor mij niet alleen een manier om in vrede, liefde en harmonie met de natuur en de dieren te leven, het vertegenwoordigt ook het hoogste menselijk streven naar schoonheid.

Stel je het ideaalbeeld van jezelf voor. Vorm een duidelijk beeld van je opmerkelijke innerlijke potentieel. Kun je zo’n goddelijk ideaal bereiken door het eten van junkfood? Kun je zo’n ideaal bereiken door iets anders dan de meest

levendige, meest kleurrijke en sappigste plantaardige voedingsmiddelen?

Rauw plantaardig voedsel bevat sap! Sap maakt je weefsels sappiger, zorgt ervoor dat je levenssappen krachtiger door je aderen stromen en sap zorgt ervoor dat je meer uit ieder moment weet te persen.

Als je schoonheid nastreeft, moeten je weefsels voldoende vloeibaar zijn.

Bedenk dat de wereld van rauw plantaardig voedsel verreweg de grootste verscheidenheid aan voedingsmiddelen te bieden heeft. Het is zelfs zo dat 99,99% van alle voedsel op aarde, voor alle levende wezens, rauw plantaardig voedsel is.

Omdat dit voedseltype de grootste verscheidenheid biedt, biedt het ook de grootste kans op succes omdat we allemaal op biochemisch niveau verschillend zijn.

Eén ding is zeker: er is niet één specifieke voedselkeuze die voor iedereen werkt. Iedereen heeft een verschillende stofwisseling en maar zelden eten twee mensen elke dag hetzelfde voedsel.

Een groot voordeel verbonden aan het eten van rauw plantaardig voedsel is de ongelooflijke keus die je tot je beschikking hebt.

Door al deze verschillende keuzen kun je die voedingsmiddelen kiezen die voor jou werken.

De ervaring leert dat het eten van rauwe voedingsmiddelen je weer in contact kan brengen met je voedselinstinct, waardoor je met meer precisie

die voeding kunt kiezen die je lichaam nodig heeft.

Het eten van rauw voedsel verhoogt je smaakzin en de gevoeligheid van de smaakpapillen. Wij kunnen niet goed proeven door twee oorzaken. De eerste oorzaak is dat onze smaakpapillen verdoofd zijn door het eten van gekookt voedsel.

De tweede is dat we een gebrek aan zink hebben. Het eten van zinkrijke, rauwe voedingsmiddelen (zoals maanzaadjes, pompoenzaden en pecannoten) zal na verloop van tijd de smaakpapillen normaliseren, waardoor er een verhoogd smaakplezier ontstaat.

Een mooie bijkomstigheid van het eten van rauw plantaardig voedsel is dat de meeste maaltijden extatische ervaringen zijn. Wanneer je kwalitatief hoog, vers, rauw voedsel eet dat het lichaam nodig heeft, voelt het alsof de cellen in diverse delen van het lichaam orgasmen beleven!

Wat zo wonderlijk is, is dat iedere stap die je zet op het pad van rauw voedsel een feestje is en zijn eigen magie voortbrengt.

Het bewijs dat deze stap naar een rauw plantaardig voedingspatroon ondersteunt, is afkomstig van wetenschap, natuurgeschiedenis, fysiologie, ervaring en gezond verstand. Vandaag de dag lijkt het wel alsof ieder gezondheidstijdschrift, televisieprogramma en boek het heeft over de voordelen van het eten van groenten, tomaten, appels, sinaasappels, bessen, ongebrande

noten, ongebrande zaden, kiemen, avocado's, tarwegrassap etc.

De magie van deze plantaardige voedingsmiddelen zit hem in de enzymfactor.

## Enzymen

Het meest unieke aspect van levend, rauw voedsel is het enzymgehalte. Enzymen worden vernietigd wanneer voedsel wordt verhit boven de 48 graden Celsius.

Enzymen zijn alleen te vinden in levende cellen, rauw voedsel of voeding die op lage temperatuur gedroogd wordt. Ze zijn vooral goed voor de gezondheid van mensen als ze afkomstig zijn van rauwe plantaardige voedingsmiddelen, omdat plantaardige enzymen de beste uitwerking hebben via verschillende pH-graden (zuren en basen) in het lichaam.

Enzymen zijn katalysators. Het zijn elementen die transformatie teweegbrengen. Het zijn alchemistische symbolen van transformatie. Op lichamenteel niveau verhelpen enzymen een trage spijsvertering.

Op spiritueel niveau helpen enzymen je de sleur en tegenslagen van het leven te boven te komen. Enzymen helpen je over spirituele stagnatie heen.

Als je veranderingen in je leven wilt aanbrengen, als je schoonheid in je leven wilt aantrekken en creëren, dan moet je iets anders gaan doen dan wat je nu doet.

Als je een andere lotsbestemming

nastreeft dan die van familie en vrienden die platzak zijn geworden of op vijfenzestigjarige leeftijd zijn gestorven, dan moet je nu iets anders gaan doen. Enzymen in voedsel maken het verschil.

Enzymen zijn kleine eiwitten. Sommige voedselkundigen geloven ten onrechte dat enzymen door maagzuur vernietigd worden. Eiwitten kunnen echter niet door maagzuur afgebroken worden.

Enzymen – vooral plantaardige enzymen – overleven in onze darmen en kunnen worden opgenomen in onze weefsels, waar ze meehelpen om oude resten van gekookt voedsel op te ruimen en een algehele doorstroming bevorderen.

Een van de meest enzymatisch actieve plekken in de natuur is de mond van een kind dat gekookt voedsel eet. Wanneer gekookt voedsel wordt gegeten, probeert het lichaam zich hieraan aan te passen door het aantal enzymen in het speeksel te verhogen en gekookt voedsel zo snel mogelijk af te breken.

Deze aanpassing duurt net zolang als het lichaam enzymreserves heeft. Naarmate we ouder worden, verminderen onze reserves.

Dr. Samuel Meyer en zijn medewerkers, verbonden aan het Michael Reese Hospital in Chicago, ontdekten dat de enzymen in het speeksel van jongvolwassenen dertig keer sterker waren dan bij personen boven de negenenzestig jaar.

Zonder de juiste enzymen om ons voedsel te verteren, hoopt er zich onverteerd voedsel in ons systeem op. Dit leidt tot gewichtstoename, ontstekingen, een slechte doorstroming, spijsverteringsproblemen en vermoeidheid.

Het speeksel van iemand die rauw voedsel eet, bevat veel minder enzymen dan dat van iemand die gekookt voedsel eet. Dit komt doordat rauwe voedingsmiddelen enzymen bevatten en enzymen in het speeksel dan dus minder vaak nodig zijn voor de verticing.

Onze enzymenreserves houden gelijke tred met onze vitaliteit. Onze enzymen en vitaliteit nemen af door het eten van gekookt voedsel.

De enzymen in rauw voedsel zijn codes. Zij vertellen het voedsel waar het in ons lichaam naartoe moet. Het enzym erepsine in komkommers heeft bijvoorbeeld als taak het afbreken van overtollige eiwitten in nieren. En dus voelen komkommers zich aangetrokken tot de nieren en bevorderen ze de gezondheid van de nieren.

Wanneer gekookt voedsel wordt gegeten, moet het lichaam het voedingsmiddel opnieuw zien te identificeren, het opnieuw coderen met enzymen en proberen het naar de juiste weefsels en organen te brengen. Dit proces kost energie en berooft je van je vitaliteit.

Naarmate onze vitaliteit vermindert, berooft gekookt voedsel je van alsmear meer energie, waardoor het spijsverte-

ringsstelsel nog verder verward raakt. Gekookt voedsel wordt daardoor niet volledig verteerd en niet efficiënt naar de juiste weefsels getransporteerd.

Enzymen bevinden zich niet alleen in rauwe voedingsmiddelen. Zij bevinden zich ook in elke cel van je lichaam. Iedere cel van je lichaam heeft het

potentieel om een maximaal opgeladen batterij te zijn met een inhoud van ruim vierduizend enzymen.

Veel mensen hebben nog lang niet alle vierduizend enzymen geactiveerd, omdat ze onvoldoende mineralen en sporenelementen in hun voeding hebben.



Een enzymrijke, biologische zonnebloemkiem, van bovenaf gezien (Kirlianse foto)

Mineralen, wanneer deze via onbewerkt rauw voedsel worden verkregen, activeren ons cellulaire, metabolische enzymenstelsel. Sporenelementen zijn essentieel voor de juiste werking van enzymen.

Mineralen zorgen ervoor dat enzymen lang meegaan. Het doel is om de mineralen en voeding van iedere cel te vermeerderen en daardoor ieder enzym te activeren. Hierdoor wordt de elektromagnetische lading van elke cel sterker, zodat uiteindelijk alle cellen met elkaar in harmonie resoneren. Op celniveau is dit een perfecte gezondheid.

### Gekookt voedsel

“Het is essentieel dat we ons bevrijden van diepgewortelde vooroordelen, die we vaak herhalen zonder deze kritisch te onderzoeken.”

—Albert Einstein

Heb je je ooit afgevraagd waarom mensen de enige wezens op aarde zijn die hun voedsel koken?

Prometheus – ‘de intrigant’ – stal vuur van Zeus. Volgens de Griekse dichter Hesiodos kende de mensheid in de periode vóór Prometheus geen enkele vorm van lijden en had men een jeugdige levenskracht. Als de dood zich eenmaal aandiende, was deze pijnloos en de ogen werden zachtjes gesloten, alsof men sliep.

Eén aspect van vuur is dat het een

verschuiving teweegbracht in de paradijselijke staat van de mensheid. Ik daag je uit om te ontdekken dat de verschuiving weg van het paradijs door verhitting tot stand is gekomen.

Goed beschouwd is het koken van voedsel een basisfout geweest. Herinner je je de eerste scheikundeles op de middelbare school? Het eerste wat we die dag deden was met een bunsenbrander een reageerbuis verhitten. Hitte, zo werd ons geleerd, veroorzaakt chemische veranderingen.

Koken veroorzaakt chemische veranderingen in voedsel. Ik heb gehoord dat veel natuurartsen zeggen dat “het koken van voedsel chemische verbindingen creëert die het lichaam niet kan verteren.”

In zijn boek *Instinctive Nutrition* schrijft Severin Schaeffer dat het koken van een simpele aardappel meer dan vierhonderd bekende, onbekende en potentieel gevaarlijke chemische verbindingen creëert.

Door middel van verhitting wordt de moleculaire structuur van voedsel in zowel grote als kleine mate veranderd. Deze gewijzigde moleculen zijn niet de ideale bouwstenen voor onze weefsels.

Aangezien ons lichaam echter altijd zijn uiterste best doet, zal het (indien het niets anders krijgt) deze gewijzigde, gekookte moleculen verwerken in onze lichaamsstructuur.

Het eten van voedsel dat is verhit boven een bepaalde temperatuur (93 graden Celsius) veroorzaakt een ziekte-



respons in het lichaam, die we leukocytose noemen.

Hierbij worden witte bloedlichaampjes (leukocyten) ingezet om voedsel te verteren alsof het lichaamsvreemde stoffen betreft die moeten worden aangevallen.

Deze bewering wordt ondersteund door de resultaten van honderden experimenten en is gebaseerd op het onderzoek van de Zwitserse wetenschapper Paul Kouchakoff.

Er wordt wel eens beweerd dat “de helft van alle menselijke ziekten veroorzaakt wordt door slechte kookkunst!” (Hieraan kan ik toevoegen dat de andere helft wordt veroorzaakt door goede kookkunst!)

Niet elk voedsel is hetzelfde, zoals we nu ontdekken. Bepaalde voedsel-

soorten brengen schoonheid, terwijl andere voedselsoorten je juist minder schoonheid geven.

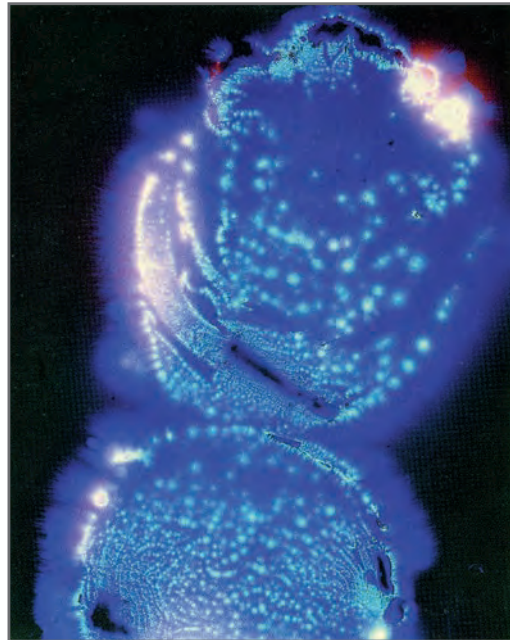
Wanneer je eet om mooi te zijn, laat je het zware, doorgekookte voedingspatroon achter je. Iemand die gekookte en bewerkte voedingsmiddelen eet, kan nog steeds mooi zijn. Maar zo iemand kan nooit mooier worden op zo'n voedingspatroon.

Dit is vergelijkbaar met een chronische ziekte. Je kunt een tijdje overleven op gekookt en bewerkte voedsel, maar het is een hele klus om te proberen dit proces te keren op basis van een dergelijk voedingspatroon.

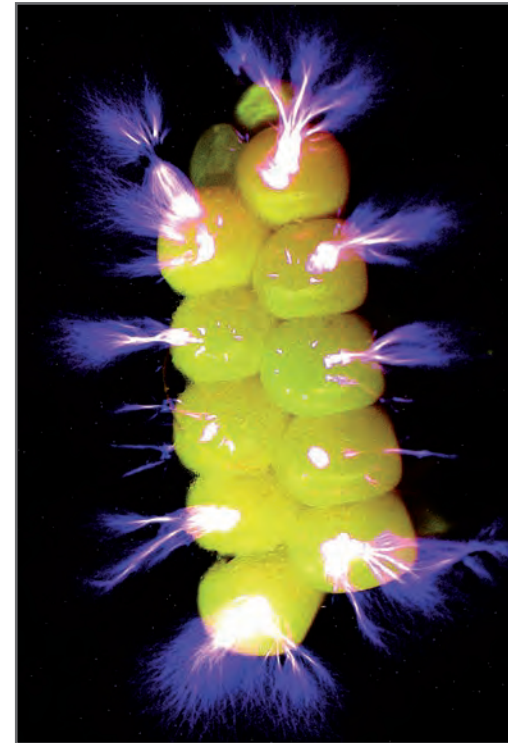
Het moderne algemene voedingspatroon is niet bevorderlijk voor het verhogen van je schoonheid, charisma, gezondheid, succes en jeugdigheid.



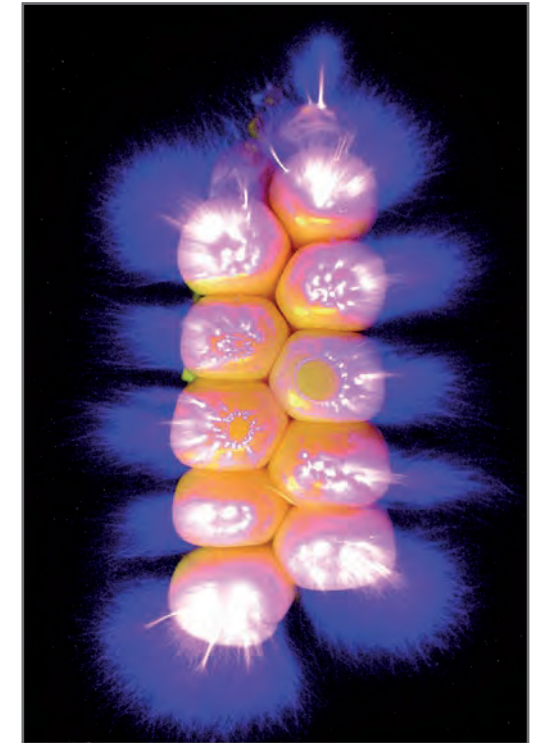
Gekookte kool (Kirlianse foto)



Rauwe kool (Kirlianse foto)



Gekookte, biologische maïs (Kirlianse foto)



Rauwe, biologische maïs (Kirlianse foto)

Ons hogere bewustzijn kan alleen gedijen in een lichaam dat gevuld is met jeugdige, soepele, sappige, rauwe, mineraalrijke voedingsmiddelen.

### Levende vloeistoffen

Een van de belangrijkste kenmerken van een gezond voedingspatroon is het eten van voedingsmiddelen die het lichaam eenvoudig in een vloeistof kan omzetten.

Net als het bloed in je lichaam bevat plantensap alle essentiële bouw- en voedingsstoffen. Het hele idee achter de spijsvertering is dat je voedsel inneemt en omvormt tot een vloeistof die via het darmkanaal in de darmen en daarna in de bloedsomloop wordt opgenomen.

Het menselijk lichaam is een geavanceerde sapcentrifuge. Het eerste wat verloren gaat wanneer voedsel gekookt wordt, zelfs nog voordat de enzymen verloren gaan, is water. Iets wat wordt gekookt bevat geen levend water meer.

Hierdoor moet het lichaam met veel pijn en moeite gekookt voedsel omzetten in een bruikbare vorm om opgenomen te worden. Dit komt doordat alles wat we eten in een vloeistof moet worden omgezet om ons te kunnen voeden.

Hoeveel energie denk je dat het kost om brood vloeibaar te maken? Hoeveel energie is er voor nodig om een biefstuk vloeibaar te maken? Zo bezien wordt het duidelijk hoe het komt dat de

spijsvertering de belangrijkste energieverbruiker in je lichaam is.

We zien dus dat het belangrijkste verschil tussen gekookt voedsel en rauw voedsel is dat het eerstgenoemde een dode vloeistof is en het laatstgenoemde een levende vloeistof.

Zo wordt het een stuk makkelijker om te begrijpen welke van de twee eenvoudiger (en welke lastiger) te verteren is.

### Geraffineerde suiker en gekookt zetmeel

De meeste ongezond uitziende mensen eten geraffineerde suiker en witmeelproducten. Snoepgoed, zuurtjes, gebak en frisdrank gaan ten koste van het gebit en de gezichtshuid en zorgen voor de nodige overtollige kilo's. Zetmeelrijke, gekookte koolhydraten maken de huid droog en stopverfachtig wit van kleur.

Gekookte, zetmeelrijke voedingsmiddelen als brood, rijst, pasta, rijstwafels, chips, maïschips, gepofte aardappelen en gezoute sojadranks zijn arm aan mineralen en rijk aan suiker.

Dat is nou precies wat we niet in ons voedsel willen hebben. Onze bloedsuikerspiegel wordt sterk beïnvloed, waardoor gekookte, zetmeelrijke voedingsmiddelen bijzonder verslavend werken.

Voedingsmiddelen die rijk zijn aan koolhydraten (suikers) en arm aan mineralen beroven het lichaam ook van mineralen. Dit komt doordat de alvleesklier veelvuldig gebruik maakt

van mineralen en enzymen om gekookt voedsel te verteren en om insuline te produceren. Insuline is nodig om bloedsuikerschommelingen, veroorzaakt door de consumptie van zetmeelrijk voedsel, in balans te brengen.

Voedsel dat rijk is aan koolhydraten (suiker) en arm is aan mineralen kan leiden tot een gistbacterie (candida) en tot schimmelwoeking in het lichaam.

Omdat candida zo'n veelvoorkomend probleem is, heb ik hier een compleet gedeelte van mijn boek *The Sunfood Diet Success System* aan gewijd.

Het lage gehalte aan mineralen in gekookte, zetmeelrijke koolhydraten is gedeeltelijk te wijten aan het veredelen van gewassen en aan vreselijk commerciële landbouwmethoden. Bij de standaard commerciële landbouw wordt gebruik gemaakt van mineraalarme grond en zwakke zaden.

Zonder mineralen en sterke genetische eigenschappen worden planten vatbaar voor plagen (insecten, schimmels, etc.). Dit heeft geleid tot het verwoestende gebruik van bestrijdingsmiddelen, in een vruchteloze poging om de situatie onder controle te krijgen.

Zelfs nadat ze zijn gekookt, bewerkt en verpakt zijn deze voedingsmiddelen nog onderhevig aan aanvallen van schimmels. Wanneer deze voedingsmiddelen ingenomen worden, kunnen ze schimmels voeden die zich al in het spijsverteringsstelsel bevinden.

Alles wat we eten, moet zoveel mogelijk mineralen bevatten. Daarom

moeten we biologisch voedsel eten van sterke stamzaden die in mineraalrijke grond worden geteeld.

### Verhitte olie en vet

Mijn ervaring leert mij dat verhitte olie en vet – vooral verhitte plantaardige olie, margarine en dierlijk vet – het meest schadelijk zijn van alle voedingsmiddelen. Verhitte olie, margarine en dierlijk vet zijn zo verwoestend omdat zij niet vermengbaar zijn met water.

Aangezien wij een op water gebaseerde levensvorm zijn, maakt dit de stofwisseling van verhitte olie bijzonder moeilijk.

Verhitte olie, margarine en dierlijk vet veroorzaken ontstekingen in de weefsels, vertroebelen de geest, beschadigen het hart- en vaatstelsel en versnellen het verouderingsproces.

Verhitte vette voedingsmiddelen (alles van gebraden kip tot een typisch roerbakgerecht tot chips) hebben een negatief effect op onze huid en leiden tot acne en puistjes. Verhitte olie, margarine en gefrituurde voedingsmiddelen zijn absoluut rampzalig voor de gezichtshuid.

### Bakken en vitaminen

De vitaminen A, D, E en K zijn vetoplosbaar en verdwijnen dus wanneer vetten/oliën worden beschadigd door frituren. Hoge temperaturen vernietigen vitamine C en de meeste B-vitaminen, waaronder vitamine B<sub>12</sub>.

Een tekort aan vitamine A wordt in

verband gebracht met acne en huidklachten. De plantaardige vorm van vitamine A (bètacaroteen) is te vinden in rucola, waterkers, broccoli, spinazie, paardenbloem, meloenen, spirulina, wortels en vele andere voedingsmiddelen.

Vitamine E wordt volledig beschadigd door frituren. Een tekort aan vitamine E wordt in verband gebracht met spijsverteringsmoeilijkheden en hart- en vaatziekten. De beste plantaardige bron van vitamine E is olijfolie.

Al heel lang wordt rauwe vitamine E (tocopherol) als een helende factor gezien bij het tegengaan van hart- en vaatziekten en als uitwendig wondermiddel voor rimpels en groeven in het gezicht.

Kwaliteitsbestanddelen, die tocotrienolen worden genoemd, zijn de beste toegevoegde bron van vitamine E. Ooit kostten tocotrienolen ruim \$ 4.000 per potje. Nu zijn ze nog maar \$ 50 per potje.

In de natuur zijn tocotrienolen in planten te vinden (meestal zaadjes). Ze zijn extreem gevoelig voor verhitting en zijn extreem kwetsbaar.

Vandaag de dag zijn ze verkrijgbaar als een eetbaar poeder dat veertig tot vijftig keer krachtiger is (voor het herstel van een beschadigde huid, de bescherming van het hart en als antioxidanten) dan gewone vitamine E. Het poeder bevat ook delta-tocotrienolen, die tweehonderd keer krachtiger zijn dan gewone vitamine E.

## Ranzige oliën

Het verhitten van olie onder druk creëert zeer giftige transvetten. Transvetten worden opgenomen in de celmembranen van het lichaam, waardoor deze poreus en zwak worden.

Alle verhitte of aan zuurstof blootgestelde oliën moeten beschouwd worden als ranzig. Als melk bijvoorbeeld ranzig is, heeft dat invloed op de eiwitten, waardoor deze van smaak en reuk veranderen.

Ranzige lijnzaadolie is daarentegen niet te herkennen aan de reuk of smaak.

Het feit dat ranzige oliën het immuunsysteem onderdrukken wordt erkend door vooraanstaande voedingsdeskundigen wereldwijd.

Voor wie hier meer over wil weten, verwijs ik naar de boeken *Fats That Heal, Fats That Kill* van Udo Erasmus en *Free Radicals and Food Additives* van P. Addis en G. Warner.

## De theorie van vrije radicalen

Verhitte olie is de belangrijkste oorzaak van schade veroorzaakt door vrije radicalen in het menselijk lichaam. Schade veroorzaakt door vrije radicalen wordt beschouwd als de hoofdoorzaak van veroudering.

De theorie van vrije radicalen werd voor het eerst in 1956 geponeerd door dr. Denham Harman van de University of Nebraska.

Wat zijn vrije radicalen? Vrije radicalen zijn zuurstofmoleculen die een

elektron zijn kwijtgeraakt en dus instabiel en reactief zijn. Andere oorzaken voor het ontstaan, anders dan verhitte olie, zijn bestrijdingsmiddelen, sigarettenrook, luchtvervuiling, overmatige blootstelling aan de zon en natuurlijke afbraak van weefsels.

Deze radicale zuurstofmoleculen bevinden zich in cellen en weefsels en stelen elektronen van gezonde moleculen en veroorzaken schade, waardoor ze nog meer vrije radicalen creëren.

Collageen, een eiwitmolecuul dat de huid er jeugdig en elastisch laat uitzien, is bijzonder vatbaar voor schade veroorzaakt door vrije radicalen, in de vorm van rimpels.

Ook kan er littekenweefsel ontstaan, doordat littekens niet goed helen.

Schade veroorzaakt door vrije radicalen leidt tot een chemische verandering die cross-linking wordt genoemd. Collageen dat hieraan onderhevig is, wordt stijf en inflexibel.

Een bepaalde groep voedingsstoffen, antioxidanten, voorkomt schade veroorzaakt door vrije radicalen en maakt deze zelfs ongedaan.

Antioxidanten doen zich voor in de vorm van vetzuren (rauwe vetten en/of koudgeperste oliën), mineralen (mangaan, selenium), vitaminen (A, C, E) en complexe biologische gehelen (pycniogenolen, tocotriënolen, onverhitte THC).

Antioxidanten voorkomen schade en maken deze ongedaan door simpelweg de vrije radicalen de elektronen te

geven die zij nodig hebben om stabiel te worden. Op deze manier gaan antioxidanten huidontsteking tegen (bijv. verbranding door de zon) en helpen ze om littekenweefsel te helen.

Enkelvoudig onverzadigde oliën (olijfolie) en speciale meervoudig onverzadigde oliën (maïsolie, saffloerolie, de meeste plantaardige oliën, lijnzaadolie, hennepzaadolie) zijn zeer gevoelig voor oxidatie veroorzaakt door blootstelling aan licht en lucht, maar ook aan warmte.

Zuurstof, warmte en licht veranderen normale vetten in transvetten (hierdoor ontstaan er allerlei degeneratieve ziekten), creëren vrije radicalen (die met kanker en veroudering in verband worden gebracht) en maken de vetten ranzig.

Daarom moeten oliën verpakt worden in een donkere verpakking, luchtdicht afgesloten worden, onverhit bewaard worden en bijtijds geconsumeerd worden.

Het bakken met enkelvoudig en meervoudig onverzadigde oliën voegt hitte toe en versnelt dus oxidatieprocessen. Veel gebruikte meervoudig onverzadigde oliën, zoals lijnzaadolie, hennepzaadolie, maïsolie, raapzaadolie en saffloerolie zijn extreem gevoelig voor tijd, licht en water.

Hoewel olijfolie en rauwmelkse boter stabiel zijn, zijn ook zij gevoelig voor deze drie factoren. Dit betekent dat ze ranzig worden als ze te langdurig niet gegeten worden en blootgesteld

worden aan licht en/of oververhitting. Rauwmelkse boter is van nature meer verzadigd dan olijfolie en is dus beter geschikt om mee te braden of te bakken.

Een veel betere keus dan rauwmelkse boter is echter kokosolie. Zoals we later zullen zien in dit boek, is kokosolie de meest schoonheidsbevorderende en stabiele olie (een verzadigd vet).

Dit is de beste boter/olie om mee te bakken, omdat deze volledig stabiel is tot aan 77 graden Celsius.

Andere oliën en vetten die je mooier maken, indien ze rauw worden gegeten, zijn olijfolie, olijven, hennepzaadolie, hennepzaadjes, macadamianoten, pijnboompitten, pecannoten, cacao (rauwe chocola) en cacaoboter.

## Dierlijke producten

De romeinse dichter Ovidius verwoordt Pythagoras, die de volgende instructies geeft:

“Neem geen leven dat je niet kunt teruggeven, want alles heeft hetzelfde recht om te leven.

Alleen schadelijk leven hoeft niet te worden gespaard, dit is het enige voorrecht wat we hebben vergaard.

Met planten dient het leven te worden gevoed, dus mijd de ontorende smaak van bloed.”

—*Metamorfoses* (boek xv, regel 795)

De waarheid is dat hoe meer wetenschappers begrijpen over de voedingsstoffen in vruchten, groenten, kruiden, noten en zaden, hoe meer ze onder de indruk zijn van de kracht van deze bestanddelen om het afbraakproces van het lichaam, dat tot kanker en andere chronische, degeneratieve ziekten leidt, te vertragen.

Maar je hoort nooit goed nieuws over vlees. Het ene na het andere onderzoek wijst uit dat het eten van vlees leidt tot artritis, astma, kanker, diabetes, hart- en vaatziekten, leveraandoeningen, nierklachten en osteoporose.

### Dierlijke vetten en eiwitten

Naarmate we worden wat we eten, komen we er achter dat zware maaltijden, bestaande uit gekookte dierlijke eiwitten en vetten, de weefsels hard en grof maken.

Er is veel discussie over visvetten en -oliën. In zijn boek *Fats That Heal, Fats That Kill* schijft Udo Erasmus dat verschillende vissoorten giftige vetten en oliën bevatten.

Een voorbeeld hiervan is het giftige vetzuur cetoleïne dat wordt aangetroffen in haring, lodde (*Mallotus villosus*, een soort kleine zalm), menhaden (*Brevoortia Tyrannus*, een soort haring), ansjovis en zelfs in levertraan!

Dieren uit de bioindustrie bevatten oliën en vetten van slechte kwaliteit die, vooral als ze worden gekookt, geen mooie gezichtshuid opleveren. Dierlijke vetten, zoals commercieel rundvlees en

varkensvlees, bevatten veel palmitine en stearine, verzadigde vetten met een lange keten. Beide bevorderen geen schoonheid.

Dierlijke vetten bevatten ook de bestrijdingsmiddelen en gifstoffen waaraan het dier werd blootgesteld of die het dier in de stal werden gevoerd. Tenzij vlees koosjer is geslacht – koosjer vlees wordt ontdaan van bloed en urine – bevat het urine.

Gemiddeld kan het menselijk lichaam slechts ongeveer 8 gram urinezuur (het urineafval van dieren, dat in vlees wordt aangetroffen) per dag verwerken. Bedenk dat één portie van 450 gram vlees 16 gram urinezuur bevat.

Dierlijke vetten met een lange keten worden in verband gebracht met een grote verscheidenheid aan gezondheidsklachten, van atherosclerose en het daaraan verbonden verhoogde risico op een hart- of herseninfarct, tot aan verschillende soorten kanker en obesitas.

Veel mensen zijn nu anders gaan denken over eiwitten en dierlijk voedsel. Gebraden dierlijke spieren (vlees) zijn eigenlijk een slechte bron van eiwitten. Door het bakken stollen de eiwitten, waardoor ze minder goed verteerbaar zijn, slechter van kwaliteit zijn en ontstekingen veroorzaken.

De allerbeste en best opneembare bronnen van eiwitten zijn spirulina, blauwgroene algen, chlorella, hennepzaadjes, stuifmeelpollen, gojibessen, Incabessen, lijnzaad, pompoenzaden,

doerian (stinkvrucht), olijven, kiemen (alle soorten), groene groenten (met name spinazie, waterkers, rucola, boerenkool, broccoli, spruitjes en peterse lie), graspoeders en groene superfood producten in poedervorm, zoals Pure Synergy.

Onderdeel uitmaken van het nemen van het leven van een onschuldig dier – vooral als dit niet op een heilige manier wordt gedaan, zoals de indianen dat deden – maakt het moeilijk om blijvende schoonheid te creëren, zowel van binnen als van buiten. Het doden en het goedkeuren van vleesconsumptie heeft een ondermijnend effect op het innerlijke bewustzijn.

Als wij kritisch kijken naar het zachte weefsel van onze inwendige organen en naar ons gebit (zelfs de vegetarische primaten hebben scherpere snijtanden dan wij), maar ook naar onze eigen afkeer van doden en het verspillen van bloed, hoe kunnen wij dan ooit vlees zijn gaan eten?

Het antwoord heeft te maken met een interessant fenomeen. Er bestaat bij de dieren een voorzorgsmechanisme waardoor zij in staat zijn om te leven van voeding waarop hun organen niet toegerust zijn.

Tijdens hun lange zeereizen ontdekten de Scandinaviërs dat de lammeren aan boord van hun schepen vlees en vis gingen eten en hieraan gewend raakten. Eenmaal aan land hadden de lammeren geen trek meer in gras.

Paarden wordt vaak vis gevoerd en

hen kan worden aangewend om ervan te genieten, ook al is dit een onnatuurlijk voedingsmiddel voor paarden.

Vruchtenetende papegaaien kan worden aangeleerd om dierlijke voedingsmiddelen te eten en ervan te genieten.

Het mag duidelijk zijn dat mensen een grote hoeveelheid dierlijke voedingsmiddelen kunnen eten, maar wat ook alsmat duidelijker wordt is dat dit leidt tot een opvallende afname van de gezondheid, de levenslust en de levensduur.

Met uitzondering van de Essenen (een Joods-Christelijke groep die rauw voedsel at) heeft, voorzover wij weten, geen enkele grote bevolkingsgroep in achtereenvolgende generaties ooit (op zijn minst niet sinds de laatste vloedgolf/poolverschuiving) een specifiek rauw voedingspatroon gevolgd, gebaseerd op de wijsheid en kennis van de menselijke fysiologie, een superieur mentaal vermogen en spirituele doelen. Er heeft zich eerder het tegenovergestelde voorgedaan.

Iedere menselijke bevolkingsgroep schendt regelmatig de wetten van rauw voedsel en van schoonheid zonder zich verder te bekommeren over toekomstige consequenties, terwijl de ervaring leert dat dat wel zou moeten.

De grenzen van deze uitpattingen worden regelmatig op de proef gesteld en dan aangepast, zodat het moeilijk wordt om er achter te komen wat precies tot het verval leidt. Dit aangepaste

niveau van mateloosheid wordt dan 'normaal' genoemd.

Door middel van eenvoudige logica zien we dat een bruine beer met zijn klauwen en scherpe tanden duidelijk een grotere carnivoor is dan een mens. Desondanks eet een bruine beer 95-97% rauw, plantaardig voedsel.

Het langlevende Hunzavolk in Noord-Pakistan leefde op een voedingspatroon dat uit minder dan 1% vlees bestond.

Tussen 1840 en 1974 is de hoeveelheid vlees die per persoon in de Verenigde Staten werd gegeten vervijfvoudigd. Tijdens ongeveer dezelfde periode

daalde de VS van het gezondste land ter wereld in 1900 naar de allerlaatste plaats in 1990. De richting waarin wij ons moeten begeven, tekent zich al maar duidelijker af.

Uiteraard moeten we, afhankelijk van ieders individuele situatie, zorgen voor een overgangperiode, zodat wij uiteindelijk geen dierlijke producten meer eten. Van alle dierlijke voedingsmiddelen bevatten de weefsels van jonge vis en wild vlees een betere kwaliteit oliën en vetten.

Als deze al worden gegeten, moeten deze slechts spaarzaam worden geconsumeerd. Het dagelijks eten van vlees

De American Dietetic Association (ADA) [vergelijkbaar met de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD)], 's werelds grootste organisatie voor professionele diëtisten, heeft in 1988 de volgende verklaring afgegeven:

Er bestaat een aanzienlijke hoeveelheid wetenschappelijk onderzoek en statistieken waaruit een positieve relatie blijkt tussen een vegetarische levensstijl en de afname van diverse aandoeningen en chronische, degeneratieve ziekten als obesitas, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes, darmkanker e.a. Vegetariërs hebben eveneens het laagste percentage osteoporose, longkanker, borstkanker, galstenen, nierstenen en darmkanker.

Hoewel een vegetarisch voedingspatroon gewoonlijk voldoet aan de normale eiwitbenodigdheden, en in sommige gevallen deze zelfs overschrijdt, biedt het minder eiwitten dan een niet-vegetarisch eetpatroon. Deze lagere inname van eiwitten zou echter wel eens gunstig kunnen zijn en dit wordt in verband gebracht met een verlaagd risico op osteoporose en met een opvallende verbetering van de nierfunctie bij personen die dit probleem hebben.

De American Dietetic Association is van mening dat een vegetarisch voedingspatroon gezond en voldoende voedzaam is.

en/of vis is niet natuurlijk en komt neer op misbruik van de natuurlijke voedselbronnen van onze planeet.

Als je toch vlees of vis gaat eten, eet dan gerookte vis (door het roken van vis worden de vetten en oliën niet beschadigd), jong wild vlees (bevat minder palmitine en stearine) en/of beenmerg (een alkalische bron van vet, vergelijkbaar qua samenstelling met olijven) om je blijvend mooi te eten.

Begrijp ook dat alles waar we fysiek uit bestaan (ons gebit, onze huid, onze inwendige organen) gemaakt is van colloïdale mineralen – levende mineralen die in een energieke vloeistof zijn opgelost. Dit zijn de bouwstenen van het leven.

Het zijn die mineralen die in levende plantaardige voeding worden aangehouden. Planten nemen mineralen uit de bodem in zich op en creëren ook mineralen, waarna ze deze van energie voorzien en oplossen in het protoplasma van het blad, de vrucht, de bloem of andere delen van hun structuur.

En nu wordt het pas echt interessant: of we het nu leuk vinden of geweldig, wij bestaan uit geconcentreerde planten. Ieder dier neemt plantaardige voeding direct of indirect in zich op en concentreert deze.

De zebra is bijvoorbeeld niets meer of minder dan geconcentreerd gras. En de leeuw die zich voedt met de zebra is ook eenvoudigweg geconcentreerd gras. Er bevindt zich niets in de zebra

dat niet in het gras zat en niets in de leeuw dat niet in het gras zat. Een biefstuk is eigenlijk geconcentreerd gras (ontdaan van alkalische mineralen)!

Nu we dit allemaal weten, is de verwarring omtrent dierlijk voedsel opgehelderd. Goed beschouwd zien we dat de dieren niets anders doen dan plantaardige voedingsmiddelen concentreren om hun weefsels mee te kunnen vormen.

En als hun lucht-, water- en/of voedselomgeving vervuild is – door chemicaliën, pesticiden, herbiciden, larviciden, fungiciden, schoonmaakmiddelen, bleekmiddelen, oplosmiddelen etc. – dan zullen deze gifstoffen zich ophopen in het dier.

Ik was verbaasd toen ik hoorde dat zuivelproducten vijf keer zoveel pesticiden bevatten als commercieel geteelde vruchten en groenten. En vis of kip en ander vlees bevat vijftien keer zoveel pesticideresten als commerciële vruchten en groenten!

(Zie de boeken *Conscious Eating* van dr. Gabriel Cousins en *Diet for a New America* van John Robbins.) Dieren concentreren vervuilende stoffen en slaan ze op in andere delen van hun lijf.

We leven niet meer in dezelfde wereld als die van tweehonderd jaar geleden. Overal is er vervuiling. Overal zijn er chemicaliën.

Nergens, waar ook ter wereld, is het kraanwater veilig om te drinken (behalve in IJsland!).

Mensen vragen mij tijdens mijn

lezingen: “Denk je dat ik een filter moet kopen voor het kraanwater in mijn huis?”

Ik antwoord dan: “Of je koopt een filter, of je wordt een filter!” In dierlijk weefsel wordt milieuvervuiling verzameld – de dieren filteren het. Ook als wij ethische bezwaren terzijde schuiven zijn dierlijke producten slechte voedselkeuzen.

Wanneer je een flinke tijd rauw, plantaardig voedsel eet en ervoor kiest om geen dierlijk voedsel te eten, word je alkalischer en krijg je uiteindelijk je ware smaak- en reukzin terug. Je beleeft ook een heilzamer, puurder en meer verfijnd genot tijdens je maaltijden.

Denk aan de wijze woorden van de Griekse filosoof Pythagoras: “Het land om ons heen brengt een overvloed aan de meest verfijnde en overheerlijke vruchten voort. De aarde geeft ons genoeg voeding vanuit het plantenrijk, zonder dat we ons schuldig hoeven te maken aan marteling of geweld.”

Het eten van rauwe, plantaardige voedingsmiddelen versimpelt het complete eetproces. Er is geen noodzaak meer om etiketten op verpakkingen te lezen en te hopen dat je niet te veel chemicaliën en gifstoffen tot je neemt.

Je weet maar nooit wat je krijgt als je dierlijke producten en gekookte en verpakte voedingsmiddelen eet. Piperonal (dat in roomijs zit) wordt in plaats van vanille gebruikt.

Het is ook een chemische stof die gebruikt wordt als luizenverdelger.

Wanneer je je mooi eet, hoef je je geen zorgen meer te maken over welke groeihormonen of medicijnen er in vlees- of zuivelproducten zitten, of over de kleurstoffen of conserveermiddelen die aan verpakt voedsel worden toegevoegd.

### Luister en wees succesvol

Omdat onze huidige samenleving zich voedt met levenloze, onverteerbare stoffen, junkfood, chemicaliën, medicijnen en allerhande gifstoffen, zijn veel van haar kunst, architectuur, filmkunst, muziek, literatuur en beeldhouwkunst ontdaan van de rauwe essentie van schoonheid.

De façade van schoonheid is er weliswaar, maar de innerlijke zaden zijn er niet. De giftigheid van de binnenkant van de steden heeft ervoor gezorgd dat we aan de buitenkant troosteloze metropolen zien. Bekend is dat er geen enkele beschaving ooit zoveel vervuiling en lelijkheid heeft geproduceerd als de onze.

Maar desondanks weten sommige artiesten nog steeds schitterende meesterwerken te produceren. Dit wordt echter moeilijk wanneer de binding met Moeder Natuur en met haar oneindige bron van inspiratie ontbreekt.

In essentie gaat dit boek over hoe je het jezelf makkelijker kunt maken om schoonheid in elke uitingsvorm uit te dragen. De deprimerende elementen

en het isolement van de samenleving kunnen nu allemaal ongedaan gemaakt worden, in één enkel moment, door een innerlijke transformatie, geïnspireerd door nieuwe kennis.

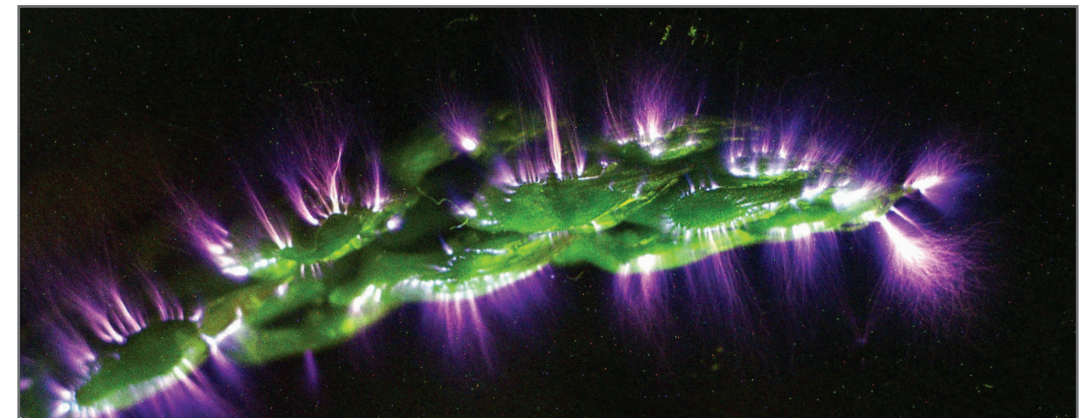
Ik heb de stellige overtuiging dat kennis het enige verschil is tussen iemand die succesvol een rauwe, plantaardige voedingsbenadering volgt en iemand die hier niet in slaagt.

Dit betreft zowel zelfkennis als aangeleerde kennis. Pas dit leerproces voortdurend toe op elk facet van je leven.

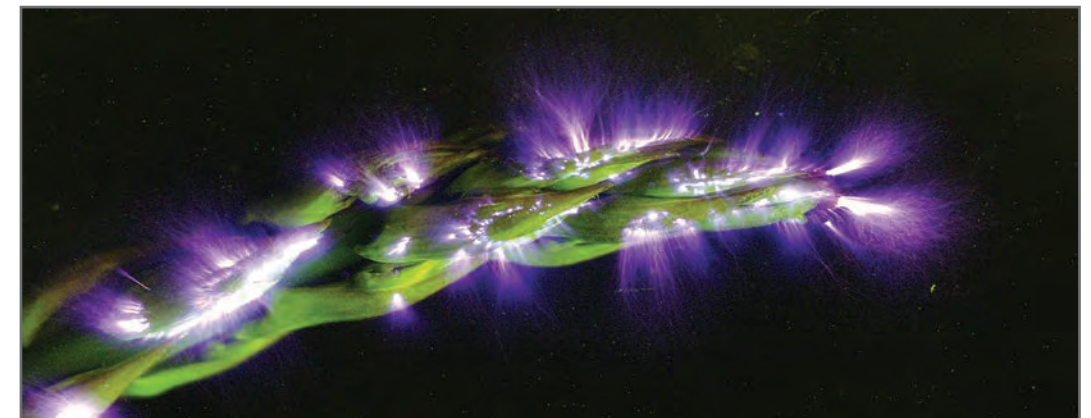
Rauwe-voedingswetenschap is een baanbrekende wetenschap vol met opzienbarende geheimen en verrassingen, waarvan we er veel zullen uitdiepen.

Op ieder gebied is het altijd het beste om uitsluitend te luisteren naar diegenen die de resultaten boeken die jij nastreeft. De transformatie die rauw voedsel in mijn leven heeft teweeggebracht, is voor iedereen zichtbaar.

De auteurs van andere boeken over voeding zouden zichtbaar moeten zijn voor het publiek, zodat we kunnen



Gekookte, biologische asperge (Kirlianse foto)



Rauwe, biologische asperge (Kirlianse foto)

zien wie werkelijk doet wat hij zegt en wiens voedingspatroon werkelijk tot resultaten leidt.

Ik eet al sinds 1994 rauw voedsel. Deze reis is voor mij fysiek en spiritueel verreweg de meest schoonheidsbevorderende ervaring van mijn leven geweest. Het rauwe-voedingspatroon heeft me geholpen mijn pure essentie aan te boren.

Het heeft bij mij een nieuwe innerlijke levendigheid, gloed en charisma gecreëerd – en het kan dit bij jou ook doen.



### LES 3 DE ZUUR-BASETHEORIE EENVOUDIG UITGELEGD

*H*et doel van het eten van rauw voedsel is je over een bepaald pad te leiden, zodat je deuren ziet die voorheen voor jou gesloten waren.

Hierdoor worden je intuïtie en je voedselinstinct helderder, zodat je je van de ene kans naar de andere kunt bewegen (van het ene toeval naar het andere) en meer in balans komt.

Al deze aspecten worden werkelijkheid wanneer je in evenwicht komt door het eten van rauw voedsel, waarbij 'balans' is waar het om draait.

Het bereiken van deze perfecte balans hangt voornamelijk af van het

*H*et bereiken van het perfecte evenwicht hangt voornamelijk af van het begrip en de toepassing van de zuur-basebalans op je voeding.