



BIJL. 5 – VOEDING, GEZONDHEID EN LEVENSTIJL

Introductie in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 1

Sundara (Isabella Viglietti) – Shiningworld.com

Kris Verburgh: “Veroudering vertragen”, “De Voedselzandloper”.

Inleiding



Wat we eten betreft niet alleen onze gezondheid, doch is ook een morele en spirituele kwestie die te maken heeft met levensstijl. Alhoewel Vedanta niets zegt over het onderwerp dieet en levensstijl, wordt dit onderwerp wel besproken in de “karmische sectie” van de Veda's en in de yoga-sutra's.

Hoofddoel van een zelfonderzoeker is een vredevolle mind, en daarvoor moeten sattvische condities gecreëerd worden (helderheid en vredevolheid) daar deze het meest bevorderlijk zijn voor succesvol zelfonderzoek. Het is dus onvermijdelijk dat geobserveerd moet worden welk effect "levens-

stijl en voedingspatroon" hebben op de gesteldheid van de mind.

Als de mind in een extraverte en geagiteerde (rajasische) staat is, of onhelder, lusteloos en depressief is (tamasisch), dan is het waarschijnlijk dat een of meerdere wetten (dharma) geschonden worden die als doel hebben het lichaam in goede gezondheid te houden.

De universele wetten (samanya dharma) die het bestaansveld beheersen kunnen niet genegeerd worden zonder dat dit consequenties heeft. Het leven zou onmogelijk zijn, complete chaos. Om in harmonie te kunnen leven binnen het bestaansveld moet het "persoonlijke dharma" zich voegen naar het "universele dharma", daar de persoon anders in conflict komt met het bestaansveld (Isvara).

Universele ethische wetten zijn echter idealen die niet in elke situatie uitvoerbaar zijn. Ze zijn open voor interpretatie door het individu. Elke universele ethische waarde moet subjectief geïnterpreteerd en in de praktijk gebracht worden op een manier die passend is in de betreffende situatie (vishesha dharma) en passend bij de ingeboren aard of conditionering van de persoon.

_____ *

Isvara: “God”; een term die gebruikt wordt als personifiëring van het geheel aan fysieke, psychologische en ethische wetten dat de werking van het manifeste universum beheerst. | **Onderscheidingsvermogen (viveka):** de kennis die datgene wat Echt is, onderscheidt van wat Schijnbaar Echt is. | **Echt:** dat wat onveranderlijk, altijd aanwezig en onbegrensd is; het heeft een realiteit die om te bestaan van geen enkel ander principe afhankelijk is. | **Persoonlijk dharma:** (1) Vishesha dharma (situationeel dharma). (2) Svadharma (persoonlijke plichten).

Vedanta



De Natuurwetten m.b.t. ons voedingspatroon

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 2

DE DRIE WETTEN:

1. Er is in werkelijkheid slechts één lichaam, dat verschijnt als vele.
2. Je bent wat je lichaam doet met wat je eet.
3. Alle lichamen zijn identiek gecreëerd in die zin dat elk lichaam dezelfde "essentiële voedingsstoffen" nodig heeft om te kunnen leven, ook al varieert de mate waarin.

1 – Er is in werkelijkheid slechts één lichaam, dat verschijnt als vele.

Het lichaam bestaat uit dezelfde elementen als die waaruit al het andere in onze leefomgeving gemaakt is: aarde, water, vuur en lucht. In principe is het lichaam uit voedingsstoffen gemaakt. De elementen waar de leefomgeving uit samengesteld is ontstaan uit de drie gunas – de drie krachten in de creatie – en zijn er aan onderworpen. Deze krachten/kwaliteiten zijn:

RAJAS: energie van extroversie; projectie, actie. TAMAS: energie van introversie; willoosheid, materie. SATTVA: energie van openbaring; helderheid, intelligentie.

De behoefte van het lichaam aan voedingsstoffen komt overeen met deze drie energieën. Zo hebben we (1) voor activiteit en vitaliteit rajasische voedingsstoffen nodig; (2) voor het opbouwen en op kracht houden van het lichaam tamasische, en (3) sattvische voedingsstoffen voor een heldere en vredevolle mind. De juiste combinatie van deze energieën in de vorm van voedsel voor ons lichaam leidt tot gezondheid.

2 – Je bent wat je lichaam doet met wat je eet.

Wanneer het gaat om levensstijl en wat we eten is het goed te beseffen dat onze lichamen niet allemaal gelijk zijn; sommige zijn sterk, sommige zwak en door het verschil in karma, omgeving en conditionering (geneigdheden/vasanas) stelt elk lichaam weer andere eisen. De gunas zullen dan ook voor iedereen net weer iets anders uitwerken. Voedingsmiddelen die voor de één sattvisch – kalmerend – zijn, kunnen voor een ander juist rajasisch – onrust veroorzakend – zijn. Andere voedingsmiddelen die rajasisch zijn, kunnen een tamasisch, afstompend, effect hebben.

Vedanta



De Natuurwetten m.b.t. ons voedingspatroon

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 3

3 – Alle lichamen zijn identiek gecreëerd in die zin dat elk lichaam dezelfde Essentiële Voedingsstoffen nodig heeft om te kunnen overleven, ook al varieert de mate waarin.

Ondanks het feit dat de verschillende lichamen meer of minder van de essentiële voedingsstoffen nodig hebben is de natuurlijke wetmatigheid in het bestaansveld met betrekking tot wat we eten simpel: alle lichamen zijn identiek gecreëerd en als ze niet de voedingsstoffen binnen krijgen die ze nodig hebben zal het karma dat volgt voor het lichaam, variëren van ongemak tot slechte gezondheid of zelfs de dood. Uitzonderingen daargelaten betalen de meesten van ons de prijs als we tegen de natuurwetten ingaan.

ESSENTIËLE VOEDINGSSTOFFEN.

Dit zijn de voedingsstoffen die het lichaam niet zelf kan maken of synthetiseren, en die verkregen moeten worden via het dieet. Zonder de juiste hoeveelheid essentiële voedingsstoffen zal het lichaam ziek worden of sterven.

- 21 Essentiële Aminozuren (bouwstenen voor proteïne); 9 ervan kunnen niet door het lichaam gemaakt worden en moeten ingenomen worden.
- Essentiële vetzuren, waaronder Omega's. Met name Omega-3, te vinden in: vette vis (makreel, atlantische zalm, sardientjes, haring, forel); zeewier/algen; plantaardige olie; linzen, bruine bonen, sperziebonen; groene bladgroenten; walnoten (en in mindere mate overige noten) pijnboompitten en andere pitten/zaden.
- Goede vetten uit dieren en planten — Mineralen + in vet oplosbare vitaminen — Water.

NIET-ESSENTIËLE VOEDINGSSTOFFEN.

Voedingsstoffen die het lichaam zelf kan maken of synthetiseren (samenvoegen): koolhydraten.

Als resultaat van de industrialisatie van voedsel wordt de nadruk tegenwoordig gelegd op het idee dat voedsel gemaakt wordt uit essentiële voedingsstoffen en dat er sprake is van voeding als je die voedingsstoffen maar correct combineert. Dit is een gebrekkig paradigma omdat het alleen rekening houdt met "aanwezig bewijs" en het "afwezige bewijs" negeert. Het "afwezige bewijs" is dat voedsel – zoals alles – een synergie is, een dynamische en ingewikkelde uitwisseling tussen de omgeving, de voedingsstoffen in het voedsel en onze lichamen. Deze uitwisseling is veel subtieler en mysterieuzer dan het geloof dat de wereld niet meer is dan de som der delen. Mensen eten geen voedingsstoffen, ze eten voedsel. En voedsel gedraagt zich heel anders dan de afzonderlijke voedingsstoffen die ze bevatten. Het wetenschappelijk proces van het bestuderen van een lijst met voedingsstoffen in plaats van het bestuderen van het totaal van het voedsel zorgt ervoor dat een belangrijk aspect van voeding gemist wordt, namelijk: "vitaliteit" – wat Vedanta "shakti" of energie noemt. Dit is de intelligentie en de natuur van het bestaansveld. Het is het mysterie van de creator, dat wat niemand kan namaken.

Vedanta



De Natuurwetten m.b.t. ons voedingspatroon

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 4

De twee belangrijkste brandstoffen voor het lichaam.

Er zijn twee belangrijke brandstoffen beschikbaar om het lichaam haar werk te laten doen: (1) Glucose (uit koolhydraten en proteïnen), en (2) Acetyl-CoA, voornamelijk afkomstig van vet. Beide brandstoffen hebben hetzelfde doel: energietoevoer en het constant op het juiste peil houden van de bloedglucose.

Te weinig bloedglucose (hypoglykemie) is slecht omdat bepaalde weefsels, met name de hersenen en het centraal zenuwstelsel dan te weinig glucose krijgen. Te veel glucose (hyperglykemie) is ook slecht omdat glucose chemisch reactief is en in interactie is met lichaamsproteïnen; eiwitmoleculen gaan dan met suikermoleculen "crosslinken". Zodra deze verbinding heeft plaatsgevonden, worden de zogenaamde AGE's gevormd, "advanced glycation end products". Het menselijk lichaam herkent AGE's niet als normaal en gaat antilichamen maken die ontstekingen veroorzaken in de huid. Veel van wat we weten over de schadelijke effecten van glycatie komt voort uit het diabetes onderzoek: de bindweefschade en chronische ontstekingen die voortkomen uit een bloedsuikergehalte dat constant te hoog is, wat kan leiden tot slopende condities zoals staar, de ziekte van Alzheimer, cardiovasculaire aandoeningen, kanker, vaatvernauwing, ziekten van lever en pancreas en veroudering en gewichtstoename.

Koolhydraten.

Het lichaam zet de suikers die we innemen om in glucose. De glucose dient als brandstof voor het lichaam. Het is niet essentieel om koolhydraten in te nemen voor de gezondheid op lange termijn, omdat het lichaam glucose kan maken van proteïne. Dit proces wordt "gluconeogenese" genoemd. Er wordt vaak gezegd dat dit een proces is waar het lichaam op terugvalt wanneer er geen glucose toegevoerd wordt via het dieet, doch gluconeogenese is een natuurlijk proces dat altijd aan de gang is, en waardoor we niet per se koolhydraten nodig hebben in ons dieet.

Er is niets bekend over een biologische limiet aan de restrictie van de inname van koolhydraten. Men is bezorgd dat zonder koolhydraten de eiwitvoorraad leeggetrokken wordt om glucose te maken. Wat echter gebeurt als er geen koolhydraten ingenomen worden is dat het lichaam niet alleen glucose maakt van proteïne, doch dat het ook vetzuren omzet in "ketonen" die het kan gebruiken als een alternatieve brandstof in de plaats van glucose.

_____ *

Koolhydraat: Suiker. Een koolhydraat kan bestaan uit één suikermolecule (zoals glucose), uit twee suikermoleculen (zoals kristalsuiker, dat opgebouwd is uit glucose en fructose), of uit vele duizenden suikermoleculen (zoals zetmeel, dat opgebouwd is uit duizenden glucosemoleculen). | **Glucose:** bestaat uit een zeshoek van koolstof, zuurstof en waterstofatomen. **Glycatie:** het binden van proteïnen door glucosemoleculen, waardoor de proteïnen niet op te nemen zijn. | **Hyperglykemie:** dit is letterlijk een te grote hoeveelheid suiker in het bloed, die extreme moeheid veroorzaakt, constante honger, frequent urineren, en de dorst die "pure" veganisten over het algemeen hebben, alsmede ontstekingen en degeneratieve gewrichtsziekte als resultaat van een voedingspatroon dat te zwaar op koolhydraten leunt.

Vedanta



De Natuurwetten m.b.t. ons voedingspatroon

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 5

Twee zeer verschillende culturen laten ons zien dat een inname van koolhydraten niet per se nodig is voor een goede gezondheid. De Inuit bijvoorbeeld, leven vrijwel volledig van vette vis, walvis en zehondenvlees; de Masai in Oost Afrika vrijwel uitsluitend van koeienmelk en bloed. Omgeving en sociale structuren waarin de mensen uit deze twee culturen leven zijn zeer verschillend. Wat ze gemeen hebben is dat ze geen koolhydraten eten en dat ze gezond zijn. De Masai geloven dat planten alleen voor dieren zijn en eten ze dus niet; ze kijken er zelfs op neer. De IJslandse Inuit eten geen planten, omdat deze niet beschikbaar zijn in hun omgeving. Toch vertonen beide volkeren vrijwel geen tekenen van de bescharingsziekten die bij ons heersen, zoals kanker, hart- en vaatziekten, diabetes etc.

Het betekent overigens niet dat we geen koolhydraten zouden moeten eten, wat niet eens mogelijk is daar zelfs bijvoorbeeld vlees kleine hoeveelheden ervan heeft. Als gezondheidsproblemen in verband worden gebracht met de inname van koolhydraten betreft het de "bovengemiddelde" hoeveelheid glucose die in het lichaam gemaakt wordt door een overvloed aan koolhydraten in ons dieet.

Simpele en complexe koolhydraten.

SIMPELE KOOLHYDRATEN: zetmeel dat gevonden wordt in geraffineerde granen, fruit, rietsuiker, fructose en andere geraffineerde suikers, en honing.

COMPLEXE KOOLHYDRATEN: zetmeel in bonen, noten, groenten en hele granen.

Veel planten en vruchten zijn uitstekende voedingsbronnen die essentiële voedingsstoffen bevatten zoals proteïne, mineralen en vitaminen. Van koolhydraten — die ook in deze voedingsmiddelen zitten — is niet bekend wat nu precies de juiste hoeveelheid is voor een specifieke persoon. Zoals al eerder gesteld, is er geen biologische noodzaak voor koolhydraten in ons dieet zoals dat wel geldt voor proteïne en vet. En eerlijk gezegd weten we niet of het type koolhydraten er werkelijk toe doet. De glykemische index van "goede" versus "slechte" koolhydraten is nog steeds een onvoldoende onderbouwd concept, ook al wordt het vaak gepresenteerd alsof het een solide basis heeft.



Kennis is nodig om onszelf volwaardig te voeden

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 6

**Wat we eten heeft een relatie met de mate waarin onze mind vrede-
vol is.**

Kennis (“weten”) onderscheidt zich alleen als zodanig als het onafhankelijk is van onze persoonlijke opvattingen, die waar en niet-waar kunnen zijn. Zodra je klaar bent om de feiten onder ogen te zien en de logica van een argument te onderzoeken vanuit een houding van neutraliteit en met "onderscheidend vermogen", is het mogelijk de onderliggende waarheid te vinden, ongeacht de algemeen geldende individuele opinies. De waarheid is niet altijd comfortabel, en vaak niet makkelijk te accepteren, zeker wanneer deze lijnrecht in lijkt te gaan tegen innig gekoesterde overtuigingen. Als het waarheid is waar we naar op zoek zijn, dan moeten we de mogelijkheid accepteren dat we onwetend zijn en het niet bij het rechte eind hebben.

————— *Kunnen we verwarring toelaten en het risico van “niet weten”?* —————

Eten moeten we allemaal. En wat we eten heeft een relatie met de mate waarin onze mind vredevol is. Als het lichaam in slechte gezondheid of zelfs ziek is, dan is de mind niet vredig (niet sattvisch) en kan deze zich niet concentreren op zelfonderzoek of op wat dan ook. De energie van pijn, onrust, ongemak (rajas) en de energie van lusteloosheid, depressiviteit (tamas) zal de mind vertroebelen.

We moeten allen voor onszelf bepalen wat de voedings- en levensstijl is die het beste voor ons werkt. Het bestaansveld biedt een zeer brede keuze aan voedingsmogelijkheden en of we nu veganisten zijn, vegetariërs of carnivoren, het is mogelijk om aan alle essentiële voedingsstoffen te komen die we nodig hebben, mits we over de correcte kennis beschikken. Vedanta zegt niet wat te doen, doch geeft wel praktische suggesties over hoe zodanig te leven dat de mind in de goede conditie is om zelfonderzoek te doen en in harmonie met het bestaansveld te leven. Dit bestaansveld en de natuurwetten die het beheersen kan het niet schelen wat onze spirituele, morele of politieke opvattingen zijn. Als onze voeding niet volwaardig is of ingaat tegen de natuurwetten, dan zal het lichaam daar onder lijden.

Daar gezondheid en voeding zulke gevoelige, complexe en persoonlijke thema's zijn, kunnen we onmogelijk onvoorwaardelijk stellen wat waar is voor onszelf of voor iemand anders. En toch, als we alle emotie uitsluiten en we de subjectiviteit en het blinde geloof in het inconsistente, verwarrende en bevooroordeelde “wetenschappelijk” onderzoek — vaak uitgevoerd onder de vlag van (farmaceutische-) multinationals — terzijde schuiven, dan kunnen we wel degelijk komen tot onpersoonlijke, onbevooroordeelde en waarachtige harde wetenschappelijke feiten. Zelfs in de wereld waarin wij leven en waar verwarring regeert, is het mogelijk om kennis te vinden die niet ontkend kan worden, die altijd en voor iedereen waar is, en die samenvalt met de natuurwetten.

Vedanta



Geweldloosheid vs. Carnivoren en Vegetariërs

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 7

Het leven is gericht op voortbestaan.

Voor zover het voeding betreft wijst het universele dharma simpelweg naar het feit dat het leven wonderbaarlijk complex is, met een grote onderlinge verwevenheid van een veelheid aan factoren. Al die factoren zijn daarbij aan constante verandering onderhevig en kunnen schijnbaar steeds weer anders uitwerken voor verschillende individuen, die een keuze lijken te hebben in hoe ze zich verhouden tot die factoren. De natuurwetten werken echter op dezelfde manier voor iedereen, zoals reeds eerder besproken met betrekking tot de voedingsstoffen die voor de gezondheid van het lichaam noodzakelijk zijn.

Laten we als voorbeeld eens kijken naar "geweldloosheid", wat een ingebouwde universele waarde — dharma — is. Vanuit het grotere geheel gezien is het niet waar dat er geen dieren gedood worden door ze niet te eten, daar ze een deel zijn van het systeem van "eten en gegeten worden", wat zo georganiseerd is door het bestaansveld. Als alle vleesetende dieren en alle mensen vegetariërs zouden worden dan zou alles dat leeft sterven.

Wat zou er gebeuren als we een schutting zouden plaatsen tussen alle vleeseters en alle planteneters op de planeet?

Als we die schutting neer zouden zetten dan zou het volgende gebeuren (Lierre Keith in haar boek "the vegetarian myth").

CARNIVOREN kunnen niet overleven op cellulose. Ze eten zo nu en dan wel eens gras maar gebruiken het medicinaal, meestal als purgeermiddel om hun spijsverteringskanaal te zuiveren van parasieten.

HERKAUWERS hebben zich daarentegen zodanig geëvolueerd dat ze gras kunnen eten. Ze hebben een voormaag, de eerste van een serie magen die werkt als een fermentatievat. Wat feitelijk gebeurt bij deze herkauwers is dat bacteriën het gras "eten" en dat de dieren op hun beurt de bacteriën weer verteren. Mensen, en bijvoorbeeld leeuwen en hyena's hebben niet het spijsverteringssysteem van een herkauwer. Ons lichaam is letterlijk van ingang (mond) tot uitgang ontworpen om vlees te verteren; we hebben geen mechanisme dat cellulose kan verteren.

De carnivoor kant van de schutting.

Aan de carnivoor kant van de schutting zal verhongering elk dier treffen. Sommige zullen het langer volhouden dan andere en zullen hun leven eindigen in kannibalisme. Maar dat is nog niet het einde van het verhaal. Zonder de herkauwers zal het plantmateriaal zich ophopen, waarmee de plantengroei geremd wordt; de planten raken uiteindelijk verstikt, met als gevolg dat de aarde kaal wordt en blootgesteld raakt aan wind, zon en regen; mineralen spoelen weg en de structuur van de grond wordt vernietigd. Zo zouden we in onze poging dieren te redden alles hebben doodgemaakt.

Vedanta



Geweldloosheid vs. Carnivoren en Vegetariërs

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 8

De herkauwers kant van de schutting.

Aan de herkauwers kant van de schutting planten de grazers zich voort als altijd. Zonder roofdieren zullen er echter al snel teveel grazers zijn gezien de hoeveelheid beschikbare voeding (gras). De grazers zullen de planten helemaal tot op de grond weggrazen en vervolgens sterven door verhongering, daarbij een ernstig gedegene-reerd landschap achterlatend.

Grazers hebben hun dagelijkse portie cellulose nodig, maar het gras heeft de dieren ook nodig: het heeft de mest nodig, met daarin nitrogeen, mineralen en bacteriën; het heeft de beheersing van de populatie grazers — door roofdieren — nodig, en het heeft de voedingsbronnen nodig die opgeslagen zijn in dierenlichamen, voedingsbronnen die vrijkomen als kadavers vergaan.

Gras en grazers hebben elkaar dus even hard nodig als roofdieren hun prooi. Er is hier dus geen sprake van eenrichtingsverkeer, of van dominantie en ondergeschiktheid ook al lijkt dat misschien zo voor ons. We moeten evenzeer gegeten worden als dat we moeten eten. Bepaalde essentiële voedingsstoffen voor het menselijk lichaam zijn alleen maar in de lichamen van dieren te vinden. Er zijn plantaardige vervangers voor sommige van deze voedingsstoffen, doch deze zijn een enorm stuk minder efficiënt. Voor sommige, zoals vitamine B12 bestaan er geen goede vervangers.

Het plantenrijk en haar verdedigings- en verleidingsmechanismen.

Veel planten willen net zomin gegeten worden als dieren, doch anders dan bij dieren het geval is kunnen zij niet weglopen. Ze hebben dan ook ingenieuze verdedigingsstrategieën ontwikkeld. Ook al kunnen we stellen dat een dieet rijk aan planten goed is voor ons, het heeft ook een achterkant. Planten bevatten namelijk gifstoffen; sommige medicijnen zijn er van afgeleid. Medicijnen kunnen levens redden, doch kunnen ook onze dood veroorzaken, of hebben ernstige bijwerkingen. Meer dan de helft van de wereldbevolking is nog steeds volledig afhankelijk van planten voor medicijnen; planten leveren de actieve ingrediënten voor de meeste traditionele medische producten. Los daarvan ontbreekt het planten aan bepaalde voedingsstoffen die wij nodig hebben om het lichaam gezond te houden.

Veel planten weten hoe ons te strikken omdat ze een perfecte match tot stand brengen tussen de pleziercentra in onze hersenen en substanties die exorfijnen genoemd worden. Het zijn morfineachtige eiwitten (peptiden) die het lichaam niet zelf aanmaakt (in de voeding zitten exorfijnen in melkeiwit/caseïne, soja, spinazie en gluten). Deze plantaardige chemicaliën kunnen net zo verslavend zijn als opium, en toch zijn vele van deze planten basisvoedsel van veganisten en vegetariërs (bonen, peulvruchten, rijst, soja, tarwe en mais). Waren ze bedoeld voor menselijke consumptie dan zouden we vier magen hebben, zoals de herkauwers. Deze voedselbronnen kunnen eetbaar gemaakt worden via fermentatie en kooktechnieken, doch niet volledig.



Geweldloosheid vs. Carnivoren en Vegetariërs

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 9

Is vlees eten moord?

Het is makkelijk te geloven voor een vegetariër dat het eten van vlees gelijk staat aan moord. Niet veel mensen zullen het oneens zijn als we stellen dat de industrialisering van het boerenbedrijf desastreus en onverdedigbaar is. Maar wat dan met de monocultuurgewassen die zoveel van ons bebouwbaar land over geheel de aarde overgenomen hebben, waarbij ze alle levensvormen die er ooit waren in ras tempo gedecimeerd hebben? We ontwateren rivieren om er land mee te irrigeren om gewassen te telen die niet geschikt zijn voor het ecosysteem.

Een van de meest urgente, ernstige milieu issues waar we mee geconfronteerd worden is het wereldwijde verlies aan geschikte, gezonde, akkergrond (de top laag) en waterbronnen, wat komt door een slecht akkerbouwbeleid. Zonder uitzondering verergeren industriële landbouwmethodes erosie van de bodem, verzilting, verwoestijning, en vruchtbaarheidsverlies van de aarde. De Noord Amerikaanse prairie is inmiddels gedecimeerd tot twee procent van de oorspronkelijke omvang. De top laag van de aarde die ooit 3,5 meter was is nog slechts in centimeters te meten.

Hebben fruitariërs geen deel aan het beschadigen van het leven?

Fruitariërs die geloven dat zij geen deel hebben aan het beschadigen van het leven, houden geen rekening met datgene wat een fruitdieet met het lichaam doet. Waar ze ook niet bij stil staan is dat het appelzaad een appel wil worden. Het eten van een appel is oké voor de meeste morele vegetariërs, daar zij geloven dat er geen sprake is van enige dood.

Lierre Keith over “de appelboom en haar kroost”: “Het eerste probleem is dat mensen het zaad niet planten. We verwijderen de kern van de appel om de zaadjes te vermijden bij het eten en gooien deze dan weg. “Weg” betekent in geïndustrialiseerde naties: in een afgesloten plastic zak die op de vuilstort belandt. Of, we gooien de zaadjes op de composthoop als we erg ecobewust zijn, waar tijd, warmte en bacteriën ze doden.

Niets van dit alles is wat de boom in gedachten had. De boom biedt geen zoete vruchten uit de goedheid van haar boomhart, zij “sluit een deal”, en ondanks die deal houden wij ons niet aan onze kant van het “contract”. We hebben wel de appels ontvangen, doch geven niets terug (we vernietigen de zaadjes). Waarom zou de mens mogen nemen zonder iets terug te geven? Is dat niet wat we “stelen” of exploiteren noemen? En is dat niet gek voor mensen die zo voor de bevrijding van dieren zijn?

Fruit is niet, zoals vaak wordt geclaimd, “het enige voedsel dat vrij gegeven wordt”. Fruit is net als wij: het wil overleven. De reden dat de boom zo enorm veel hulpbronnen spendeert om vezels en suikers te verzamelen is om de best mogelijke toekomst veilig te stellen voor haar nakomelingen. En wij nemen haar nakomelingen, genieten van de zoetheid en doden ze.”

Wat denk je dat een appelboom – net als alle andere planten en bomen – wil eten? Dieren! Inclusief ons. Ze hebben nodig wat wij uitscheiden, het nitrogeen (stikstof), de mineralen, de microbes, en ons vlees en botten.

Vedanta



Geweldloosheid vs. Carnivoren en Vegetariërs

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 10

“The apple culturist – 1871”: Bij de graven van Roger Williams, de stichter van Rhode Island, en zijn vrouw Mary Sayles stond een appelboom. Toen de graven op een dag geopend werden ontdekten men dat de wortels van de boom in de graven gegroeid waren en de vorm hadden aangenomen van de menselijke skeletten. Er was niets meer over van de menselijke resten. De lichamen waren “opgegeten” door de boom.”

Creëert wat je eet een vredevolle mind of juist niet?

"Puur bewustzijn" voelt niets – goed, noch slecht – over wat we eten. Hoe het individu het universele dharma interpreteert is aan hem of haar. Het is mogelijk om in goede gezondheid te zijn als vegetariër of veganist als je over voldoende kennis beschikt en geen fanaticus bent als het over voeding gaat. Als je weet van welke voedingsstoffen een tekort zal ontstaan als vlees geen onderdeel van je dieet is en deze met bijvoorbeeld supplementen aanvult dan kan er toch een goede balans ontstaan. Bovendien kunnen we tijd steken in de voorbereiding en de manier waarop we ons voedsel klaarmaken, en natuurlijk kunnen we ervoor zorgen, of we nu vegetariër zijn – veganist of omnivoor – dat ons eten een biologische bron heeft.

Het ideaal van veel vegetariërs is te leven zonder anderen schade toe te brengen. Dit ideaal wordt gekenmerkt door krachtige compassie doch impliceert ook een gepassioneerde afkeer. Liefde voor alle wezens en afschuw over de sadistische manier waarop mensen levende wezens behandelen ligt eraan ten grondslag. De belangrijke vraag om te beantwoorden voor spirituele individuen is of wat ze eten zorgt voor een vredevolle mind of juist niet. Als je het werkelijk niet kunt verdragen dat er een dier moet sterven opdat jij kunt eten, als het in lijkt te gaan tegen wat goed is voor jou – persoonlijk dharma – en grote onrust veroorzaakt dan is het goed om ernaar te leven.

Houd jezelf echter niet voor de gek met het idee dat zo eten sowieso gezonder is voor jou, want waarschijnlijk is dat niet het geval, vooral niet wanneer je veganist bent, tenzij je heel goed geïnformeerd bent over de essentiële voedingsstoffen en hoe deze toch binnen te krijgen. Wees zo moedig om kennis te verwerven ook als deze tegen lijkt te spreken wat je gelooft. Doe eerlijk onderzoek. Als je oprecht geïnteresseerd bent in de waarheid, dan zul je deze zeker vinden.

Vedanta



Geweldloosheid vs. Carnivoren en Vegetariërs

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 11

Geweldloosheid heeft betrekking op denken, spraak en daad.

Het denken van negatieve gedachten of oordelend spreken is schadelijk voor de mind en dus ook voor het lichaam, dat van de mind afhankelijk is.

Het is begrijpelijk dat je wilt dat het mogelijk zou zijn om geen – of in ieder geval minimale – schade toe te brengen aan andere levende wezens. Helaas is het simpelweg niet mogelijk om “schade” te vermijden. In het grotere plaatje eet de grote vis de kleine vis of we dat willen of niet. Het is hoe het bestaansveld opgezet is.

We kunnen vegetarisme en veganisme dus gevoeglijk van onze “to do” lijst voor zelfrealisatie afhalen. “Isme's” zijn overigens zonder uitzondering onwetendheid. De onvermijdelijke waarheid is dat het leven niet mogelijk is zonder dood. Het maakt niet uit wat je eet, of wat je doet om te krijgen wat je nodig hebt om te eten, altijd zal iets of iemand moeten sterven opdat jij gevoed kan worden.

De onderliggende principes die de keuzes bepalen die vegetariërs en veganisten maken met betrekking tot geweldloosheid, zoals compassie, duurzaamheid en rechtvaardigheid, zijn de waarden die een wereld van verbinding kunnen creëren in plaats van domineren; een wereld die een kans heeft om het misbruik te overleven dat “beschaving” genoemd wordt.

Ahimsa, geweldloosheid, is het fundamentele principe van het bestaansveld. Vanuit een non-duaal perspectief gezien wordt alles gezien als het Zelf. Wie vanuit dit perspectief naar de wereld kijkt zal dus niet bewust aan ook maar iets van het leven schade toebrengen. Interessant is wel om te onderzoeken wat onder “schade” moet worden verstaan.

De natuur is volledig amoreel.

Is het onze morele plicht om te stoppen met het eten van alles dat een hartslag, een gezicht en een moeder heeft? De keuzes die we moeten maken gaan verder dan dat. Wat we moeten onderzoeken en waar we mee zullen moeten leren leven is het feit dat de natuur, gezien vanuit menselijk perspectief, domweg rauw is. Natuur is echter moreel noch immoreel. Natuur is volledig amoreel. Dat kan moeilijk zijn om onder ogen te zien, doch de natuur kan het niet schelen wat onze overtuigingen en opinies zijn.

“Natuur” is een andere naam voor het bestaansveld – Isvara – dat weliswaar volledig neutraal is, doch niet wreed. Aan de oppervlakte bezien lijkt de natuur misschien wreed, doch als onderzocht wordt hoe de dingen feitelijk werken in de creatie doet dat het beeld helemaal kantelen. De vraag is niet zozeer of we een dier kwaad doen door het op te eten, doch of het mogelijk is om iets te eten zonder dat er schade wordt toegebracht aan iets.” Het antwoord waar een eerlijk onderzoek naar toe leidt is een simpel en duidelijk Nee!

Vedanta



Voeding & Moraliteit

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 12

Het gevaar van een ideologische tunnelvisie.

Morele commitments hebben zeker hun waarde als het gaat om onze respons op bijvoorbeeld uitbuiting en allerlei vormen van geweld. Het is echter typisch voor zeer geëngageerde dharmische types en activisten om zodanig te dwepen met de morele positie die zij innemen, dat het onderwerp waar het over gaat van ondergeschikt belang lijkt te worden. Morele posities zijn niet per se fout en hoeven ook niet per se gematigd te worden; fanatisme – van welke aard ook – helpt niemand echter bij het helder worden over het onderwerp dat aan de orde is.

Fanatisme leidt meestal tot “totaliseren van (tamasische) identiteiten”, wat slechts beperking oplevert in plaats dat het helpend is of voor vrijheid zorgt, daar het steevast alles negeert wat niet naadloos past bij het eigen beperkte perspectief (tunnelvisie). Om van maatschappelijk nut te zijn zouden principes van activisten zich idealiter moeten verhouden tot de wereld zoals deze werkelijk is, niet zoals deze geïdealiseerd wordt volgens een of ander nauw gedefinieerde ideologische dwingende eis.

De oorzaak van de opzettelijke vernietiging van onze omgeving en onze gezondheid.

Zolang als we geen begrip ontwikkelen over de essentie van de natuur (puur bewustzijn) zal er onwetendheid heersen, en zal het ideaal van een onbeschadigde planeet er een van een utopische wereld zijn. Als we in alle eerlijkheid naar de waarheid – de gekte – achter onze huidige voedselproductie durven kijken en de tol die deze eist van het milieu – en van onszelf – dan levert dat een indringende ervaring op voor diegenen onder ons die moedig genoeg zijn om zich op dit pad te begeven.

Sommige mensen proberen bewust het onderwerp van de gekte van onze huidige voedselproductie te vermijden door te zeggen, “Nou, als we dan niet de controle over het bestaansveld hebben, dan kunnen we dus nergens wat aan doen; we overlijden allemaal wel ergens aan”. En ook al schuilt hier waarheid in, het grenst aan moreel relativisme, daar het niet het goddelijke principe (de universele wetmatigheid) is dat de opzettelijke vernietiging van onze leefomgeving en onze gezondheid veroorzaakt plus de wreedheid naar dieren, doch onze onwetendheid over het goddelijke principe dat het bestaansveld beheerst, en waar wij allen een integraal onderdeel van zijn.



Voeding & Moraliteit

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 13

Vedanta en voedselkeuzes.

Het kan Vedanta niet schelen wat we eten, daar Vedanta ervan uitgaat dat je primaire focus niet ligt op het lichaam als je op zoek bent naar vrijheid van begrensdheid. Sterker nog, er wordt van uitgegaan dat je focus juist ligt op vrij zijn van de identificatie met het lichaam. Veel Indiase Mahatma's – grote, bevrijde zielen – en leraren in de Sanatana Dharma, “de eeuwige weg” (de religie van hen die zichzelf willen verheffen) hebben daarentegen door de eeuwen heen vegetarisme aangeprezen als een keuze voor een levensstijl gericht op het cultiveren van de waarde van geweldloosheid. Voor hen is een vegetarisch dieet dharmisch omdat het in overeenstemming is met hun culturele geschiedenis. Het valt niet te negeren of te onderschatten hoe zeer de psychospirituele attitude die iemand heeft, beïnvloedt hoe het lichaam reageert op voeding.

Hoe het ook zij, daar het lichaam tot het bestaansveld behoort – het is gemaakt uit dezelfde elementen als al het andere – gaat het verder dan cultuur. Karma (de effecten van onze acties) blijft het lichaam beïnvloeden los van spirituele overtuigingen. Natuurlijk zijn mahatma's niet noodzakelijkerwijs bekommerd om hun lichaam, daar ze er niet mee geïdentificeerd zijn. Dit is niet het geval bij moderne westerse spirituele of morele vegetariërs en veganisten, die grotendeels geïdentificeerd zijn met hun lichaam en op een geobsedeerde manier bezig zijn met wat ze er al dan niet instoppen.

Vedanta zegt dat hoe stellig je ook een punt wilt maken over het feit dat het lichaam niet "echt" is – in die zin dat het voortdurend verandert en niet altijd aanwezig is, zoals in de diepe slaap – het wel degelijk bestaat en niet weg zal gaan. Zelfonderzoek gaat over een vredevolle mind. Als het lichaam ziek is zal de mind lijden, dus levensstijl-issues moeten ter harte genomen worden als een belangrijk onderdeel van zelfonderzoek.

Voedsel versus cultuur.

Barbara Kinsolver: “Cultuur is niet iets dat verkocht wordt aan mensen. Het ontstaat vanuit een plaats, grond, klimaat, geschiedenis, een temperament, een collectief gevoel van “thuis zijn”, erbij horen.”

Dieetrages vinden hun weerslag in een grote verscheidenheid aan boeken die de boekhandels overspoelen met de ene na de andere bestseller. Ze zullen ons echter niet redden omdat er iets belangrijks is dat ze niet bieden: enig gevoel van nationale en biologische integriteit – cultuur dus – wat ontspringt aan een collectieve wijsheid over planten en dieren die op een bepaalde plaats groeien, en de veilige, complexe en smakelijke manieren waarop we ze eetbaar kunnen maken.

Krachtige voedselculturen eten echt voedsel, geen "voedselachtige substanties". Deze culturen zijn esthetisch, praktisch, functioneel, en houden de kwaliteit en de hoeveelheid van het geconsumeerde voedsel relatief consistent van de ene op de andere generatie. Veel Europese culturen houden zich nog steeds aan bepaalde regels over smaak en welgemanierdheid en gedragen zich dienovereenkomstig; ze weten hoeveel genoeg is en geven zich niet over aan gulzigheid, zelfs niet in situaties waarin er overdaad is.

Vedanta



Voeding & Moraliteit

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 14

We hebben onze verbinding met het land verloren.

In onwetendheid over de ware natuur van het leven, over hoe het bestaansveld functioneert en hoe wij ons er toe verhouden zijn de meesten van ons stedelijke industrialisten geworden. We hebben geen connectie meer met het milieu en de oorsprong van het voedsel dat we eten en we weten niet precies wat het eten is dat we nodig hebben om gezond te zijn. Niet eerder is er in de geschiedenis van deze planeet zoveel morele en politieke verwarring geweest over wat we zouden moeten eten.

Zowel carnivoren als vegetariërs/veganisten zijn zich niet bewust van de manier waarop ons voedsel geproduceerd wordt en wat dit het milieu kost voordat het op ons bord belandt. We zijn onze connectie met het land kwijt; hoe dank te zeggen aan onze leefomgeving, het milieu; hoe het te respecteren en eren? De gevestigde medische/wetenschappelijke orde heeft ons verleid om de soevereiniteit van ons lichaam op te geven en haar instructies aan te nemen als iets dat goed is voor ons. De grote bedrijven blijven genadeloos gebruik maken van onze zwakheden en doen ons geloven dat we het eens zijn met wat ons ingefluisterd wordt.

Als we de houding bestuderen die oude en wijze inheemse culturen hadden ten aanzien van de natuur, dan zien we hoe zij de levenscyclus eerden, en duidelijk hun plaats wisten daarin. Opgemerkt dient te worden dat geen van deze culturen vegetarisch was, en dat doden om aan voedsel te komen gezien werd als een heilig ritueel van dankzegging, een spirituele daad die niet los te zien was van het leven. Respectvol gedrag naar al het leven in de natuur werd gezien als kritische voorwaarde voor overleving. Jagen, vissen, verzamelen en het zetten van vallen voor wild waren noodzakelijk, doch werd gecontroleerd en binnen grenzen gehouden door een spirituele ethiek die zinloos doden verbood. De spirituele kracht van het leven in de natuur, gecombineerd met de fysieke afhankelijkheid van de menselijke wezens kleurde de relatie tussen mensen en het leven in de natuur.

Het leven heeft dood nodig.

“Gij zult niet doden” is een goed richtsnoer voor de menselijke samenleving. He-las is het onzinnig als het wordt toegepast op de natuurlijke wereld en onze plaats daarin als mensen. Het leven is letterlijk een proces van het ene wezen dat het andere opeet, of het nu gaat om bacteriën die zorgen voor de afbraak van planten of dieren, planten die elkaar verstikken, dieren die elkaar naar de keel grijpen of virussen die dieren aanvallen.

Al het leven op deze planeet – micro- en macrokosmisch – is feitelijk één organisme dat zichzelf voedt met zichzelf. We hebben geen andere keuze dan dit te accepteren. Er is geen ontsnappen aan deze cyclus van schijnbare geboorte en sterfte.

Vedanta



Voeding & Moraliteit

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 15

Als je hele morele systeem en identiteit gebouwd is op het idee dat er in jouw leven geen dood nodig is, waar trek je dan de lijn? Hoe veel vragen zul je negeren en hoeveel feiten zul je ontkennen om de ethische richtlijnen die je koestert als absolute waarheid te kunnen blijven zien? Doen de levens van nematoden (microscopisch kleine aaltjes) en schimmels er voor jou toe? En planten? Zo niet, waarom niet? Omdat ze te klein zijn voor je om gezien te worden? Of omdat je hebt besloten dat ze niet gevoelig genoeg zijn om ertoe te doen? Misschien heb je er nog nooit over nagedacht, maar aarde is niet iets levenloos, noch zijn planten dat. Aarde bestaat uit miljoenen dingen die heel erg levendig zijn. En aarde (grond) en planten willen dierenproducten eten om gezond te zijn. Wat wij eten moet zelf ook eten! Planten zijn levende wezens en hebben gevoelens omdat ze rudimentaire subtiele lichamen hebben en voelend zijn.

Als je sceptisch bent over de levendheid van planten dan is het boek “The lost language of plants” van Stephen Harrod Butner een aanrader: “Planten verdedigen zichzelf; ze beschermen elkaar; ze communiceren; ze roepen naar andere plantensoorten om ze te vragen mee te doen in het vormen van een veerkrachtige gemeenschap; soms offeren ze zichzelf op voor het algemeen belang; ze reageren; ze praten; ze hebben een betekenis en ze geven betekenis; ze zijn in staat tot moed en zelfbewustzijn; ze faciliteren leven.” Elk menselijk wezen dat zuurstof ademt en voedsel eet, zou zich hierin moeten verdiepen.

Ook al is het natuurlijk zo dat dieren niet dood willen, ze hebben geen concept van de dood en zijn gelukkig zolang ze hebben wat nodig is om goed te kunnen leven. Het is niet wreed, onmenselijk of onnatuurlijk om gezonde en gelukkige dieren te eten, zolang ze geslacht worden met vriendelijkheid en nederigheid. Het is daarentegen gewetenloos wreed en onnatuurlijk om dieren te behandelen zoals wij dat doen met onze industriële methodes.

Het zou goed zijn als we zouden stoppen met het sentimentaliseren van de natuur. Het doden van een dier, wat puur bewustzijn is, maakt een einde aan zijn lichaam, maar het maakt geen einde aan puur bewustzijn. Vanuit het gezichtspunt van puur bewustzijn wordt er niets geboren en sterft er niets, omdat het onze ware natuur is, eeuwig.



Gezondheid van Mens en Aarde

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 16

Misbruik van water voor de veeteelt.

Veel van de natuurlijke hulpbronnen in de wereld gaan naar veeteelt en industriële landbouw. Er is sprake van gruwelijke wreedheid naar dieren door hardvochtige fokmethodes. Denk ook aan de dieren die hun natuurlijke habitat kwijtraken door de teelt van gewassen die via hun overvloedige opbrengsten veel geld moeten doen binnenstromen.

De vleeseters worden beschuldigd van het misbruiken van natuurlijke hulpbronnen in verband met de gigantische hoeveelheden water die de dieren die zij eten nodig hebben. Natuurlijke hulpbronnen zoals water en land raken echter uitgeput of vervuild door de manier waarop dieren gevoerd en behandeld worden. Hetzelfde gaat overigens op voor de manier waarop planten geteeld worden. Gekweekte dieren zijn vaker ziek en hebben medicatie nodig, en dat is waarom ze die grote hoeveelheden water nodig hebben. Monocultuurgewassen hebben niet alleen enorme hoeveelheden water nodig, maar ook kunstmest, en zijn vaak genetisch gemodificeerd voor massaproductie.

Wanneer dieren in de natuur zich kunnen voeden met voedsel dat van nature bij ze hoort, dan drinken ze maar een fractie van het water dat “geïndustrialiseerde” dieren nodig hebben om te overleven, en ze geven het water weer terug aan het gras via hun urine, waar stoffen in zitten die het gras nodig heeft om gezond te zijn. Dieren die gras eten en organisch groeiende planten zijn gezond; hulpbronnen worden geconsumeerd op gebalanceerde wijze en het land wordt geregenereerd, mits het totaal aantal dieren in balans blijft, door gegeten te worden.

Wie gebruikt nu eigenlijk wie?

Als we geen gedomesticeerde dieren zouden eten zoals kippen, koeien, schapen, geiten en varkens, dan zouden deze niet in zulke grote aantallen bestaan op de planeet, daar ze niet kunnen overleven in het wild zonder ons. Dus, wie gebruikt nu eigenlijk wie? Bij domesticering denken we automatisch aan iets dat mensen met andere soorten doen. Maar je kunt het ook zien als iets dat bepaalde planten en dieren met óns gedaan hebben, een slimme evolutionaire strategie om hun eigen belangen te behartigen. Ook al is het onvergeeflijk dat zoveel dieren verschrikkelijke levens hebben door ons toedoen, toch hebben deze soorten zich desondanks enorm over de planeet verspreid omdat we ze eten, wat een grote “successtory” is voor hun genenpoel. Nou is dit voor de morele vegetariër waarschijnlijk niet een bepaald acceptabele reden om dieren te gaan eten, doch het is een feit dat het leven tamelijk weerbarstig is en zich vastklampt waar het maar kan, wát ook de condities zijn.

Vedanta



Gezondheid van Mens en Aarde

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 17

Landbouw – zegen of vloek?

Landbouw – vaak beschouwd als het begin van de civilisatie – is gebaseerd op jaarlijkse monoculturen die de toplaag van de aarde vernietigen. Landbouw lijkt wel een oorlog, een frontale aanval op de processen die leven mogelijk maken. In feite is landbouw een invasie en dus een ontregeling van het milieu, daar het een natuurlijk ecosysteem vervangt door een kunstmatig systeem.

Eigenlijk is landbouw niet eens een echte oorlog, omdat de bossen, moerassen, prairies, de regen, de aarde, en de lucht niet terug kunnen vechten. Landbouw is te vergelijken met etnische zuivering: het uitroeien van de oorspronkelijke bevolking zodat de indringers het land kunnen innemen. Het is “biocide”. In de geschiedenis van de beschaving is de ploegschaar vele malen destructiever gebleken dan het zwaard. Het is niet gewelddoos; het is niet duurzaam; elke hap van dit voedsel is belast met DOOD.

Richard Manning: “Landbouw ging eigenlijk nooit zo zeer over voedsel als wel over het vergaren van rijkdom. Het bevoordeelde sommige mensen, de mensen die het nu nog altijd voor het zeggen hebben.”

Landbouw verslindt ecosystemen.

In een advertentie voor sojaburgers stond eens de tekst: “Als je onze burgers eet dan kun je de koeien recht in de ogen kijken”. Maar wat met vogels, insecten, muizen, konijnen, of een buffel? Vijf procent van een soort is nodig om zeker te stellen dat er genoeg diversiteit is voor de overleving op lange termijn. Van de buffels is echter nog maar één procent over! Bodem, diersoorten, rivieren zijn de tol (*dood*) die we betalen voor ons voedsel. Landbouw is een “carnivoor”: het verslindt ecosystemen in hun geheel. Een aantal feiten op een rij:

- (1) Van het inheemse lange gras van prairies in de VS is 98% verdwenen, tezamen met de toplaag van de aarde.
- (2) Rond 1491 waren er tussen de 60 en 100 miljoen bizens in de VS; nu zijn er nog maar 350.000 over, en daarvan zijn slechts 12.000 tot 15.000 pure bizens die niet gekruist zijn met tam vee.
- (3) Van de 425.000 tot 1 miljoen wolven zijn er nog 10.000 over.
- (4) Veel soorten vogels die op de grond leven zijn verdwenen. Er is nog maar weinig ruimte overgebleven voor de buffels en wolven om te kunnen rondtrekken. Alleen mais, tarwe en soja groeien er nu.
- (5) De enige dieren die aan de grote “biotische schoonmaak” van de landbouw ontsnapt zijn, zijn de kleine dieren zoals muizen en konijnen; een biljoen daarvan wordt elk jaar gedood door de oogstmachines.
- (6) Synthetische kunstmest heeft een toename van 25% mogelijk gemaakt in de opbrengst van de gewassen die we telen. Niets dat van fossiele brandstoffen gemaakt wordt is duurzaam en het vernietigt uiteindelijk de aarde.

Vedanta



Gezondheid van Mens en Aarde

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 18

Steeds meer voeding, met steeds minder voedingsstoffen.

Slechts ongeveer 4% van al het land op de planeet is geschikt voor landbouw. Het meeste van het andere land is te heet, te koud, te steil, te rotsig, of bevindt zich onder water. En binnen die 4% van bebouwbaar land zijn alleen bepaalde gewassen geschikt voor het betreffende ecosysteem. Tot nu toe produceert het systeem zoals we het kennen een overvloed aan voedsel, doch het produceert, naast erosie van de grond, ook een overvloed aan slechte voeding.

Een dieet gebaseerd op granen en bonen, levert een enorme hoeveelheid aan calorieën, waarmee aan de minimale voedingsbehoefte van een individu tegemoet gekomen kan worden, zodanig dat deze niet verhongert. Dit dieet kan echter nooit voldoende eiwitten, vet, mineralen, en in vet oplosbare vitaminen leveren om het lichaam op de langere termijn in conditie te houden. Het is in feite een armoede-dieet.

Het is pure onwetendheid te geloven dat we verhongering kunnen uitbannen en onszelf op een goede manier kunnen voeden zonder iets te doden, met een dieet dat gebaseerd is op monocultuurgewassen als granen en bonen en met volkomen uitsluiting van dierlijke producten in ons dieet.

Onze ingebouwde zwakke plek voor vet en suiker.

In de VS produceren de boeren nu 3900 kilocalorieën per persoon per dag, het dubbele van wat nodig is voor een goede gezondheid. Commerciële boeren kunnen alleen overleven door zo maximaal mogelijk te produceren, en dat is dus wat ze doen. Terwijl deze boeren gaan voor een zo groot mogelijke opbrengst, wrijft de voedingsindustrie zich ondertussen in de handen, terwijl zij nadenkt over hoe ze mensen meer kan laten eten dan zij nodig hebben. Niemand zal dit natuurlijk toegeven en het wordt veilig toegedekt met de vlag van het kapitalisme. Vooral kinderen zijn het doelwit. Kinderen met overgewicht, evenals kinderen met diabetes, zijn nu een demografisch feit in de VS evenals kinderen die onder invloed van drugs zijn. In het eerste geval zijn de ouders de toeleverancier van ongezonde voeding.

“Niemand houdt toch een geweer tegen je hoofd om je te dwingen dit spul te eten?” Dit is het refrein van de industrialisten en marketeers. Mensen hebben echter een ingebouwde zwakke plek voor vetten en suiker, die geëvolueerd is in magere tijden en leefomgevingen waar het vaak nodig was om naar binnen te schrokken wat je maar te pakken kon krijgen zodra er zich eten aandiende. De nietsontziende marketeers begrijpen onze biologie maar al te goed; ze hebben onze zwakke plek gevonden en exploiteren die genadeloos. Obesitas wordt over het algemeen gezien als een falen in persoonlijke controle en de consument met overgewicht wordt aan de schandpaal genageld. En zo wordt de perfecte misdaad gepleegd door de industrialisten en de marketeers.

Vedanta



Gezondheid van Mens en Aarde

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 19

De paleolithische mens (jagers/verzamelaars).

Er is de laatste tijd veel te doen geweest in de voedingswereld over het paleolithische dieet van de gezonde jagers/verzamelaars. Ook al is het niet volledig duidelijk wat de mensen in het stenen tijdperk aten, wat wel zeker is, is dat het opportunisten waren die aten wat voorhanden was: dieren, insecten, planten, zaden, bessen en soms zelfs granen.

De paleolithische mens was een nomade, geen akkerbouwer. Deze mens was zeker geen vegetariër of veganist tenzij het niet anders kon als er geen insecten of andere dieren beschikbaar waren. Als er al granen gegeten werden dan waren het niet de genetisch gemodificeerde granen die we vandaag de dag eten en hoogstwaarschijnlijk was de hoeveelheid graan zeer klein in verhouding tot de rest van het dieet. Wat we verder weten is dat de hersenen van de paleolithische mens zich pas tot de omvang ontwikkelden die ze nu hebben sinds het paleolithische dieet voor een groot deel uit vlees ging bestaan.

Als een dieet rijk aan koolhydraten, zoals granen en bonen zoveel gezonder voor ons zou zijn, dan zouden we toch zeker bewijs daarvoor moeten kunnen vinden door het onderzoek naar de botten van de paleolithische mens? Wat we op school leren is dat de mensen uit het stenen tijdperk door de menselijke overpopulatie gedwongen werden tot landbouw. Het klinkt logisch doch is niet waar. In dat geval zouden archeologen de broze, gekrompen en gedegenererde skeletten moeten vinden van slecht gevoede mensen voordat er sprake was van landbouw, hetgeen niet het geval is. In plaats daarvan worden de lange, sterke, gezonde botten en tanden gevonden die typisch zijn voor jagers/verzamelaars.

Medische antropologen en paleontologen kunnen in één oogopslag aan een bot van een persoon zien of deze in een maatschappij van jagers/verzamelaars of van landbouwers leefde. De eerste groep is gezond. De boeren daarentegen vertonen duidelijk tekenen van ziekten.

Het is haast een geloofsartikel geworden dat onze voorouders korte, rauwe levens leidden en tussen de 25 en 40 jaar oud werden. De belangrijkste reden dat gezegd wordt dat de levensverwachting van de paleolithische mens zo laag was, is dat er in de meeste statistieken geen rekening wordt gehouden met de kindersterfte die door de primitieve behuizing, wilde dieren en het gebrek aan medische verzorging hoog was. Tot zelfs in tijden na die van de paleolithische mens werden de pasgeborenen in sommige culturen nog niet echt als levende wezens gezien totdat ze circa twee jaar oud waren, daar de kans op overleving zo gering was.

Een andere factor die de levensspanne van de primitieve mens beïnvloedde was dat een (naar de huidige standaarden) relatief klein ongeluk of goedaardige ziekte (gebroken arm, verstuikte enkel of kleine infectie) een vroegtijdig levenseinde kon betekenen. Als de cijfers gecorrigeerd worden voor kindersterfte dan leefde de paleolithische mens gemiddeld net zo lang, zo niet langer dan wij dat nu doen: 70+, ermee rekening houdend dat wij de leeftijd bereiken die we bereiken niet zozeer omdat we zoveel gezonder zijn, doch omdat de medische wetenschap ons leven verlengt, niet noodzakelijkerwijs de kwaliteit van leven overigens.

Vedanta



De Vet Hypothese

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 20

Hypothese: het eten van dierlijke en plantaardige vetten leidt tot gevaarlijke cholesterol niveaus.

Zeshonderd miljoen jaar evolutie en een levenslange conditionering van ons gedrag stuurt ons om datgene te eten wat goed smaakt. Vetten smaken ons goed, doch we zijn jarenlang geïndoctrineerd te geloven dat vetten slecht voor ons zijn, met name dierlijke vetten.

De gevestigde macht (dokters, onderzoekers, farmaceutische en biotechnologie bedrijven, tezamen met de instanties die die bedrijven zouden moeten controleren) bedachten de "lipide hypothese". Deze hypothese stelt dat het eten van dierlijke en plantaardige vetten leidt tot gevaarlijke cholesterol niveaus, met vergrote kans op ziekten, zoals coronaire hartziekten. Dit terwijl nota bene een meta-analyse gedaan is van 167(!) cholesterol/voedingsexperimenten waaruit blijkt dat verhoging van cholesterol in ons dieet een verwaarloosbaar effect heeft op het bloedcholesterol en dat geen verband kan worden aangetoond met het risico op coronaire hartziekten."

Research wijst uit dat een goede gezondheid niet mogelijk is zonder goede vetten in ons dieet.

Na decennia van bonafide klinische tests, onderworpen aan peerreviews, bedoeld om te bewijzen dat vetten de oorzaak zijn van alle belangrijke ziekten, heeft research nog geen enkel bewijs opgeleverd voor die hypothese. Feitelijk heeft alle research slechts gediend om het tegenovergestelde te bewijzen. Namelijk, dat zonder goede vetten in ons dieet een goede gezondheid niet mogelijk is.

De werkelijke data worden vaak weggemoffeld of ze worden juist omstandig gebruikt om de vooringenomenheid van de researcher te ondersteunen die correlatie op één hoop gooit met oorzakelijkheid onder het mom van onbetwistbaar wetenschappelijk "bewijs". Niettemin domineert de hypothese nog altijd de algemeen heersende opinie van de medicus en de leek over het onderwerp. Het is waarschijnlijk het slechtste advies en meest hardnekkige misverstand in de geschiedenis van de geneeskunde en heeft meer gezondheid verwoest en dood veroorzaakt dan enige andere theorie.

In 1967 ontdekte Howard Temin (winnaar Nobelprijs voor kankeronderzoek) dat kankercellen niet groeien zonder de aanwezigheid van insuline. NB: een overdaad aan koolhydraten veroorzaakt insuline-leptine intolerantie. | In 1956 constateerden andere artsen het gelijktijdige verschijnen van diabetes en borstkanker. En toch is ons al die tijd ingeprent een dieet te eten dat rijk is aan koolhydraten met de daarbij onvermijdelijke overdosis aan insuline.

Inmiddels weten we dat het niet de gezonde vetten zijn die overgewicht veroorzaken, en hartziekten, hoge bloeddruk etc., doch SUIKER. Vetten zijn in het bijzonder nodig voor de gezondheid van de hersenen. De enige slechte vetten zijn "gehydrogeneerde vetten" en "transvetten" zoals margarine, die te vinden zijn in alle bewerkte voedingsmiddelen, en ook de "geoxideerde" of "oververhitte vetten" die te vinden zijn in voedingsmiddelen die gegaard worden in olie op hoge temperaturen, waarbij zelfs goede vetten zoals olijfolie uiteenvallen.

Vedanta



De Koolhydraat Hypothese

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 21

De toename van "beschavingsziekten".

De koolhydraathypothese begon met jaren van observaties door Britse doktoren en missionarissen die in het kielzog van de imperialisten hetzelfde ontdekten als Weston Price zou ontdekken, namelijk dat inheemse volkeren die nog altijd hun eigen traditionele voeding aten gevrijwaard waren van de chronische ziekten die we "beschavingsziekten" zijn gaan noemen. Deze term werd ontwikkeld in de 19e eeuw door een Franse dokter, Stanislaus Tanchou.

De research van dokter Tanchou was gericht op kanker en specifiek op het patroon daarin van concentratie en proliferatie (de ontwikkeling van een cel). Zijn research liet zien dat kanker een stedelijk fenomeen is en dat het zich aan het verspreiden was door heel Europa. Hij correspondeerde met artsen in Afrika die getuige waren van een toename van kanker in populaties die blootgesteld raakten aan Europees voedsel. Tanchou: "Kanker lijkt, net als geestes-storing toe te nemen met de voortschrijding van de beschaving."

Geen invloed op het risico van hart- en vaatziekten door vetten in ons dieet (*m.u.v. de ongezonde "transvetten"*).

In 2015 heeft een belangrijke voedingsinstantie in de VS, de DGAC (dietary guidelines advisory committee) een wetenschappelijk rapport gestuurd naar de ministeries van landbouw en van gezondheid en human services. Het rapport dient als basis voor de ontwikkeling van dieetrichtlijnen in de VS. De DGAC maakte een belangrijke draai, waarbij niet alleen de suggestie gedaan werd om de waarschuwingen in te trekken voor cholesterol in ons dieet, doch kwam ook terug op een 40 jaar lange voedingspolitiek door te concluderen dat vetten in ons dieet geen invloed hebben op het risico van hart- en vaatziekten. Helaas zorgde de DGAC niet voor opheldering rond het onderwerp "verzadigde vetten", daar geen duidelijk onderscheid gemaakt werd tussen "gezonde verzadigde vetten" en de uitgesproken "ongezonde transvetten".



Bijlage 1 – Dieet & Guna management

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 22

Guna-voedselkennis.

Kennis over voeding, wat eet je en hoe, en het effect ervan op de gunas – is een essentieel onderdeel van een leefstijl waarin de gunas gemanaged worden. In hoeverre kiezen wij zelf ons voedsel? Denk aan de ouders die ons conditioneerden voordat we ook nog maar iets te vertellen hadden. En zij hadden hun gunakennis weer van hun ouders, die het weer van hun ouders hadden, etc.

Als voeding gebruikt wordt om emoties te managen.

Velen van ons hebben ervaren dat onze ouders ons zoet of vet voedsel gaven opdat we even zouden zwijgen als we emotioneel waren. Smaak werd dus gebruikt om emoties te managen. Als kind leerden we dat wanneer een voedingsmiddel goed smaakt, we ons goed voelen. En hoe vanzelfsprekend dit ook is, het betekent niet dat het wijs is om gebruik te maken van voeding om onze emoties te managen.

Smaak is geen goed criterium om onze voeding mee te kiezen.

Daar onze smaak volledig geconditioneerd is door factoren buiten onze controle is smaak geen goed criterium om voeding mee uit te kiezen. Van onze ouders leerden we dat alles om smaak draait; prettige smaken geven je een goed gevoel. Wat ze niet wisten – of niet wilden weten – is dat we alles eten wat er voorhanden is als we werkelijk hongerig zijn. Honden in het Westen halen de neus op voor rijst met groenten, terwijl die in India het gulzig opslokken. Baby's weten niet waar voeding naar moet smaken. Als het kind sprinkhanen gevoerd krijgt zal het daar een binding mee hebben omdat voedzame voeding ons bevredigt. Als je over de wereld reist zul je onder de indruk zijn van het plezier dat mensen hebben als ze de, in onze ogen, meest vreemde en soms absoluut onsmakelijke dingen eten. Een voedingsmiddel dat in eerste instantie niet bepaald fijn smaakt kan later een favoriet van je worden als het je blijkt te voorzien van hoogwaardige voeding, omdat het lichaam daar goed op reageert. Als je alleen naar je emoties luistert, dan leg je je gezondheid in waagschaal.

Voedingskosten als criterium om voeding mee te kiezen.

Voedingskosten zijn een andere belangrijke factor bij voedselkeuze, tenzij je uit een welvarende familie komt met kennis van voedingswetenschap. Als de keuze van onze voeding primair gebaseerd is op smaak en lage kosten, dan kan dat ten koste van de gezondheid gaan.

_____ *

Gunas: *BETEKENIS-1: De drie basisenergieën/kwaliteiten in de creatie: Sattva (intelligentie, kennis, licht, helderheid, en vrede); Tamas (zware energie, materie, matheid, lethargie, apathie, gronding, ontkenning en verhulling); Rajas (dynamische energie, activiteit, passie, verlangen, wilskracht en projectie). BETEKENIS-2: "Touw": wat staat voor het bindende effect dat de gunas op ons hebben als we ze niet begrijpen en onder controle hebben. De drie gunas zijn aan elkaar gebonden en ze binden de persoon aan objecten. De touwmetafoer roept het beeld op van drie zich vervlechtende "strengen" van energie die tezamen de hele creatie vormgeven. De gunas binden ons aan onwetendheid.*

Vedanta



Bijlage 1 – Dieet & Guna management

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 23

Introductie in de voedsel gunas. Een paar voorbeelden.

Een tamasisch dieet creëert slaperige, doffe gedachten en deprimerende gevoelens. Een gebakken steak is tamasisch, ook al is het niet ongezond, daar het immers veel essentiële voedingsstoffen bevat.

Bittere, scherpe en samentrekkende voedingsmiddelen zijn rajasisch. Ze activeren de "pranas" en de mind (denk aan koffie), en veroorzaken rajas. Ze zijn niet per definitie slecht. Suiker geeft een rajasische energieboost in het moment en heeft een tamasisch effect na de vertering ervan. Teveel suiker (denk aan alcohol) veroorzaakt depressie (tamas).

De meeste vruchten en groenten zijn sattvisch. Vis en kip zijn redelijk sattvisch, alhoewel vlees in zijn algemeenheid tamasisch is. Verse voeding is sattvisch, en er zijn sattvische, rajasische en tamasische stijlen van koken. Het opslaan en invriezen van voeding reduceert sattva en rajas.

Oefening Voedingsdiscipline

We neigen er naar vooral onze mind te voeden – “eten voor de smaak” – in plaats van ons lichaam. Bij deze oefening houd je het effect van de voeding die je ingenomen hebt nauwkeurig in de gaten. Je observeert hoe je je voelt tijdens en vooral na de vertering van het voedsel.

- Probeer eens om je niet te concentreren op de smaak van de voeding, maar op het effect ervan op je spijsvertering. Kijk naar het voedsel dat je eet en de hoeveelheden waarin je het consumeert. Vergeet de smaak wanneer je kauwt.
- Kauw elke hap grondig, zodat het voedsel goed met speeksel vermengd wordt (voorvertering). De resterende tijd observeer je de slikbeweging en de weg die het voedsel aflegt.
- Kijk hoe je spijsvertering reageert door te zien wat er met je energiepeil gebeurt nadat de smaak verdwenen is.
- Observeer ook wat het effect op je energiepeil is zodra het voedsel aan het verteren is en in de bloedstroom – en van daaruit in de cellen – opgenomen wordt.
- Sattvische voeding zal een gevoel van lichtheid en helderheid produceren; tamasische voeding – na complete vertering – zal lusteloosheid, slaperigheid, en logheid produceren; rajasische voeding zal je activeren, stimuleren.
- Richt je op een dieet dat de sattvische kwaliteit in je constant houdt.



Bijlage 2 – Kris Verburgh over voeding/gezondheid/diëten

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 24

Kris Verburgh (1986) is arts en onderzoeker. Op 17-jarige leeftijd publiceerde hij zijn eerste wetenschapsboek "Schitterend!". Van jongs af aan is hij gefascineerd door het verouderingsproces en het belang van voeding bij het voorkomen van ziektes. Op 28-jarige leeftijd creëerde Verburgh een nieuw wetenschappelijk vakgebied: de nutrigerontologie. Recente boeken van hem zijn "De voedselzandloper", en "Veroudering vertragen".

De drie caloriegroepen.

Met de regelmaat van de klok worden nieuwe diëten de wereld in gestuurd. Sommige diëten worden al vlug vergeten, andere groeien uit tot ware hypes, om dan weer vervangen te worden door nieuwe voorstellen van een volgende generatie dieetgoeroes. Veel wetenschappers en voedingsdeskundigen staan negatief tegenover deze diëten. Ze zijn ongezond, omdat de meeste ervan zich concentreren op de caloriegroepen.

Er bestaan drie caloriegroepen: (1) Koolhydraten (suikers), (2) Vetten en (3) Eiwitten. Veel diëten bestempelen bepaalde caloriegroepen als "goed" of "slecht". Volgens het Atkins-dieet moet je vooral de koolhydraten laten en mogen vetten en eiwitten à volonté. Volgens het paleodieet moet je vooral eiwitten eten in de vorm van vlees. Volgens de meer klassieke diëten moet je vooral vetarm eten. Zulke diëten, die telkens bepaalde caloriegroepen uitsluiten en andere caloriegroepen voortrekken, zijn per definitie slechte diëten. Het is onjuist te zeggen dat bepaalde caloriegroepen goed of slecht zijn. Niet de caloriegroep op zich is van belang, maar wel in welke vorm een bepaalde caloriegroep aangeleverd wordt. Zo zijn koolhydraten zowel gezond als ongezond.

- (1) KOOLHYDRATEN zijn ongezond in de vorm van koekjes, witbrood of aardappelen, maar gezond in de vorm van fruit en peulvruchten.
- (2) VETTEN zijn ongezond in de vorm van transvetten en verschillende verzadigde vetten, zoals het geval is in bijvoorbeeld gefrituurd voedsel, cake en boter, maar ze zijn bijzonder gezond als ze verpakt zitten in vette vis en noten.
- (3) EIWITTEN zijn minder goed voor onze gezondheid in hun dierlijke vorm, zoals het geval is bij rood vlees, maar ze zijn gezond als ze aangeleverd worden in de vorm van plantaardige eiwitten in groenten of quorn.

Kortom, alle caloriegroepen zijn van belang. Probeer niet "de vetten" te vermijden of "op-zijn-Atkins" de koolhydraten te verwaarlozen, maar concentreer je op de soort van vetten, suikers en eiwitten. Alle drie caloriegroepen moeten op een gezonde manier aangeleverd worden.



Bijlage 2 – Kris Verburgh over voeding/gezondheid/diëten

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 25

Snel gewichtsverlies is ongezond.

Veel diëten bestaan uit verschillende fasen, zoals: (1) Inductiefase; (2) Aanvalsfase; (3) Consolidatiefase; (4) Onderhoudsfase enzovoort. Een reden waarom dieetgoeroes hun populaire diëten in zulke fasen onderverdelen, is om hun dieet een wat wetenschappelijker elan te geven. En omdat een gezond voedingspatroon niet patenteerbaar is. Daarom bedenken ze een hoop ingewikkelde fasen om hun dieet toch een eigen, persoonlijke tint te geven. Bovendien willen ze in de eerste fase een snel gewichtsverlies realiseren. Dat gebeurt in de “aanvalsfase”. Het maakt dat mensen denken: hé, dat dieet werkt goed want ik ben vier kilo kwijtgeraakt in twee weken. Maar een te snel gewichtsverlies is ongezond. Los van het feit dat dit snelle gewichtsverlies vaak bereikt wordt door het eten van veel proteïnen, is het per definitie slecht voor het lichaam om snel gewicht te verliezen.

Ten eerste toont onderzoek aan dat snel afvallen de levensduur van proefdieren zoals ratten en muizen verkort. Natuurlijk zullen we waarschijnlijk nooit kunnen achterhalen of dit ook voor mensen geldt, omdat een dergelijk onderzoek tientallen jaren zou duren en gigantisch veel zou kosten. Maar volgens heel wat onderzoekers zorgt te snel afvallen ervoor dat het lichaam op metabolisch niveau beschadigd wordt, zodat op langere termijn de levensduur korter is.

Een andere reden waarom snel afvallen niet gezond is, is dat bij een te snel gewichtsverlies veel toxische stoffen vanuit de slinkende vetmassa in de bloedbaan kunnen terechtkomen. Tal van toxische stoffen, zoals pesticiden, dioxines en PCB's zijn immers vetoplosbare stoffen die opgeslagen worden in het lichaamsvet. Daar kunnen ze weinig kwaad doen. Maar als iemand te snel gewicht verliest lekken deze stoffen vanuit de krimpemde vetmassa de bloedbaan in, waar ze ongezonde effecten in het lichaam kunnen veroorzaken.

Dit proces werd voor het eerst uitvoerig geobserveerd in de proefpersonen die gedurende jaren in “Biosphere-2” verbleven, een gigantische serre die volledig afgesloten was van de buitenwereld (inclusief zuurstof en voeding). De bedoeling van het Biosphere-2 project was om te zien of een groepje mensen in totale afzondering langere tijd kon overleven, wat interessante gegevens kan opleveren in verband met het koloniseren van andere planeten of het maken van lange ruimte-reizen in grote ruimteschepen. De acht wetenschappers die in Biosphere-2 leefden en vooral groenten, noten, fruit en zaden aten, vielen uiteraard af, en des te spectaculairder omdat er tevens ook te weinig voedsel was. Maar terwijl hun gewicht snel daalde, stegen de hoeveelheden toxische stoffen in hun bloed aanzienlijk. Te snel afvallen maakte dat de toxines vanuit het vet te snel in de bloedbaan geloosd werden.

Er zijn dus verschillende redenen om niet te snel gewicht te verliezen. Daarom raden artsen ook aan om de periode van gewichtsverlies uit te spreiden over minstens zes tot negen maanden, en idealiter over één à twee jaar. Zes maanden is het minimum. Zes maanden is immers de minimale hoeveelheid tijd die het metabolisme nodig heeft om zich aan te passen. Kortom, crashdiëten en diëten met hun “fasen” van snel gewichtsverlies zijn niet zonder risico op de lange termijn.

Vedanta



Bijlage 2 – Kris Verburgh over voeding/gezondheid/diëten

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 26

Een goed dieet moet gericht zijn op het voorkomen van chronische verouderingsziekten.

Een goed dieet moet in de eerste plaats zelfs niet gericht zijn op gewichtsverlies, maar (1) op het voorkomen van chronische verouderingsziekten. Dat is de essentie van een “echt” dieet. (2) Dat dieet moet gebaseerd zijn op een grondige kennis van het menselijk metabolisme en dient vooral het hele metabolische plaatje in het oog te houden. Een voedingsmiddel kan wel de kans op cardiovasculaire aandoeningen verkleinen, maar kan evengoed het risico op dementie verhogen. (3) Het dieet moet passen in de evolutionaire voorgeschiedenis van onze soort. Zo leefden onze voorouders gedurende honderdduizenden jaren zonder brood, pasta, aardappels, melk of grote hoeveelheden vlees.

Tenslotte moet het dieet ook gebaseerd zijn op inzichten afkomstig van grote en goed uitgevoerde onderzoeken en niet van kleinschalige, door de dieetgoeroes uitverkoren onderzoeken die in hun straatje passen.

Bevolkingsgroepen die gemiddeld veel (en gezond) ouder worden.

Sommige van de goed uitgevoerde studies zijn “veldstudies”. Enkele van de bekendste veldstudies zijn de onderzoeken naar bevolkingsgroepen die leven in de “blauwe zones”, gebieden in de wereld waar mensen gemiddeld veel ouder worden en ook op veel hogere leeftijd nog in goede gezondheid verkeren. Zulke zones zijn bijvoorbeeld het eiland Okinawa voor de kust van Japan, bepaalde gebieden in Sardinië of de Californische gemeenschap van de Zevendedagsadventisten, (die gezonde voeding als een pijler van hun geloof beschouwen). In Okinawa bijvoorbeeld komen vijfmaal meer honderdjarigen voor dan in het Westen. Dit is niet zozeer een kwestie van genen, omdat Okinawanezen die in Brazilië leven, gemiddeld zeventien jaar vroeger sterven dan hun familieleden in Okinawa.

Als we kijken naar de gemeenschappelijke factoren van deze eeuwelingen in de blauwe zones, dan zien we dat ze: (1) een voedselpatroon hebben dat voornamelijk bestaat uit veel fruit en groente, peulvruchten, noten, vette vis, en kruiden zoals kurkuma; (2) waarbij ze genoeg blootstelling hebben aan de zon (vitamine D); (3) weinig of geen alcohol drinken buiten eventueel een glas rode wijn; (4) matig zijn met eten (calorierestrictie); (5) met daarbij weinig of geen rood vlees en zuivelproducten; (6) ze doen aan regelmatig – lichte – lichaamsbeweging.

Maar blauwe zones hoeven niet altijd aan de andere kant van de wereld te liggen. Ze komen ook voor in Nederland of België. Elke persoon die een beetje gezond eet, kan al zijn eigen “blauwe zone” creëren. Onlangs werd een grote studie gepubliceerd waarin 120.000 Nederlanders gedurende vijfentwintig jaar gevolgd werden. De mannen in de studie die niet rookten, een normaal gewicht hadden, regelmatig sportten en gezond aten (veel groente, fruit, noten, peulvruchten, vis en niet te veel vlees) leefden 8,5 jaar langer. De vrouwen die dit gezonde levenspatroon volgden, leefden gemiddeld vijftien jaar langer. De onderzoekers baseerden zich voor hun studie op het mediterrane dieet, terwijl dit dieet nog veel gezonder kan.

Vedanta



Bijlage 2 – Kris Verburgh over voeding/gezondheid/diëten

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 27

Mensen zijn gefascineerd door hoge ouderdom. Een hoge leeftijd in goede gezondheid is wat we allemaal wensen. In dit tijdperk van medicatie en het menselijk genoom lijkt het alsof onze gezondheid vooral buiten onze invloed ligt. Gezond zijn lijkt vooral een kwestie van goede genen of de juiste medicijnen. Medicatie kan echter nog maar weinig oplossen wanneer het te laat is. En onze genen spelen vooral een rol wat de maximale levensduur betreft. Wie honderd jaar of ouder wil worden, moet goede genen hebben. Maar wie op zijn tachtigste nog een sudoku wil oplossen of nog een verre reis wil maken, heeft er groot belang bij gezond te eten. De laatste levensdecennia zullen bovendien ook veel vruchtbaarder zijn, aangezien een gezond voedingspatroon niet alleen de levensduur verlengt maar ook de ziekte-vrije levensjaren exponentieel doet toenemen.

Het is vanzelfsprekend dat datgene wat we eten cruciaal is voor onze gezondheid. Elk atoom waaruit ons lichaam is opgebouwd is immers afkomstig van het voedsel dat we eten. We zijn letterlijk wat we eten (en wat ons lichaam doet met wat we eten).

_____ * _____

Genoom: *het genoom van een organisme is, volgens de moderne genetica, het geheel van erfelijke informatie in een cel.*



Bijlage 3 – Piet Buwalda over resistent zetmeel

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 28

Piet Buwalda – Wageningen University & Research Centre – is expert op het gebied van koolhydraten en zetmeel, waaronder resistent zetmeel.

We weten dat we te weinig vezels in ons dieet hebben. Vezels zijn koolhydraten die we niet opnemen via onze dunne darm maar die door darmflora in de dikke darm worden omgezet in extra energie en gezondheidsbevorderende stofjes voor die flora.

Een onderbelichte groep vezels zijn de zogenaamde resistente zetmelen. Deze worden niet door ons lichaam verteerd, maar wel in de dikke darm omgezet met behulp van de darmflora. Met andere woorden: RESISTENT TEGEN VERTERING IN DE DUNNE DARM. Er worden vier typen resistent zetmeel (RS= resistant starch) onderscheiden:

- *RS1- zetmeel opgesloten in noten en zaden.*
- *RS2- sommige soorten “rauw” zetmeel zoals ze in de natuur voorkomen: bijv. in groene bananen en aardappel.*
- *RS3- zetmeel dat vanuit een zetmeelpap wordt afgekoeld. Dit heet ook wel gerekrystalliseerd of geretrogradeerd zetmeel.*
- *RS4- sommige typen gemodificeerd zetmeel (bijv. E1442).*

Als we een zetmeelpapje aan de kook brengen dan wordt het op een gegeven moment dik, het "verstijfselt". Bij het verstijfselen van RS2 (in bijvoorbeeld aardappels) is het gedaan met de resistentie en wordt het zetmeel gewoon via de dunne darm opgenomen (snelle koolhydraten). In Australië is recent een aardappelsoort ontwikkeld, waarvan het zetmeel moeilijker verstijfselt en dat betekent dat deze aardappel RS2 bevat bij de juiste kooktijd en bijdraagt aan een betere werking van de darmflora.

Maar er is een andere manier om aardappels gezonder te eten! Als je aardappels, na het koken, een nachtje in de koelkast bewaart, wordt een deel van het zetmeel omgezet in RS3. Dit RS3 is zelfs bestand tegen opwarmen in de magnetron en opbakken. Kortom: als je gezonde gebakken aardappels wilt maken, zet je ze na het koken eerst een nacht in de koelkast. Ze zijn op die manier nog lekkerder ook!

Buwalda: “Wij hadden vroeger thuis “kliekjesdag” op zaterdag. Gedurende de laatste drie dagen van de week werd er een aardappeltje extra geschild. Wat er over was ging in de koelkast en werd op zaterdag opgebakken. Nu weet ik dat er resistent zetmeel op tafel kwam!”



Bijlage 3– Piet Buwala over resistent zetmeel

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 29

Resistent zetmeel in het kort.

Zetmeel is een voedingsstof die in verschillende voedingsproducten te vinden is, zoals in aardappelen. Wanneer wij bijvoorbeeld aardappelen eten, dan wordt het zetmeel in de aardappelen door ons lichaam omgezet in suikers. Hier halen we onze energie vandaan. Zetmeel valt onder de noemer koolhydraat.

Resistent zetmeel is net even anders. Deze stof wordt namelijk niet afgebroken door ons lichaam. Het is dan ook een onverteerbare koolhydraat (ook wel vezels genoemd). Resistent zetmeel wordt door de goede bacteriën in onze darmen gebruikt als voedsel. Deze bacteriën fermenteren het resistente zetmeel, waardoor het omgezet wordt in andere stoffen; verder wordt de productie van vetzuren met een korte keten zoals butyraat verhoogd. Het resistente zetmeel wordt niet omgezet in suiker, maar in stoffen die helpen onze darmen te voeden, en in stoffen die helpen om onze ontlasting makkelijker af te voeren.

Resistent zetmeel kan helpen bij gewichtsverlies en bij de verbetering van de gezondheid van het hart. Het is goed voor de bloedsuikerspiegel, insulinegevoeligheid en verbetert de spijsvertering.

Meer gezonde darmbacteriën, meer gezondheid voor ons.

Resistent zetmeel zorgt ervoor dat verschillende goede, gezonde darmbacteriën (*bifidobacteriën, lactobacillen en bacteroïdes*) in aantal zullen toenemen. Bacteriën zijn net als mieren in de keuken: als je ze te eten geeft nemen ze in aantal enorm toe. Een tekort aan een grote verscheidenheid van goede darmbacteriën maakt de kans groot dat je te maken krijgt met allergieën en voedselintoleranties; bepaalde voeding wordt dan niet meer goed verwerkt.

Intoleranties en allergieën ontstaan door een onevenwichtige darmflora en door deze flora te veranderen kunnen ze dus ook weer verdwijnen! Er zijn darmbacteriën die zich vooral voeden met suiker en zoetigheid. Als je deze voedt zullen deze zich vermenigvuldigen. Dit kan leiden tot een hardnekkige suikerverslaving, omdat deze bacteriën letterlijk gevoed willen worden; het zijn net kleine kinderen die blijven zeuren om zoetigheid.

Als je, dankzij het eten van onder andere resistent zetmeel, meer goede bacteriën krijgt, wordt je immuunsysteem sterker en jij veel gezonder. Wees je ervan bewust dat 80% van je immuunsysteem zich in je darmen bevindt! Wanneer deze goede bacteriën in je dikke darm het resistente zetmeel verteren, ontstaan er bepaalde gezonde vetzuren waaronder boterzuur (ook wel butyraat genoemd). Dit boterzuur is een supergezonde brandstof voor de cellen die je darmwand bekleedt en een belangrijke bron van energie vormt. Boterzuur speelt dus een belangrijke rol in het gezond houden van de darmwand en het remmen van chronische darminfecties. Boterzuur kan zelfs beschadigd DNA van de darmcel herstellen en daardoor de kans op het ontstaan van darmkanker verminderen.



Bijlage 3 – Piet Buwalda over resistent zetmeel

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 30

Doordat resistent zetmeel de pH-waarde in de darmen verlaagt kan het ontstekingen remmen en daarmee ook het risico op darmkanker verlagen. Resistent zetmeel kan nuttig zijn bij verschillende spijsverteringsstoornissen zoals de ziekte van Crohn, diverticulitis, obstipatie en diarree.

De vetzuren die niet gebruikt worden voor het herstellen van de darmwand komen elders in je lichaam terecht waar ze ook verschillende gunstige effecten hebben op de cellen. Uit onderzoek met dieren is gebleken dat het resistent zetmeel de opname van mineralen in de darmen kan vergroten.

Resistent zetmeel kan je insulinegevoeligheid verhogen.

Resistent zetmeel kan helpen om het type darmbacteriën te verminderen dat altijd maar blijft roepen om zoetigheid. Maar het heeft een nog groter gezondheidseffect als je geneigd bent veel zoetigheid te eten. Uit veel onderzoek is gebleken dat resistent zetmeel helpt om de insulinegevoeligheid van de cellen te verbeteren. Een lage gevoeligheid voor insuline, ook insulineresistentie genoemd, is de oorzaak van de belangrijkste chronische ziektes die ons bedreigen: diabetes, hart- en vaatziekten, overgewicht en obesitas.

Je cellen gevoeliger maken voor insuline is dus belangrijk voor je gezondheid. Daarbij is resistent zetmeel ook effectief als het gaat om het verlagen van je bloedsuikerspiegel na de maaltijd. Dit komt omdat het eigenlijk vezels zijn; alle vezels doen dit. Vezels geven je sneller een vol gevoel waardoor je de neiging hebt om minder te eten.

In welke voedingsmiddelen zit resistent zetmeel?

De wijze waarop je voedsel bereidt dat zetmeel bevat heeft invloed op het zetmeelgehalte ervan. Koken of verwarmen vernietigt de meest resistente zetmelen. Je kan het resistente zetmeelgehalte van sommige voedingsmiddelen echter “bevorderen” door ze na het koken te laten afkoelen. Hoewel er geen formele aanbeveling is voor de inname van resistent zetmeel, gebruikten veel van de onderzoeken die gezondheidsvoordelen aantoonde 15-30 gram per dag. Hieronder staan 9 voedingsmiddelen die veel resistent zetmeel bevatten.

1 – HAVER.

Haver is een van de gemakkelijkste manieren om resistent zetmeel aan je dieet toe te voegen. 100 gram gekookte havermoutvlokken kunnen ongeveer 3,6 gram resistent zetmeel bevatten. Haver bevat ook veel antioxidanten en is volkoren. Door je gekookte haver enkele uren of 's nachts te laten afkoelen, kan het aandeel resistent zetmeel nog verder worden verhoogd.



Bijlage 3 – Piet Buwalda over resistent zetmeel

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 31

2 – RIJST.

Rijst is een andere goedkope en handige manier om resistent zetmeel aan je dieet toe te voegen. Een populaire bereidingsmethode is het bereiden van grote hoeveelheden voor de hele week. Door dit te doen, bespaar je niet alleen tijd, maar verhoog je ook het resistente zetmeelgehalte wanneer je de rijst laat afkoelen. Bruine rijst heeft de voorkeur boven witte rijst vanwege het hogere vezelgehalte. Bruine rijst biedt ook meer micronutriënten, waaronder mangaan en magnesium.

3 – ANDERE GRANEN.

Verschillende gezonde granen bieden grote hoeveelheden resistent zetmeel. Hoewel granen vaak ten onrechte als ongezond worden beschouwd, kunnen natuurlijke volle granen een verstandige aanvulling op je dieet zijn. Ze zijn niet alleen een geweldige bron van vezels, ze bevatten ook belangrijke mineralen en vitamines.

4 – PEULVRUCHTEN.

Bonen en peulvruchten bieden grote hoeveelheden vezels en resistent zetmeel. Beide moeten worden doorweekt en volledig worden verwarmd om lectinen en anti-voedingsstoffen te verwijderen. Afhankelijk van het type peulvrucht bevatten ze ongeveer 1-4 gram resistent zetmeel per 3,5 gram (100 gram) nadat ze gekookt zijn.

5 – RAUW AARDAPPELZETMEEL.

Aardappelzetmeel is wit poeder dat lijkt op gewoon meel. Het is een van de meest geconcentreerde bronnen van resistent zetmeel, met ongeveer 72% van de zetmelen die resistent zijn. Om deze reden heb je slechts 1-2 eetlepels per dag nodig. Het wordt vaak gebruikt als verdikkingsmiddel of toegevoegd aan smoothies, haver of yoghurt. Het is belangrijk om het aardappelzetmeel niet te verhitten. Veel mensen gebruiken onbewerkt aardappelzetmeel als supplement om het resistente zetmeelgehalte van hun dieet te verhogen!

6 – GEKOOKTE EN GEKOELDE AARDAPPELEN.

Als ze op de juiste manier worden bereid en worden afgekoeld, zijn aardappelen een goede bron van resistent zetmeel. Het is het beste om ze in grote hoeveelheden te koken en ze minstens een paar uur te laten afkoelen. Wanneer ze volledig zijn afgekoeld, bevatten gekookte aardappelen aanzienlijke hoeveelheden resistent zetmeel. Naast een goede bron van koolhydraten en resistent zetmeel, bevatten aardappelen voedingsstoffen zoals kalium en vitamine C. Eet de aardappelen liefst koud als onderdeel van bijvoorbeeld een zelfgemaakte gezonde aardappelsalade.



Bijlage 3 – Piet Buwalda over resistent zetmeel

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 32

7 – GROENE BANANEN.

Groene bananen zijn een andere uitstekende bron van resistent zetmeel en vezels. Bovendien zijn zowel groene als gele bananen een gezonde vorm van koolhydraten en bieden ze andere voedingsstoffen zoals vitamine B6 en vitamine C. Terwijl bananen rijpen, transformeert het resistent zetmeel in eenvoudige suikers zoals fructose, glucose en sucrose. Daarom is het dus belangrijk om groene bananen te kopen en deze binnen een paar dagen op te eten als je je inname van resistent zetmeel wilt verhogen.

8 – HI-MAISBLOEM..

Hi-maïsbloem wordt vaak Hi-maïsvezel of Hi-maïsbestendig zetmeel genoemd. Net als aardappelzetmeel is Hi-maïsbloem een geconcentreerde vorm van resistent zetmeel en kan het gemakkelijk worden toegevoegd aan yoghurt of havermout. Tot 50% ervan is vezels, waarvan het meeste resistent zetmeel is.

9 – ANDERE GEKOOKTE EN GEKOELDE ZETMEELRIJKE KOOLHYDRATEN.

Het eerst koken en daarna laten afkoelen van andere zetmelen verhoogt hun resistente zetmeelgehalte. Zoals met het voedsel die hierboven zijn besproken, is het het beste om ze te verwarmen en ze vervolgens een nacht te laten afkoelen. Dit kan worden toegepast op de meeste voedingsmiddelen die in dit artikel worden besproken. Een tijdbesparende techniek is om in het weekend een grote partij pasta, rijst of aardappelen te bereiden, deze vervolgens af te koelen en op te eten met groenten!



Samenvatting basis eetregels

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 33

Gezonde voeding is voeding die maakt dat we een optimaal gewicht verkrijgen én langer kunnen leven, niet alleen omdat we fitter en gezonder zijn, maar ook omdat tal van biochemische en metabolische mechanismen worden geactiveerd die maken dat we minder snel verouderen. Het antwoord dat veel klinische tests geven op de vraag hoe het lichaam zodanig te voeden dat het in goede gezondheid blijft is samen te vatten in onderstaande tien punten.

- 1 – Gebruik groenten als de absolute basis (minimum aan rauw, verder licht gestoomd of anderszins kort gegaard), met daarnaast ook peulvruchten (erwten, bonen, linzen), paddenstoelen en fruit.
- 2 – Eet goede proteïnebronnen, vooral plantaardige; eet dierlijke eitwitten alleen van grasgevoerde dieren. Goede plantaardige eiwitten zijn te vinden in bijvoorbeeld noten, peulvruchten, paddenstoelen, en groenten als kool, spruitjes, spinazie, broccoli).

Een teveel aan dierlijke eiwitten kan veroudering versnellen. Plantaardige eiwitten bevatten minder zwavelhoudende aminozuren en minder groeibevorderende aminozuren zoals methionine. Plantaardige eiwitten stimuleren dan ook veel minder de afgifte van verouderingsversnellende groeihormonen als IGF, vergeleken met dierlijke eiwitten. Een voedingspatroon met teveel dierlijke eiwitten verhoogt onder andere het risico op hartaanvallen, diabetes, kanker, maculaire degeneratie (afsterving netvliescellen).

- 3 – Alle vetten anders dan gehydrogeneerde plantenvetten (transvetten) en geoxideerde (oververhitte of ranzige) zijn goed.

Verzadigde vetten en cholesterol blijken niet zo ongezond te zijn als vroeger werd gedacht. Recente studies tonen aan dat verzadigde vetten niet de kans op een hartaanval verhogen. Integendeel zelfs. Uit de studies blijkt dat hoe meer koolhydraten je vervangt door verzadigde vetten, des te minder kans er is op een hartaanval. Verzadigde vetten bevinden zich vooral in dierlijke producten, zoals vlees, boter, eieren en kaas, maar ook in chocolade en kokosnootolie. Meer voeding met gezonde vetten vermindert het risico op verouderingsziektes als Alzheimer, hartaanvallen, maculaire degeneratie of beroertes. Gezonde vetten in voeding: noten, zaden, olijven, avocado's, vette vis (zalm, makreel, haring, ansjovis enz.). Gezonde vetten in oliën: extra virgin olijfolie (mechanisch geperste olijfolie zonder hitte of chemische toevoegingen), walnootolie, lijnzaadolie. Veel oliën kun je gebruiken in koude gerechten, doch zijn niet om mee te bakken. Goede vetten om je eten in te bakken zijn: olijfolie, avocado-olie, kokosolie, boter. Ongezonde vetten: (1) Transvetten (doen bloedvaten dichtslibben): vooral in industrieel bereide voeding zoals gebak, koeken, snackrepen, frituurvetten, fastfood en sommige margarines. (2) Omega-6 vetzuren (verhogen ontsteking): maisolie, zonnebloemolie, sesamzaadolie en margarines.

- 4 – Noten en zaden zijn goed om te eten, mits je er niet allergisch voor bent.
- 5 – Beperk je koolhydraatconsumptie (zo weinig mogelijk brood, aardappelen, pasta en rijst). Gebruik haveremoutpap (gemaakt met plantaardige melk) als broodvervanger. Aardappelen, pasta en rijst worden vervangen door peulvruchten (bonen, linzen erwten), paddenstoelen, (extra) groenten, quinoa (familie van spinazie; het bevat in tegenstelling tot granen minder suikers en veroorzaakt dus minder hoge suikerpieken). Als je toch granen eet: week ze eerst, kook ze goed.

Vedanta



Samenvatting basis eetregels

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 34

Koolhydraten worden ook suikers genoemd. KORTE of SNELLE KOOLHYDRATEN: glucose, fructose en sucrose; deze worden vanuit de darm snel opgenomen in de bloedbaan en veroorzaken hoge suikerpieken. LANGE of TRAGE KOOLHYDRATEN: zetmeel dat bestaat uit duizenden aan elkaar gekoppelde glucose-eenheden die vaak brede suikerpieken veroorzaken (langdurig verhoogde bloedsuikerspiegels). VEZELS: onverteerbare lange koolhydraten; worden niet opgenomen in de bloedbaan, maar dienen als voedsel voor onze (goede) darmbacteriën.

Koolhydraten of suikers verhogen insuline, IGF en andere groeihormoonachtige stoffen die veroudering versnellen. Ze vormen suikercrosslinks die de eiwitten waaruit onze weefsels zijn opgebouwd aan elkaar lijmen, en zorgen zo voor: rimpels; stijvere bloedvaten; cataract (staar); achteruitgang van de nierfunctie; een stijvere urineblaas; een stijver hart. Een voedingspatroon met een lage glykemische index (minder hoge suikerpieken) en een lage glykemische lading (minder koolhydraten), vermindert de kans op allerlei verouderingsziektes zoals hartaanvallen, diabetes en beroertes. Consumeer minder “korte suikers” (glucose, fructose en sucrose), zoals frisdranken, winkelfruitsappen, koeken, gebak en snoep. Consumeer ook minder “lange suikers”, zoals brood, aardappelen, rijst, pasta of ontbijtgranen. Vervang 's morgens het brood of de ontbijtgranen door: havermoutpap, noten, zaden, fruit, zwarte chocolade, groente in de pan zoals spinazie en tomaat met tofu, quorn, peulvruchten en/of eieren. Vervang 's middags en 's avonds de aardappelen, pasta en rijst door: peulvruchten (bonen, erwten, linzen); paddenstoelen (oesterzwammen, champignons, shiitake, enokitake); een extra portie groente (bijvoorbeeld bloemkoolpuree i.p.v. aardappelpuree).

Goede koolhydraten (lage glykemische index) zitten vol vezels en zijn belangrijk voor ons lichaam. VB: broccoli, paddenstoelen, noten, tomaat, spinazie fruit, bonen & erwten, aubergine, volkorenbrood, peulvruchten, bruine rijst, groente, appels. Slechte koolhydraten (hoge glykemische index – geen vezels): suiker, honig, gekookte wortelen, mais, aardappelen, witte rijst, witbrood, kaas, cornflakes, banaan, frisdrank.

6 – Drink veel water, enkele koppen groene of witte thee per dag en een glas versgeperst vruchten- of groentesap (mét vezels).

7 – Gebruik “intelligente” voedingssupplementen (jodium, magnesium, vitamine D, selenium, B-vitamines). Eet je veganistisch neem dan vitamine B12 supplementen, samen met vitamine A en Omega-3's.

Omega-3 is o.a. te vinden in vette vis; zeewier/algen; plantaardige olie; linzen, bruine bonen, sperciebonen, groene bladgroenten; walnoten ; pijnboompitten e.a. pitten/zaden.

8 – Geen melk of yoghurt. Deze vervangen door plantaardige melk (zoals rijstmelk, amandelmelk, havermelk). Als je toch zuivel gebruikt, eet dan alleen producten van dieren die gras gegeten hebben, en gebruik eventueel quorn en tempeh.

9 – Gebruik zo weinig mogelijk rood vlees (varken, rund, schaap, paard) en als je het wel gebruikt alleen van dieren die gras gegeten hebben (dus geen graangevoerde staldieren). Gebruik vooral vette vis (de “vette vijf”: zalm, makreel, haring, ansjovis en sardines) en gevogelte (kip, kalkoen). Eieren van vrije uitloopkippen zijn goed, doch niet meer dan 2 per week (ideaal is de eidooier zacht te houden – goede vetten die er in zitten blijven zo intact).

10 – Vermijd blikgroenten, frisdranken, vruchtensappen, bewerkte voedselachtige substanties.

Vedanta



Aanbevolen boeken

Intro in Vedantisch zelfonderzoek | bijlage 5 –voeding/gezondheid/levensstijl | pag. 35

Er zijn zeker betrouwbare, heldere, wijze, belangeloze bronnen die als enige doel hebben het publiek te informeren, niet het te manipuleren. Ze brengen de kennis naar ons die we nodig hebben voor de optimale gezondheid van ons lichaam en om in harmonie met het bestaansveld, de aarde, te leven. Zie voorbeelden hieronder.

Keith Lierre: “The Vegetarian myth.” | Michael Pollan: “The omnivore's dilemma.” & “In defense of food.” | Sally Fallon/Mary Enig: “Nourishing traditions.” | R. D. Feinman, PhD.: “A world turned upside down.” | Dr. Malcolm Kendrick: “Doctoring data.” (over de invloed van de grote farmaceuten) – “The big cholesterol con.” | Gary Taubes “What if it's all been a big fat lie?” (article) | Marion Nestle PhD, MPH: “Food politics.” (hoe voedselproducenten ons eten beïnvloeden) & “Soda politics.”

Nederlandstalige literatuur: Kris Verburgh: (1) “De Voedselzandloper”, (2) “Het Voedselzandloper kookboek”, (3) “Veroudering vertragen”.

Vedanta