

Optimale Voeding

De Patiëntenvereniging Enzymtherapie geeft een brochure met eenvoudige tips over een gezonde samenstelling van onze voeding uit. Voor meer informatie over deze brochure en het bestellen zie: www.enzymtherapie.nl.

Groenten

aardappelen + 7
aardperen - 10
andijvie + 5
artisjok - 5
asperges - 1
avocado + 11
bleek selderij + 8
bloemkool + 5
boerenkool + 10
brandnetels + 10
broccoli + 4
champignons + 5
doperwten vers + 3
grauwe erwten + 49
komkommer + 30
knoflook + 10
knolselderij + 11
koolraap + 10
koolrabi + 6
mierikswortel + 3
paardebloem + 19
paprika + 5
pastinaak + 9
peterselie + 9
peultjes + 3
pompoen + 2
postelein + 10
prei + 7
raapstelen + 7
radijs + 5
rammenas + 40
rode biet + 12
rode kool + 4
savooien kool + 3
schorseneren + 2
selderij + 11
sla + 5
snijbonen + 5
sperziebonen + 12
spinazie vroeg + 8
spinazie laat + 27
spitskool + 14
spruitjes - 12
tomaten + 14

uien + 3
veldsla + 14
venkel + 4
Witte kool + 10
Witlof - 2
Wortelen + 10

Vruchten

aalbes + 2
aardbei + 2
abrikozen + 35
ananas + 5
appel + 1
banaan + 5
bessen + 2
bramen + 8
citroen + 10
druiven + 3
framboos + 5
grapefruit + 10
kers + 7
kruisbessen + 6
mandarijnen + 6
meloen + 8
peer + 3
perzik + 8
pruim + 5
rabarber + 10
sinaasappel + 9
vijgen, gedroogd + 28

Zuivelproducten

boter - 5
kaas mager - 5
kaas - 10
kippen eiwit - 25
kippen eigeel - 8
margarine - 7
melk - 5
room - 3
yoghurt - 3
Vlees en vis
aal - 7
haring - 17
kabeljauw - 5

kip - 25
schelvis - 16
vet - 50
vlees - 24
zalm - 3

Graan en meelproducten

brood volkoren - 5
gerst - 9
gerstemeel - 20
gierst - 9
haver - 10
mais + 2
rijst wit - 11
rijst zilvervlies - 18
rogge - 11
roggemeel - 16
tarwe - 8
tarwemeel - 3
Diversen
amandelen - 1
bruine bonen - 4
cacao - 5
cashewnoten - 2
dadels + 9
kapucijners - 4
kastanjes + 12
kiemen + 18
kikkererwten - 3
koffie - 8

Diverse vervolg

kokos + 4
krenten + 5
linzen - 10
olie plant. - 12
olijven - 4
pinda's - 10
rozijnen + 25
sojabonen + 35
tofu + 4
walnoten - 8
witte bonen -

Nieuwe inzichten t.a.v. de Base en Zuur balans

Hieronder vindt u de laatste inzichten van Mike Donkers:

Elke cel in je lichaam hoort zijn eigen waterstofperoxide aan te kunnen maken.

Waterstofperoxide bevat zowel waterstof (verzurend) als peroxide (actieve zuurstof, basisch).

Waterstofperoxide onderhoudt dus de balans tussen zuren en basen en grijpt in op talloze processen, waaronder de spijsvertering, stofwisseling, hormoonhuishouding, etc.

Waterstofperoxide activeert belangrijke enzymen als catalase e.a. die het lichaam kunnen bijsturen richting alkalisch of zuur. Naast acidose (verzuring) bestaat er namelijk ook alkalose (een te alkalische staat).

Voeding

Natuurlijke geneeswijzen zijn meestal pas echt effectief wanneer dit wordt gecombineerd met gezonde eet- leef en drinkgewoontes. Dit vraagt soms een grote omschakeling.

Enkele belangrijke punten mag men zeker niet uit het oog verliezen bij de samenstelling van gezonde voeding.

- Vermijd het eten van producten waarin geraffineerde suikers zitten verwerkt. Geraffineerde suikers zijn voor het cholesterolgehalte vaak slechter dan vetten en worden in heel veel voedingsmiddelen toegevoegd als zoetstof of als conserveringsmiddel.
- Gebruik plantaardige vloeibare vetten bij het bereiden van de maaltijden b.v. kokosolie en olijfolie.
- Vermijd het eten van wit meelproducten.
- Beperk de vleesconsumptie wanneer u niet vegetarisch wilt eten.
- Niet roken en matig omspringen met alcohol mag daarbij niet vergeten worden.
- Eet zoveel mogelijk verse groente en fruit.
- Drink voldoende water. Minstens 1 ½ tot 2 liter per dag.

Kijk in bovenstaande voedingslijst voor een optimaal dieet. Alle producten met een + zijn basisch en met een - zijn verzurend.

Stel zo je eigen dieet samen afhankelijk van je situatie.

Is je zuurgraad te hoog (lage PH-waarde) dan moet je meer basisch eten en als je zuurgraad te laag is (hoge PH-waarde) dus te basisch dan moet je meer verzurend eten.

Een optimale zuurgraad is 7.45