

Inhoudsopgave

1. Voorwoord
2. Zwanger worden?
3. Adviezen om op een gezonde manier zwanger te worden
4. De basis: een goede relatie
5. Oorzaken van het niet zwanger worden
6. Plantaardige voeding, rijk aan foliumzuur
7. Verbeteren van spermacellen
8. Eerst ontgiften
9. Tarwegrassap
10. Menstruatie
11. Het afweersysteem
12. Borstvoeding
13. Zwangerschapsproblemen
14. Voedingsadviezen
15. Uitstel kindwens kost miljoenen
16. Levend voedsel en intolerantie
17. Zwanger worden en voedselintolerantie
18. Schadelijke gevolgen van alcohol en tabak
19. Nadelen van anticonceptie
20. Voedingssupplementen, ja of nee?
21. Beter voorkomen dan genezen
22. Additieven, schadelijk voor moeder en kind

23. Vaccinaties, schadelijk?
24. Eigen keuzes maken
25. Geestelijke voeding voor moeder en kind
26. Informatie andere boekjes
27. Psychische klachten en zwangerschap
28. Boeken, reactie en websites
29. Nawoord
30. Gedichten

Mei 2010

1. Voorwoord

Graag wil ik mij even voorstellen. Mijn naam is Didy en ik ben moeder van een zoon. De zwangerschap meldde zich spontaan aan, toen ik in Spanje woonde. Zowel de vader van mijn zoon als ikzelf aten toen al vegetarische maaltijden, maar leefden nog niet helemaal gezond. Soms rookten we nog een sigaretje of dronken af en toe een glaasje Spaanse wijn etc. Ook at ik toen nog niet glutenvrij en wist nog niets van mijn intolerantie voor de biogene aminen waartoe histamine, tyramine en serotonine behoren, af.

Nu denk ik: had ik toen maar geweten wat ik nu allemaal weet, dan had e.e.a. zeker anders en beter verlopen. Maar goed, ik tel mijn zegeningen en mag al 31 jaar moeder zijn van een lieve, knappe, intelligente en vooral muzikale zoon. Helaas is overgevoeligheid erfelijk bepaald, dus ook bij zoonlief was/is sprake van intolerantie voor bepaalde voedingsmiddelen, waaronder de melkproducten, granen en de biogene aminen. Hierdoor was hij als kind vaak verkouden of had last van oortsteking. Zelf kwam ik er pas achter, dat ook ik voedselintolerantie had, toen ik 35 jaar was. Beter laat dan nooit! Ook bleek achteraf dat er sprake was van candida bij mij, maar toen was ik nog onwetend over de oorzaken van mijn problemen en wist niets over de voedingsleer. Zo ben ik dan ook de zwangerschap ingegaan, die wonderbaarlijk redelijk goed verliep. Zoonlief werd niet geheel op de natuurlijke manier geboren, door de disbalans in mijn lichaam en ik kon hem helaas daardoor geen borstvoeding geven. Nu weet ik hoe belangrijk het is om het kind borstvoeding te geven. Hierdoor wordt een gezonde darmflora aangemaakt en een sterk afweersysteem opgebouwd, waardoor het kind minder last zal hebben van voedselovergevoeligheid. Als ik toen wist wat ik nu weet, had ik mij vóór de zwangerschap laten testen op voedselintolerantie, candida en hypoglykemie. Verder zou ik een bloedonderzoek hebben laten doen om het ijzer-, foliumzuur- en B12-gehalte te laten bepalen. Problemen voorkomen is tenslotte altijd beter dan deze te moeten oplossen. Ik spreek uit eigen ervaring. Nu denk ik: ik heb moeten leren van alles wat minder goed verliep in mijn leven. Misschien was het mijn tijd nog niet en stond ik toen nog weinig open voor de voedingsleer. Mijn ziekte en de opvoeding van zoonlief hebben mij veel geleerd, vooral over de invloed van bepaalde stoffen in de voeding op het gedrag en de psyche. Daarom ben ik zeker een zeer groot voorstander om iedere vrouw vóór de zwangerschap te laten testen op voedselintolerantie. Is er sprake van een intolerantie, dan is het raadzaam om het voedingspatroon aan te passen en daarna te kiezen voor een zwangerschap. Tijdens de zwangerschap is het goed om gezond te eten en leven. Daarbij te kiezen voor biologisch geteelde voedingsmiddelen die plantaardig zijn, zonder additieven en suiker. Voedselovergevoeligheid heeft zoveel invloed op lichaam en geest, maar ook op het gedrag. Niet voor niets worden er momenteel veel kinderen geboren met ADHD, autistisch gedrag, coeliakie en met overgevoeligheid voor bepaalde stoffen in de voeding. Uit liefde voor jouw kind zorg je dus eerst goed voor jezelf. Een kind heeft recht op een gezond lichaam en vervolgens een goed en gelukkig leven.

2. Zwanger worden

De meeste echtparen hebben een kinderwens, vroeg of laat, maar helaas...niet voor iedereen kan deze wens in vervulling gaan. Tegenwoordig kiezen veel vrouwen eerst voor carrière, studie, stabiele relatie of een paar jaar voor elkaar en om samen te reizen, tijd voor sociale contacten, sporten, vrijheid etc. Op latere leeftijd komt dan pas de wens om samen te kiezen voor een kind. Sommige vrouwen (en mannen) zijn dan al 40 jaar. Uit onderzoek blijkt dat de vruchtbaarheid ofwel kwaliteit van de eicellen na het 30e levensjaar minder wordt. Daarom is het belangrijk om tussen de 25 en 30 jaar na te denken over een zwangerschap. Hoe langer je wacht des te minder is de kwaliteit van het sperma en de eicellen. Bij sommige echtparen is het niet mogelijk om op een natuurlijke manier zwanger te worden. Diverse lichamelijke factoren spelen een rol, een andere factor is de gevorderde leeftijd. Sommigen kiezen voor een IVF-behandeling ofwel reageerbuisbevruchting. Deze behandeling geeft helaas niet altijd de garantie tot een zwangerschap, om dezelfde reden als wanneer het niet lukt op de natuurlijke manier. Er kunnen diverse lichamelijke oorzaken zijn, ook stress is een negatieve factor. Daarom is het belangrijk om het voedingspatroon aan te passen, zodat beiden lichamelijk en geestelijk meer in balans komen.

Tegenwoordig wordt ook al gesproken over de mogelijkheid tot het invriezen van de eicellen. Hier in Nederland is dit nog niet mogelijk. Toen dit onderwerp ter sprake kwam bij het programma "Sprakmakende Zaken" bij de IKON op 28 juli 2010, werd de opmerking gemaakt dat je eicellen, die je op je 30e jaar hebt laten invriezen misschien pas op jouw 40e jaar laat terugplaatsen. Dus worden cellen uit een jonger lichaam geplaatst in een ouder lichaam. Hoe reageert dit oudere lichaam dan? Van groot belang is dat alles op een zo natuurlijk mogelijke manier gaat, dan kan de zwangerschap goed verlopen en een gezond kind worden geboren, zonder aandoeningen. Deze kunnen ontstaan bij een uitgestelde ouderschap. Op latere leeftijd is de kans op een meerlingzwangerschap, een miskraam of een vroeggeboorte groter, dus uit alle feiten blijkt dat op jonge leeftijd kinderen krijgen de meest natuurlijke en gezonde manier is. De gemiddelde leeftijd in Nederland is nu 30 jaar. Uit de praktijk blijkt dat hoogopgeleide vrouwen kiezen voor een uitgestelde ouderschap, met soms de nodige gevolgen.

Verder is het belangrijk dat een kind uit liefde tussen twee mensen wordt geboren en dat het zich gewenst voelt door de ouders. Belangrijk is om eerst een goede relatie met jezelf op te bouwen, daarna kun je pas een gezonde relatie hebben met jouw partner. Eerst is het van belang problemen uit het verleden te verwerken, zodat je samen met een schone lei de zwangerschap kunt ingaan. Een kind is een geschenk van de natuur en heeft recht op een natuurlijke geboorte, goede verzorging, liefde, aandacht, aanraking, knuffels en gezonde voeding. Het ouderschap is een grote verantwoording voor de ouders. Een kind is geen bezit! Het heeft recht op een eigen leven. Slechts de eerste jaren van het leven tot de puberteit heeft het recht op een goede verzorging. Daarna moeten ouders het kind langzamerhand meer loslaten zodat het kind de ruimte krijgt om zelfstandig te worden om zijn of haar eigen keuzes te maken. Veel kinderen worden tegenwoordig al geboren met een verzwakt afweersysteem en met allerlei klachten (ADHD, autisme, voedselovergevoeligheid,

Downsyndroom), informatie hierover vind je in de andere boekjes. Vaak is er dus al sprake van een erfelijke aanleg, meegekregen van de ouders. Daarom is het van groot belang, voordat je zwanger wordt, om beiden zich te laten testen op voedselintolerantie en een bloedonderzoek laten doen. Op deze manier kun je zoveel leed voorkomen en kun je het kind een gezond en gelukkig leven geven.

Voordat je besluit om zwanger te worden is het van groot belang om gezond te gaan leven en eten. Ongezonde voeding en leefgewoonten hebben een negatieve invloed op de kwaliteit van het sperma. Fruit en groenten, mits biologisch geteeld, hebben een positieve invloed op de kwaliteit en kwantiteit van het sperma.

Natuurlijke voeding heeft invloed op de gezondheid van de toekomstige moeder. Hierdoor zal zij de periode van zwangerschap goed doorkomen, zonder al te veel problemen. Levend voedsel geeft, samen met het tarwegrassapje, het lichaam dat wat het nodig heeft, Als het lichaam goed in balans is zal de baby gezond geboren worden, zul je minder klachten hebben bij de geboorte van het kind en ben je in staat om het kind borstvoeding te geven. Baby's die borstvoeding ontvangen, krijgen de juiste bacteriën. De moedermelk is het meest geschikt voor de opbouw van een gezonde darmflora, waardoor het afweersysteem sterk zal zijn en hierdoor het kind minder last van voedselovergevoeligheid heeft en andere klachten zoals oorontstekingen, verkoudheid of luchtwegproblemen. Als het lichaam in balans is, zal er sprake zijn van positief gedrag, een gezonde geest en beschik je over voldoende levenslust. Een gezonde darmflora heeft vezels uit fruit en groenten nodig. Een sterk afweersysteem begint bij een gezonde darmflora. Baby's met voldoende goede darmflorabacteriën blijken minder snel allergieën te ontwikkelen. De vezels uit fruit en groenten helpen een prikkelbare ofwel spastische darm te voorkomen. Door fruit en groenten te eten in combinatie met voldoende beweging voorkom je ook obstipatie. Voedingsvezels kunnen de kans op het krijgen van darmkanker verkleinen. Belangrijk is ook het lichaam te ontgiften door het reinigen van het bloed met behulp van een kleikuur, het nemen van aloë vera sap of het dagelijks drinken van het supergezonde tarwegrassap dat darmen, bloed en lever reinigt. Pas in een gezond lichaam en met een goede kwaliteit sperma kan een gezond kind verwekt worden, mag het goed groeien in de moederbuik, op een natuurlijke manier geboren worden en een gezond en gelukkig leven leiden. Misschien zou het ook verstandig zijn om het pasgeboren kind te laten testen op voedselovergevoeligheid. Voorkomen is beter dan genezen!

In mijn andere boekjes (syllabus *Nieuw Leven* deel 1 en 2) en op mijn website www.levendvoedsel.nl vind je veel praktische informatie, ook over de biogene aminen waartoe histamine, serotonine en tyramine behoren. Bovendien heb ik drie receptenboekjes geschreven, speciaal voor mensen met een voedselintolerantie

3. Adviezen om op een gezonde manier zwanger te worden

Hieronder vind je praktische adviezen. Het is zeer raadzaam om deze adviezen op te volgen:

- * Bloedonderzoek laten doen bij huisarts voor ijzergehalte (HB), B12, foliumzuur, glucose
- * Testen, met behulp van bioresonantie, op candida, hypoglykemie, belasting zware metalen, overgevoeligheid voor gluten
- * Het lichaam ontgiften voordat je zwanger wordt door middel van een:
 - * Kleikuur, aloë vera sap drinken, dagelijks een tarwegrassapje drinken op de nuchtere of lege maag
 - * Enkele dagen vasten of eventueel sapvasten. Hierdoor krijgt het lichaam de kans zich te ontdoen van gifstoffen die zich hebben opgehoopt, waardoor het meer in balans komt. Je kunt wat misselijk worden, omdat de gifstoffen in het bloed komen.
 - * Stoppen met roken, alcohol drinken, koffie, thee of cola drinken, werken aan verslavingen
 - * Kiezen voor plantaardige voeding, aangevuld met het tarwegrassapje, voldoende groene bladgroenten eten, zoals waterkers, salades, andijvie
 - * Granen, melkproducten en sojaproducten vermijden. Deze zijn slijmvormend, verzuren het lichaam en onttrekken kalk, ijzer en zink aan het lichaam.
 - * Testen op glutenintolerantie en overgevoeligheid voor melkproducten
 - * Biologisch geteelde groenten en fruit kopen, anders krijg je te veel gifstoffen binnen, groenten en fruit bevatten voldoende vitamine C, waardoor het ijzer beter wordt opgenomen in het lichaam
 - * Additieven in de voeding vermijden, lees goed de etiketten
 - * Testen op histamine-, serotonine- en tyramine overgevoeligheid, deze stoffen hebben invloed op de hormoonhuishouding
 - * Kiezen voor meer levend voedsel dan bewerkte voeding
 - Dus meer versgeperste groentesappen, fruitmoes, salades en rauwe soepen nemen in combinatie met gestoomde biologische groenten

4. De basis: een goede relatie

Alvorens te denken aan een zwangerschap, is het eerst belangrijk om een gezonde relatie te hebben. Hoe vaak gaat het niet verkeerd in een relatie en zijn de kinderen hier de dupe van? Daarom is het goed om eerst een goede relatie met je zelf op te bouwen, je zelf te leren kennen, oud zeer te verwerken en ook lichamelijk jezelf goed te mogen leren kennen. Want als er biochemische problemen zijn, hebben deze vaak een negatieve invloed op een relatie.

Het blijkt dat veel mensen te maken hebben met candida ofwel een schimmelinfectie. Candida manifesteert zich als het afweersysteem zwak is. Vrouwen hebben veel klachten door het hebben van candida, ook kunnen hierdoor psychische problemen of stoornissen in het gedrag ontstaan. Denk maar aan de periode vlak vóór de menstruatie. Dan is het histaminegehalte verhoogd en de bloedsuikerspiegel erg laag. Candida is ook seksueel overdraagbaar. Mannen willen candida vaak niet erkennen of dragen niet de verantwoordelijkheid, met als gevolg dat de vrouw met de nodige klachten blijft zitten, ondanks een aangepast dieet. Candida is ook over te brengen van moeder naar kind, tijdens de zwangerschap, dus is het belangrijk om je te laten testen.

Daarbij komt hypoglykemie ofwel een lage bloedsuikerspiegel, vaak als gevolg van een voedselintolerantie. Eén van de symptomen zijn wisselende stemmingen, lusteloosheid of het uitstellen van zaken. Deze symptomen zijn lastig voor de persoon zelf, maar ook voor zijn of haar omgeving.

Dan is er het verhoogde histaminegehalte (door intolerantie voor de biogene aminen waartoe histamine, tyramine en serotonine behoren). Histamine heeft invloed op het gedrag, maar ook op de psyche. Je kunt last hebben van depressiviteit. Ook kun je veel lichamelijke klachten krijgen zoals vermoeidheid, menstruatieproblemen en angsten. Meer informatie over de biogene aminen vind je in de andere boekjes.

Als het lichaam niet goed in balans is, kan dit een negatieve invloed hebben op de relatie, blijkt uit praktijkervaring. Daarom is het zeker goed je te laten testen op bovenstaande aandoeningen, het voedingspatroon aan te passen en zeker gezond te gaan leven en eten. Jij draagt voor een groot deel de verantwoordelijkheid voor de gezondheid van het nog ongeboort kind. Al is er sprake van een erfelijke aanleg, hoeft de aandoening zich niet te manifesteren, mits je gezond leeft en eet en in jouw gezonde lichaam het kindje mag groeien en later een gezond leven mag leiden, naar lichaam en geest.

5. Mogelijke oorzaken van het niet zwanger worden

Hieronder vind je een lijst van mogelijke oorzaken, waardoor het niet lukt om zwanger te worden:

Erfelijke aanleg

Candida ofwel schimmelinfectie

Een intolerantie voor gluten (eiwit, dat voorkomt in de granen) ofwel coeliakie

Slechte kwaliteit van de darmen, waardoor er sprake is van ondervoeding in het lichaam

Verzwakt afweersysteem

Ondergewicht (kan voorkomen bij glutenintolerantie)

Overgewicht

Auto-immuunziekte zoals kanker, diabetes of hart- en vaatziekten

Intolerantie voor de biogene aminen (histamine, tyramine of serotonine)

Stress

Aandoening aan de geslachtsorganen, zoals een vleesboom in de baarmoeder

Onevenwichtigheid in de hormoonhuishouding door intolerantie biogene aminen

Gebruik van alcohol, drugs, tabak, veel koffie-, thee en suikerconsumptie, ongezonde leefgewoonten,

Tekort aan zink en selenium. Granen onttrekken zink, ijzer en kalk aan het lichaam.

Een teveel aan vrouwelijke hormonen in het lichaam van de man

Pesticiden in fruit en groenten, hormonen, antibiotica en additieven in de voeding

Verkleving van de eileiders

Medicijngebruik – antidepressiva

Onevenwichtigheid in de serotoninehuishouding

Verhoogd histaminegehalte, daardoor verlaagd progesterongehalte

Schildklierproblemen

Dioxinen in dierlijke voeding zoals vlees, vis, eieren en melkproducten

6. Plantaardige voeding, rijk aan foliumzuur

Broccoli, vers geperst tarwegrassap, andijvie, bloemkoolroosjes, Chinese kool, pastinaak, peterselie, pompoen, sperziebonen, rode biet, spinazie, witlof, avocado, banaan, honingmeloen, sinaasappel, kikkererwten, kropsla, sojabonen, bladgroenten zoals waterkers.

In dierlijke voeding bevindt zich meer foliumzuur. Het tarwegrassap bevat goed opneembare proteïnen en is ook goed bij bloedarmoede.

7. Verbeteren van spermacellen

Sperma is door de man geproduceerde vloeistof met geslachtscellen, die vrijkomt bij de zaadlozing (ook wel ejaculatie genoemd) uit de penis. Een zaadlozing bestaat uit: zaadcellen die worden geproduceerd door de zaadballen, ook wel testes genoemd. Het zaadvocht zorgt niet alleen voor het transport van de zaadcellen maar ook voor de stijging van het pH ofwel zuurgehalte in de vagina van de vrouw. Zaadcellen bewegen hierdoor beter. Belangrijk bij een zaadlozing is de kwaliteit en kwantiteit van de zaadcellen, de zuurtegraad hiervan en de hoeveel zaadvocht. Als het sperma niet in de vagina komt, heeft het slechts een levensduur van 5 minuten. Stress, alcohol, roken, ongezond eten en leven hebben invloed op de levensduur van het sperma. Sperma bevat o.a. veel zink en andere goede stoffen. Daarom is het niet aan te raden om heel veel te masturberen, want dan verlies je veel zink en wordt de kwaliteit van het sperma minder.

Onderzoek van Jill Fullerton-Smith, senior executive producer bij het BBC Science Department en auteur van het boek *The Truth About Food*.

Van groot belang is dat het lichaam van de vrouw gezond is, maar heel belangrijk is ook dat het sperma van de man goed van kwaliteit en kwantiteit is. Dit is alleen mogelijk als de echtgenoot gezond eet en leeft. De spermatelling is een belangrijke factor in de vruchtbaarheid van de man. Een gezond lichaam van de vrouw en de man dragen bij aan een natuurlijke manier van zwanger worden en een goede bevalling met daarbij een gezonde en gelukkige baby. Bij veel mannen is het getal van de spermatelling en kwaliteit te laag door ongezonde eet- en leefgewoonten. Gezonde voeding en leefgewoonten kunnen een positieve invloed hebben op de kwaliteit van het sperma en de spermatelling.

De vrouw wordt al geboren met alle eitjes, die nog bevrucht moeten worden. De man moet de zaadcellen gedurende zijn leven nog produceren. De kwaliteit en kwantiteit van de zaadcellen hangt dus af van eet- en leefgewoonten. Uit onderzoek blijkt dat veel mannen verminderd vruchtbaar zijn door ongezonde eet- en leefgewoonten. Het gebruik van alcohol, tabak en drugs heeft een zeer negatieve invloed op de kwantiteit en kwaliteit van het sperma. Een strakke broek of een mobiele telefoon in de broekzak zou het ontstaan van sperma verminderen.

Zink is een belangrijk mineraal, dat een grote rol speelt in de bestanddelen van het sperma, waaronder de zaadcellen zelf. Door veel granen te eten, wordt zink aan het lichaam onttrokken en heeft dit dus een negatieve invloed op de kwaliteit van het sperma.

Nuttige adviezen

Gezond eet- en leefpatroon

Niet roken, alcohol drinken, blowen. Weinig of geen koffie en gewone thee, cola, chocolade en suiker

Meer vers en biologisch geteelde fruit en groenten

Iedere dag vers geperste groentesappen drinken

Kwaliteit van sperma en eicellen laten bepalen

Testen op candida ofwel schimmelinfectie

Met behulp van bioresonantie testen op intolerantie voor biogene aminen, melkproducten of glutenintolerantie

Veel bewegen en ontspanning zoeken in de natuur

Stress vermijden en emoties goed verwerken

Blijven werken aan een goede en gezonde relatie

8. Eerst ontgiften

Ons lichaam wordt dagelijks geconfronteerd met toxische stoffen die een negatieve werking kunnen hebben op het functioneren van cellen of organen in het lichaam. Voorbeelden hiervan zijn additieven uit voeding, verontreinigingen uit water en lucht en residuen van bestrijdingsmiddelen. Een aantal van deze stoffen zoals zware metalen en pesticiden kunnen opgeslagen worden in het lichaam, zoals de lever en hersenen. Hierdoor kan toxische (overbelasting) van het lichaam ontstaan. De symptomen hiervan kunnen zeer divers zijn zoals vermoeidheid, haaruitval, hormoonstoornissen en hoofdpijn. Ook wordt een zeer groot aantal aandoeningen (mede) in verband gebracht met een toxische belasting waaronder migraine, reumatische artritis, auto-immuunaandoeningen en huidaandoeningen zoals psoriasis.

Hoe meer toxische stoffen er in het lichaam aanwezig zijn, hoe meer kans er is op het ontwikkelen van bepaalde aandoeningen. Voor een groot gedeelte zorgt het lichaam er zelf voor dat het de toxische stoffen verwijdert, het ontgiften. Hierbij zijn diverse organen en systemen betrokken. Bepaalde voedingsstoffen en/of kruiden kunnen de werking hiervan ondersteunen.

De nieren

De nieren filteren het bloed en zorgen voor de afvoer van in water oplosbare afvalstoffen en afbraakproducten van eiwitten. Vermindering van de inname van eiwitten en voldoende (water) drinken kunnen de nieren ontlasten. Een aantal kruiden kan de werking van de nieren stimuleren. Gebruik van deze kruiden bij nieraandoeningen wordt ontraden.

De huid

De huid kan een aantal toxische stoffen zoals pesticiden, herbiciden en dioxinen doorlaten, waardoor huidcontact met deze stoffen tot een toxische belasting leidt. Een aantal huidaandoeningen, met name psoriasis, wordt in verband gebracht met toxische belasting. De opbouw en werking van de huid is voornamelijk afhankelijk van vitamine A, zink en voldoende essentiële vetzuren. Sommige kruiden zoals kliswortel (Burdock root) hebben een ontstekingsremmend effect op de huid en kunnen helpen de natuurlijke barrière van de huid te herstellen.

De luchtwegen

Net als bij de huid kunnen door de longen toxische stoffen worden opgenomen zoals oplosmiddelen, stikstofdioxide en zware metalen uit sigarettenrook. Toxische belasting kan bijdragen aan luchtwegaandoeningen zoals astma, allergische bronchitis, emfyseem en vele anderen. Vluchtige toxinen kunnen met de ademhaling via de longen worden uitgescheiden. De slijmvliezen van de luchtwegen kunnen worden versterkt met extra vitamine A en zink. Het vetzuur GLA (gamma-linoleenzuur) en goede darmbacteriën (probiotica) helpen ontstekingsreacties van de slijmvliezen te verminderen!

Het kruid Astragalus ondersteunt in brede zin het immuunsysteem en wordt traditioneel toegepast bij aandoeningen van de luchtwegen. Vooral mensen met een structurele belasting van de luchtwegen (astmatische- of allergische bronchitis, emfyseem en dergelijke) kunnen van de werking van Astragalus profiteren.

De darmen

De darmen hebben een primaire uitscheidingsfunctie. Daarnaast speelt vooral de darmflora een belangrijke rol bij het onschadelijk maken van schadelijke micro-organismen. (Oplosbare) vezelstoffen, zoals haverzemelen, vlozaadvezels, fructo-oligosacchariden, pectine en andere plantaardige vezelstoffen, dienen niet alleen als voedingsbodem voor de darmflora, maar kunnen een aantal toxinen aan zich binden tot onopneembare verbindingen, inname van een darmflora opbouwend preparaat (probioticum), kan bijdragen aan een gezonde darmflora, waardoor de spijsvertering verbetert en het immuunsysteem ondersteund wordt.

Voor de ondersteuning van de darmen bij het ontgiften kan inname van chlorofyl (bladgroen) behulpzaam zijn. Chlorofyl heeft het vermogen vele toxische stoffen, waaronder zware metalen, te binden. Chlorella is de meest rijke bron van chlorofyl (30 mg/kg – dit is vier maal meer dan in spirulina). Bij het ontgiften van de darmen dienen de celwanden van chlorella als voedingsbodem voor de darmflora. Bovendien stimuleren zij de darmperistaltiek en kunnen zij gifstoffen absorberen.

De lever

De lever is een zeer complex orgaan dat betrokken is bij diverse processen in het lichaam, in het bijzonder de ontgifting. Zowel toxinen uit het lichaam, als toxinen van buiten het lichaam, worden door de lever afgebroken en/of uitgescheiden. De lever filtert het bloed en verwijdert de toxinen, produceert de gal die cholesterol en

vetoplosbare toxinen kan binden en breekt via enzymatische reacties lichaamsvreemde stoffen af. Bij de afbraak van de stoffen in de lever komt een grote hoeveelheid vrije radicalen vrij. Anti-oxidanten, vooral zwavelhoudende anti-oxidanten als alfa-liponzuur en het kruid Mariadistel beschermen tegen beschadiging door deze radicalen.

Mariadistel

De mariadistel, ook bekend onder de namen Milk Thistle, *Carduus marianus*, ofwel *Silybum marianum*, is het enige kruid dat niet alleen de lever effectief stimuleert, maar ook ondersteuning biedt bij herstel van de lever. De actieve bestanddelen van mariadistel (silymarine) bezitten anti-oxidatieve eigenschappen, beschermen en herstellen levercellen en ondersteunen de leverfuncties. Mariadistel beschermt de lever tegen schade door gifstoffen. Mariadistel helpt bovendien celmembranen te stabiliseren, waardoor levercellen herstellen en weer kunnen functioneren. De anti-oxidatieve eigenschappen van mariadistel ondersteunen de ontgiftende werking en beschermen de levercellen tegen radicaalschade. Leverbelastingen door alcohol, drugs, chemicaliën en medicijnen kunnen worden verlicht door mariadistel.

Conclusie en advies

Ontgiftiging is een zeer breed begrip. Om goed te kunnen ontgiften dient men zich af te vragen welke stoffen betrokken zijn, waar deze vandaan komen, welke organen of plekken in het lichaam vervuild zijn en welke organen en systemen betrokken zijn bij de specifieke ontgiftiging. Ontgiftingsprocessen vinden op een groot aantal plekken in het lichaam plaats en zijn van vele (voedings)factoren afhankelijk. Extra inname van vitamine C, door gezonde plantaardige voeding, kan bijdragen aan de ontgiftiging en gevormde vrije radicalen onschadelijk maken, wordt in alle gevallen aanbevolen. Ontgiftiging van specifieke toxinen (zware metalen, organische oplosmiddelen) of specifieke organen (lever, darmen) kan ondersteund worden door specifieke voedingsstoffen en/of kruiden zoals liponzuur, chlorella, mariadistel, kleipoeder, probiotica of het gezonde tarwegrassapje.

9. Tarwegrassap, een gezonde dagelijkse borrel

Als basisvoedsel wordt in Nederland veel tarwe gebruikt. De korrel wordt vermalen tot meel om het brood te bereiden. Maar eerst ontstaat er een sprietachtig plantje, dat op een soort gras lijkt. In Canada en de Verenigde Staten werd dit sap al 60 jaar geleden, geperst of in de gedroogde vorm aangelengd met water, gebruikt. Vaak werd in die tijd het tarwegrassap als voedsel supplement genomen. Uwendig werd de pulp toegepast bij het behandelen van wonden, zweren en huidziekten.

Hippocrates (Griekse arts, 460-377 v. Chr.) zei toen al: 'Laat levend voedsel uw beste medicijn zijn'. Tarwegrassap ontstaat uit gekiemd, vers geperst tarwegras en behoort dan ook tot het levend voedsel, dat rijk is aan bio-energie ofwel levenskracht, die onze cellen jong houdt.

Ann Wigmore, de oprichtster van Natural Health Institute in Puerto Rico (1909-1993) ontdekte het tarwegras en schreef hierover in haar boek: *Wees uw eigen dokter*. In haar Institute heeft zij veel mensen met een bevredigend resultaat mogen behandelen. Momenteel is het tarwegrassap in veel juicebars in Amerika te koop. In Nederland begint er steeds meer bekendheid te komen en diverse sapbars zoals Froot en La Fruteria in Amsterdam promoten het tarwegrassap. Het zou fantastisch zijn als iedere sapbar in Nederland dit supergezonde sap zou verkopen. Hiermee dragen zij bij aan een goede gezondheid van hun medemens. Gelukkig vinden steeds meer mensen hun weg naar deze sapbars om iedere dag hun dagelijkse borrel ofwel een glaasje tarwegrassap te drinken. Sommige mensen kiemen thuis zelf het tarwegras en maken hier sap van. Informatie hierover is te vinden op internet.

Een natuurlijk medicijn

Tarwegrassap werkt alkalisch en verdrijft hiermee de zuren uit het lichaam. Het sap biedt ondersteuning bij: bloedarmoede, infecties, diabetes, acne, eczeem, hoge bloeddruk, allergie, kanker, hoog cholesterol, hartproblemen, leverproblemen, vervroegde veroudering, hypoglykemie, versterking van slijmvliezen van de darmflora, chronische pijnen, verbetering geheugen, een diepere slaap, droomherinnering, regulering van de bloedsuikerspiegel, huidklachten.

Alle nodige stoffen in een glaasje sap

Tarwegrassap bevat: vitamine A, B, B12, C en E, calcium, kalium, ijzer, magnesium, fosfor, natrium, zwavel, kobalt, zink en selenium, chlorofyl. Ook bevat het de 8 belangrijkste aminozuren. Verder is het een excellente bron van proteïne en enzymen. Drink het tarwegrassap op de nuchtere of lege maag.

Positieve effecten van het tarwegrassap:

- zuivert het bloed
- regenerereert de cellen
- ontgift en regenerereert de organen
- versterkt het zenuwgestel (door vitamine B)
- geeft meer energie aan het lichaam
- verzadigt het lichaam
- helpt bij afvallen
- stimuleert het zelfgenezend vermogen van het lichaam

Belangrijke in tarwegrassap

Het blijkt dat het tarwegrassap ook de zo belangrijke stof chlorofyl bevat. Chlorofyl is het bladgroen van de plant en bevat een zeer belangrijke stof. Daarom is het van groot belang om iedere dag een glaasje tarwegrassap te drinken en dan het liefst op de nuchtere of lege maag, omdat het lichaam zich 's morgens reinigt. Verder is het raadzaam om ook voldoende groene bladgroenten te eten zoals sla, waterkers, andijvie, veldsla. Deze groenten bevatten ook chlorofyl. Voorkomen is altijd beter dan genezen.

Zuiveringsreacties

Bij het schoonmaken van jouw huis komt er eerst vuil tevoorschijn. Zo is het ook bij het lichaam. Als je begint met het drinken van het zuiverende tarwegrassap kan het zijn dat je last krijgt van misselijkheid, hoofdpijn of diarree. Het is slechts een reactie van het lichaam om afvalstoffen te elimineren. De reactie is heel persoonlijk, het ligt aan de hoeveelheid gifstoffen in het lichaam. Tarwegrassap heeft ook een reinigende werking op de darmen. Als deze erg vervuild zijn, kun je last hebben van diarree. Zie deze tijdelijke reactie als een zuivering van de darmen en gun jouw lichaam en geest deze schoonmaak.

Tarwegrassap en afvallen

Sommige mensen kiezen ervoor om een tarwegrassapkuur te doen, om het lichaam te zuiveren van gifstoffen en daardoor af te vallen. Er wordt dan gekozen voor drie glaasjes tarwegrassap per dag. Eventueel kun je deze kuur combineren met levend voedsel. Als je van plan bent om af te vallen, is het goed om het tarwegrassap samen met levend voedsel te nemen. Hierdoor heb je veel minder behoefte om te eten, omdat het sap de bloedsuikerspiegel stabiliseert en het lichaam sneller verzadigt. Als het lichaam schoon is en de juiste brandstof krijgt, zul je op een natuurlijke manier afvallen.

Tarwegrassap en de bloedsuikerspiegel

Het supergezonde tarwegrassap stabiliseert de bloedsuikerspiegel, waardoor je meer energie hebt, jouw humeur is beter, de slaap is dieper en het hongergevoel is minder. Omdat het sap alle stoffen bevat die het lichaam nodig heeft, vraagt het lichaam minder om voedsel. Het tarwegrassap is heel goed te combineren met het eten van groene bladgroenten, die ook weer hun positieve invloed hebben op de bloedsuikerspiegel. Door het vermijden van granen, door het drinken van tarwegrassap, het eten van groenten (het liefst rauw) in combinatie met voldoende beweging, kun je overgewicht en diabetes vermijden.

‘Begin de dag goed met een tarwegrassapje. Zie het drinken van het sap als een goede start van de dag. Probeer het eens een maand: het drinken van het tarwegrassap, natuurlijke voeding en een gezonde leefwijze, zoals voldoende beweging. Je zult zeker een positieve verandering bemerken. Als je van jezelf houdt, ben je aardig voor lichaam en geest en geef je deze de juiste brandstof. Met het tarwegrassapje proost ik op een goede gezondheid voor jou. In een mooi mens hoort geen slechte brandstof!

Het is belangrijk het sap te nemen voordat je zwanger wordt, zodat het lichaam de kans krijgt om te ontgiften en het afweersysteem te versterken.

Zorg vooral voor schone darmen. In onze darmen huist het afweersysteem. In een gezonde darm worden voedingsstoffen beter opgenomen en vitaminen en mineralen aangemaakt. Ook een schone lever en zuiver bloed dragen bij aan een goede gezondheid. Kies bij voorkeur voor biologisch geteelde groenten en fruit. Vitamine C uit fruit en groenten zorgt voor een goede opname van ijzer in het lichaam.

10. Menstruatie

Bij menstruatie ofwel ongesteldheid spreken wij van een tijdelijke bloeding van het baarmoederslijmvlies, die ongeveer 4 à 5 dagen duurt. Gedurende de eerste dagen heb je meer bloedverlies. De menstruatie is een onderdeel van het vrouwelijk voortplantingssysteem. De eierstokken, eileiders en de baarmoeder bereiden zich iedere maand voor op een mogelijke zwangerschap. In de eierstokken liggen al vanaf de geboorte van een meisje zo ongeveer 400.000 eicellen geborgen, het is een wonder. Door aanmaak van het hormoon oestrogeen rijpt er in een eierstok een eitje. Het rijpe eitje springt uit het follikel en komt terecht in de eileider. Dit noemt men de ovulatie ofwel eisprong. Na de ovulatie blijft de eicel 15 tot 24 uur leven. In deze periode is de vrouw dus vruchtbaar. De binnenwand van de baarmoeder is dikker geworden, zodat zich een nestje vormt voor de bevruchte eicel. Het hormoon progesteron zet het proces voort. Het baarmoederslijmvlies wordt voorbereid op een mogelijke zwangerschap. De eicel moet een fijn nestje hebben om voldoende voedsel te vinden.

Als er geen sprake is van een bevruchting, stopt de aanmaak van het hormoon progesteron en wordt het nestje afgebroken, de vrouw heeft dan de menstruatie ofwel een bloeding. Meestal is de menstruatie 14 dagen na de ovulatie.

De menstruatie begint zo tussen de 10 en 15 jaar en eindigt meestal tussen de 50 en 55 jaar.

Veel jonge vrouwen hebben te maken met menstruatieproblemen zoals:

- * PMS ofwel premenstrueel syndroom
- * heftige emoties
- * tijdens de ovulatie verhoogde werklust
- * vóór de menstruatie juist lusteloosheid of neerslachtig gevoel
- * soms agressief gedrag
- * gevoelens van onzekerheid
- * verhoogd histaminegehalte, daardoor een tekort aan serotonine
- * slapeloosheid
- * hoofdpijn

en veel andere lichamelijke of psychische klachten.

Deze problemen ontstaan vaak als het lichaam niet goed in balans is. Er kunnen darmproblemen zijn, waardoor je vaak gynaecologische klachten kunt krijgen.

Het is belangrijk om bij menstruatieproblemen de oorzaak te vinden en het voedingspatroon aan te passen. Daarbij is het heel verstandig om je te laten testen op verborgen voedselintoleranties. De biogene aminen, die in veel voeding voorkomen (vooral de dierlijke voeding zoals vlees, vis, eieren, zuivelproducten), hebben een negatieve invloed op de hormoonhuishouding. Bij een verhoogd histaminegehalte kan

een teveel aan oestrogenen aangemaakt worden, waardoor je meer menstruatieproblemen kunt verwachten en het bloedverlies heftiger kan zijn. Daarom is het zeker raadzaam om plantaardige voeding te eten, die vrij is van schadelijke toevoegingen. Veel mensen hebben een intolerantie, zonder het te weten en hebben daardoor veel klachten. Het probleem begint vaak in een vervuilde darm. Dus is het van groot belang om deze te reinigen door voldoende fruit en groenten, bij voorkeur biologisch, te eten. De vezels uit deze voeding zorgen voor een gezonde darmflora.

Een aantal andere oorzaken kunnen tot menstruatieproblemen leiden:

- overgewicht of juist ondergewicht
- ongezonde eet- en leefgewoonten
- intolerantie voor de biogene aminen (histamine, serotonine en tyramine), deze hebben een negatieve invloed op de hormoonhuishouding
- stress
- anorexia nervosa
- ontsteking of cystes in de eierstokken
- medicijnen
- onverwerkte emoties
- verlaagde weerstand
- glutenintolerantie
- suikerziekte of andere auto-immuunziekte zoals kanker
- candida ofwel schimmelinfectie

Bij anorexia, coeliakie ofwel glutenintolerantie en daardoor ondergewicht kan het soms zo zijn, dat de menstruatie uitblijft. Een signaal dat het lichaam uit balans is en er sprake is van ernstige tekorten, vaak door een stoornis in de darmen.

Een goede buikademhaling kan de buikpijn, die vaak aanwezig is bij een menstruatie, verlichten. Ook kun je denken aan een sapreinigingskuur of even een dagje vasten. Kruidenthee zoals kamillethee, lindebloesemthee of lavendelthee kan ook de pijn verlichten. Voetmassage kan ook de pijn verzachten. Daarbij zijn zitbaden zeer geschikt. Van groot belang is dus gezonder te leven en te eten. Als het lichaam meer in balans is, zul je minder menstruatieklachten hebben. Gezonde eet- en leefgewoonten versterken ons afweersysteem, waardoor ziekten minder kans krijgen zich te manifesteren. In een gezond lichaam komt geen ziekte voor, ondanks dat er sprake is van een erfelijke aanleg.

Het vrouwelijk hormoon oestradiol, dat zijn hoogste piek een aantal voor de menstruatie heeft, stimuleert tot extra histaminevorming. Een tijdelijke intolerantie kan het gevolg zijn. Bewegen is heel belangrijk. Verder is het van groot belang om ontstekingen, stress en ziekten voorkomen. Een goed advies: eet maar lekker veel groenten voor de menstruatie en vermijd de complexe eiwitten, deze verhogen nog meer het histaminegehalte!

11. Het afweersysteem

Een goed afweersysteem is heel erg nodig, om 'vreemde en ziekmakende indringers' niet toe te laten in het lichaam. Belangrijk is dan ook om het zelfgenezend vermogen te stimuleren door gezonde eet- en leefgewoonten toe te passen. Vanzelfsprekend is dan ook dat voeding een belangrijke rol speelt in het versterken van ons afweersysteem. Fruit en groenten, mits biologisch geteeld, hebben een zeer positieve invloed op het goed functioneren van het lichaam. De kwaliteit van het afweersysteem wordt beïnvloed door de kwaliteit van onze voeding.

Ziekmakende schimmels, virussen, slechte bacteriën, gisten en parasieten horen niet in het lichaam thuis. Deze verzwakken het afweersysteem. Als je ongezond eet en leeft, wordt er aanspraak gemaakt op het afweersysteem, waardoor dit steeds zwakker wordt en ziekten een kans krijgen zich te manifesteren.

Je moet ziekte zien als een oorlog in het biochemisch proces van het lichaam. Als er niet voldoende soldaten zijn, verlies je de oorlog en kun je ziek worden. Daarom is het zeer verstandig te werken aan een sterk afweersysteem. Het tarwegrassap verhoogt het afweersysteem. Zo ook het levend voedsel ofwel onbewerkte voeding.

Ongezonde voeding, die veel bewerkt is en vitamines en mineralen mist, kan het afweersysteem verzwakken, waardoor ziekte zich makkelijker kan manifesteren.

Dus: gezonde voeding, een gezond lichaam; ongezonde voeding, een ongezond lichaam. In een ongezond lichaam kan een ziekte voorkomen. Daarom is het belangrijk om gezond te eten en te leven.

In een schone darm huist een gezond afweersysteem. Vitamines en mineralen worden goed opgenomen. Schadelijke stoffen worden vernietigd en uitgescheiden. Er zijn voldoende darmvlokken, waarop de afweercellen verspreid liggen. In een vuile, ongezonde darm ontstaat een verlaagde afweer. Dus...aan de grote schoonmaak in de darmen!

In een ongezonde darm kan gisting en rotting voorkomen, ook door het toepassen van verkeerde voedingcombinaties. Het eten van dierlijke voeding geeft de meeste problemen in de darmen. Veel mensen hebben candida ofwel een schimmelinfectie zonder dit te weten. Deze manifesteert zich als het afweersysteem is verzwakt, vaak als gevolg van een verborgen voedselintolerantie. Is er sprake van een intolerantie voor bepaalde producten en blijft men deze eten, dan wordt het afweersysteem steeds zwakker en kan ziekte zich manifesteren. Dus is het van groot belang om voedselintoleranties op te sporen en het voedingspatroon aan te passen. Voorkomen is beter dan genezen, toch? Door de darmen te reinigen, komen er ook minder gifstoffen in de lever terecht, deze wordt dan minder belast.

Als ons afweersysteem sterk is, zul je minder last hebben van infecties. Antibiotica verzwakken het afweersysteem, omdat deze medicijnen niet alleen de slechte bacteriën wegnemen, maar ook de goede.

Diverse oorzaken kunnen worden genoemd waardoor het afweersysteem verzwakt raakt:

Erfelijke belasting

Vaccinatie

Onderdrukken van symptomen door medicijnen

Ongezonde voeding

Oververmoeidheid

Medicijnen

Schadelijke toevoegingen in de voeding zoals hormonen en antibiotica in vlees, additieven, pesticiden op fruit en groenten, zware metalen zoals kwik in vis of amalgaamvullingen, ongezonde stoffen in het milieu

Stress

Onverwerkte emoties

Verzurende voeding, zoals vlees, vis, eieren, melkproducten en granen

Voedselintoleranties. Vaak heb je drang om bepaalde voedingsmiddelen te eten, waarvoor je eigenlijk een 'intolerantie' hebt. Deze worden wel de 'triggers' genoemd. Daarom is het zo moeilijk om deze voedingsmiddelen te vermijden. Het zijn vaak die voedingsmiddelen, die rijk aan biogene aminen zijn. Deze hebben invloed op onze neurotransmitters in de hersenen. Een soort verslaving kan optreden en kom daar maar vanaf. Daarom: voedselintolerantie heel snel opsporen en voedingspatroon aanpassen. Dioxinen in dierlijke voeding zoals vlees, vis, eieren en melkproducten.

Nog een paar praktische tips

Een paar dagen te vasten, zo herstelt zich de darmflora, waardoor het afweersysteem sterker wordt

Een sapkuur, tijdens deze kuur herstellen zich de slijmvliezen

Eventueel een hoge darmspoeling, daarna opbouw en herstel van darmflora, eventueel door kleikuur of het nemen van tarwegrassap

Volgende beweging

Een goede ademhaling

Een fruitdieet, hierdoor worden darmen, lever en bloed ontgift

Fruit reinigt het lichaam, groenten geven het lichaam energie

12. Borstvoeding

Tijdens de zwangerschap worden hormonen geproduceerd, die de melkklieren in de borst stimuleren. Het is het hormoon prolactine dat zorgt voor de productie van moedermelk. Na vijf of zes maanden zijn de borsten voorbereid op de borstvoeding. Na verdwijning van de placenta wordt de melkproductie mogelijk. De eerste melk wordt biestmelk genoemd en is rijk aan antistoffen. Na drie of vier dagen gaat biestmelk over in moedermelk.

Moedermelk bevat alle nodige stoffen en eiwitten, die het kind goed laat groeien. Bovendien zijn de eiwitten in moedermelk makkelijk verteerbaar en zorgen voor een goede opbouw van de darmflora, waardoor voedselintolerantie minder zal voorkomen. Wel goed letten op eventuele voedselintolerantie. Het is zeer raadzaam om, voordat je zwanger wordt, je te laten testen op voedselintolerantie en als de baby geboren is, het kind te laten testen op intolerantie voor gluten, biogene aminen en melkproducten. Moedermelk is de juiste voeding voor de baby, daarna heeft het kind geen melk meer nodig, alleen maar biologisch geteelde fruit en groenten. Daarom is het beter om melkproducten en granen te vermijden, als je borstvoeding geeft en te kiezen voor biologisch geteelde fruit en groenten.

Even een vraagje aan jou: heb je ooit een koe met een glas melk in de wei zien staan? Ik niet! De koe haalt de kalk ook uit het gras, zoals wij de kalk uit het tarwegras en de groene bladgroenten kunnen halen. Het is bekend dat melkproducten juist kalk onttrekken uit het lichaam, vanwege de zeer complexe eiwitten, die heel moeilijk verteerbaar zijn. Melkproducten, granen en sojaproducten zijn zeer slijmvormend en geven alleen maar klachten zoals verkoudheid, luchtwegproblemen, astma, oorontsteking of longproblemen. Melkproducten zijn niet voor het menselijk lichaam, maar voor het pasgeboren kalfje of geitje. Slechts moedermelk is de juiste melk voor de baby. De moedermelk bevat eiwitten, vet en mineralen zoals natrium, kalium, calcium, fosfor, magnesium, koper, zink en ijzer.

Voordelen van het geven van moedermelk

Minder kans op allergieën

Het opbouwen van een intieme band met het kind

Tijdens het geven van borstvoeding worden hormonen aangemaakt bij de moeder, zoals oxytocine, waardoor zij rustig wordt

Moedermelk bevat veel antistoffen en andere belangrijke stoffen, die de groei en rijping van darm- en afweercellen bevordert.

Hierbij nogmaals een goed advies: let vooral op de voedselintoleranties. Stel dat jij een intolerantie hebt, dan kun je deze doorgeven aan jouw baby, dus laat je zeker testen, voordat je zwanger wordt! Een gezonde baby is een gelukkige baby! Veel mensen hebben een glutenintolerantie, zonder dit te weten. Zo is het ook met de intolerantie voor de biogene aminen en voor melkproducten. Een gewaarschuwd mens telt voor twee. Het gaat tenslotte om de gezondheid van het kind. Als je gezond bent, ben je rijk. Voor een groot deel heb je een goede gezondheid in eigen handen. Jij bent verantwoordelijkheid voor jouw gezondheid en die van jouw kind.

Aanraking (al tijdens de zwangerschap) en het knuffelen van de baby kan een positieve invloed hebben op de gezondheid van het pasgeboren kind. Ooit heb ik wel eens ergens gelezen dat als kinderen veel worden geknuffeld en aangeraakt, zij voldoende serotonine aanmaken en het histaminegehalte minder hoog wordt, dus lichamelijk sterker zijn, minder lichamelijke en psychische klachten hebben en een gezond gedrag vertonen. Serotonine is slechts een stofje in het lichaam, maar oh zo belangrijk. Meer informatie over deze stof kun je lezen in de syllabus deel 1 en 2. Een

massage is altijd rustgevend en bevordert de slaap van de baby. Hier spreekt een ervaringsdeskundige.

Natuurlijk is het heel verstandig dat de vrouw tijdens het geven van borstvoeding niet rookt, geen alcohol drinkt, natuurlijk geen drugs gebruikt, gezonde voeding neemt en rekening houdt met eventuele voedselintoleranties. Daarbij is het zeker aan te raden om te kiezen voor biologisch geteelde groenten en fruit, vanwege aanwezigheid van schadelijke stoffen in de voeding. Kinderen kunnen hyperactief gedrag ontwikkelen door de schadelijke additieven in de voeding. Dus gezonde voeding eten begint al voor de zwangerschap.....je kunt er niet vroeg genoeg bij zijn.

13. Zwangerschapsproblemen

Tijdens de zwangerschap maakt het lichaam een zwangerschapshormoon aan. Hierdoor kun je vooral 's morgens wat misselijk zijn of je moet zelfs overgeven. Ook kunnen je emoties wat heftiger zijn en kun je last hebben van stemmingswisselingen. Misschien goed om dit even duidelijk te maken naar de partner toe, zodat hij weet dat het niet persoonlijk is bedoeld. Deze klachten kunnen invloed hebben op de relatie. Daarom is het goed om duidelijk te zijn naar elkaar toe om spanningen te voorkomen, die niet goed zijn voor de zwangerschap.

Verder kun je last hebben van:

- Aankomen in gewicht
- Vasthouden van vocht
- Pijn in de buik omdat de banden van de baarmoeder uitrekken
- Gevoelige borsten
- Stemmingswisselingen
- Veranderde smaakbeleving
- Rugklachten
- Vermoeidheid
- Bekkenproblemen

14. Voedingsadviezen

Een gezonde zwangerschap begint al voor de conceptie. Het is van groot belang om zeker te stoppen met roken en het drinken van alcohol. Belangrijk is ook dat je voldoende foliumzuur hebt. Het tarwegrassapje en de groene bladgroenten zoals waterkers, bevatten foliumzuur, ijzer, kalk en zijn een goed antibioticum. Zorg ook dat je voldoende fruit eet dat vitamine C bevat. Deze vitamine zorgt voor een goede opname van het ijzer in het bloed. Let ook vooral op het ijzergehalte. De complexe eiwitten uit melkproducten en uit granen onttrekken vaak kalk, ijzer en zink uit het lichaam. Kies dan voor groenten, deze zijn veel gezonder, mits biologisch geteeld.

Door goed te letten op de voedingcombinatie en te kiezen voor vooral plantaardige, biologische voeding, waarvan een deel onbewerkt, dus rauw, in de vorm van salades, rauwe soep, groentesap of fruit, zorg je dat je op gezond gewicht blijft. Deze voeding geeft het lichaam ook de nodige energie, omdat het niet veel vraagt van het spijsverteringsstelsel.

Wees zuinig met het nemen van zout, vetten en suiker. Zout kan de bloeddruk verhogen. Beter is om verse kruiden te nemen als smaakmaker. Vermijd zoveel mogelijk specerijen zoals peper, kerrie of sambal etc.

Door gezond te eten en voldoende te bewegen en ontspannen kun je klachten verminderen of zelfs laten verdwijnen.

Zorg vooral dat je voldoende fruit en groenten eet, deze vezelrijke voeding zorgt voor een gezonde darmflora en bevatten vitamine C, die nodig is voor het opnemen van het ijzer. Kies bij voorkeur voor vegetarische en biologisch geteelde voeding als basis. In een schoon lichaam komen minder klachten voor. Als je misselijk bent, kun je kiezen voor een glas biologische appelsap of een biologische appel, van het merk Santana bijvoorbeeld. Bij misselijkheid kun je beter dierlijke eiwitten vermijden en meer kiezen voor salades, groentesoepen, versgeperste groentesappen of fruit. Fruit kun je het beste 's morgens eten op de nuchtere maag. Na 12.00 uur kun je dan groenten eten. Let goed op de voedingcombinaties. Voor meer informatie hierover verwijs ik je naar de website en de andere boekjes, die ik heb geschreven.

Vaak geeft het lichaam van een zwangere vrouw al aan wat niet goed is voor het lichaam zoals chocolade, koffie, gewone thee, kaas, vlees, vette of gekruide voeding, alcohol. Luister vooral heel goed naar de signalen, die het lichaam geeft.

Zorg dat je voldoende zonlicht ontvangt, door buiten te zijn en vooral te bewegen. Vitamine D zorgt voor een goede opname van het kalk. Ook zink is heel belangrijk voor het lichaam. Granen onttrekken zink uit het lichaam, dus kun je deze beter vervangen door groenten! Door voldoende fruit te eten, wordt het ijzer uit de voeding beter opgenomen in het lichaam. Neem als tussendoortje af en toe een glas groentesap, zoals wortel/bleekselderij/appelsap of een variatie hiervan, bijvoorbeeld met venkel. Altijd beter dan een kop koffie of gewone thee. Eet anders een heerlijke biologisch geteelde appel als tussendoortje.

Door voldoende fruit en groenten te eten, die vezels bevatten, voorkom je obstipatie. Het tarwegrassapje helpt ook om de darmflora goed op peil te houden. Vergeet ook de supergezonde kiemen niet zoals broccolikiemen, tuinkers, radijskiemen of alfalfa. Deze kun je samen eten met een salade of een groentesoep.

Wees heel zuinig met de dierlijke voeding, die veel complexe eiwitten bevat. Verder kan het histaminegehalte erg verhoogd worden waardoor je meer gifstoffen vasthoudt in het lichaam en daardoor misschien last krijgt van zwangerschapsvergiftiging. Met

fruit en groenten zal dit niet het geval zijn, mits biologisch geteeld. Wees zuinig met zout, suiker en andere genotsmiddelen. Laat fastfood weg uit jouw voeding.

Vermijd de schadelijke toevoegingen in de voeding, zoals E-nummers, pesticiden, hormonen en antibiotica in het vlees of kwik in de vis. Kies voor biologische voeding! Je doet het voor jouw kind en voor jezelf. Gezond eten is de beste start voor jouw kind!

Op 25 september 2010 keek ik naar het programma 'Zembla'. Hierin werd gesproken over de aanwezigheid van dioxinen in dierlijke voeding zoals vlees, vis, eieren en melkproducten. Vooral in paling komt veel dioxine voor. Deze giftige stof kan onvruchtbaarheid veroorzaken en is kankerverwekkend! Vandaar dat ik voorstander ben van plantaardige en biologisch geteelde voeding. Bij "Uitzending gemist" kun je het programma even bekijken en daarna zelf jouw eigen keuze maken. Ik heb deze al gemaakt, door plantaardige voeding te eten, die vrij is van gifstoffen en pesticiden.

15. Uitstel kinderwens kost miljoenen

Bron: NU.nl 17 augustus 2010

Maastricht – Het uitstellen van de kinderwens kost de maatschappij drie tot vijf miljoen euro per jaar.

Dit komt doordat vrouwen steeds meer medische hulp nodig hebben, naarmate ze later aan een eerste kind willen beginnen, zo blijkt uit een becijfering die ivf-arts Aisha de Graaff van het Academisch Ziekenhuis Maastricht (azM) dinsdag naar buiten bracht. De Graaff, die haar berekeningen binnenkort publiceert in het Amerikaanse vakblad Fertility and Sterility, heeft als eerste uitgerekend, hoewel het uitstellen van de kinderwens kost.

Nederlandse vrouwen beginnen steeds later met kinderen. Gemiddeld zijn ze nu bijna 30 jaar, maar velen zijn ook al ouder dan 35 jaar. Het was al bekend dat oudere vrouwen vaker een beroep moeten doen op vruchtbaarheidsbehandelingen.

Miskraam

De vruchtbaarheid van een vrouw neemt na haar 35e sterk af. Het duurt langer om in verwachting te raken en als dat lukt, is de kans op een miskraam aanzienlijk groter. Ook blijken oudere vrouwen, die niet vanzelf in verwachting raken, meer behoefte te hebben aan fertiliteitsbehandelingen, wat logisch omdat ze niet zoveel tijd meer hebben voor het krijgen van een eerste kind.

Ivf

Het percentage vrouwen ouder dan 35 jaar dat voor het eerst een ivf-kliniek bezoekt, is toegenomen van 8 procent in 1985 naar 31 procent in 2008. De kans dat een vrouw medische hulp nodig heeft, is bij 35 jaar 2,5 keer groter dan op een leeftijd van 25 jaar.

Als een aanstaande moeder 40 is, is die kans zelfs 6,5 keer groter. Bij de extra kosten die De Graaff berekende, zijn de kosten van complicaties bij een zwangerschap op oudere leeftijd niet meegenomen.

<http://www.nu.nl/binnenland/2314237/uitstel-kinderwens-kost-miljoenen>

Er worden in ons land steeds minder kinderen geboren – 20 augustus 2010

In de eerste zes maanden van dit jaar ging het om 2 % minder dan in de eerste zes maanden van vorig jaar. Volgens het CBS heeft het lagere geboortecijfer te maken met de economische crisis. Als het economisch niet voor de wind gaat, wordt het ouderschap uitgesteld. Het aantal geboorten daalt ook door de vergrijzing. Er zijn eenvoudigweg minder mensen van rond de 30 jaar en dat is de leeftijd dat de meesten vader of moeder worden.

Voor de tweede helft van dit jaar verwacht het CBS ook minder geboorten in vergelijking met een jaar eerder. Daar komt het aantal onder 180.000 te liggen. Tien jaar geleden werden nog bijna 207.000 baby's geboren.

Te veel drop slecht tijdens zwangerschap

Bron: <http://www.nu.nl/gezondheid/216734332/veel-drop-slecht-tijdens-zwangerschap>

21 januari 2010

Kinderen van vrouwen die tijdens hun zwangerschap grote hoeveelheden drop eten hebben grotere kans op het ontwikkelen van gedragsproblemen.

Dat blijkt uit een recent Fins onderzoek. De onderzoekers bestudeerden 321 achtjarige kinderen.

Van deze groep was bekend hoeveel drop hun moeders tijdens de zwangerschap hadden gegeten. De kinderen werden psychologisch onderzocht waarbij werd gekeken naar onder andere de woordenschat, het geheugen en ruimtelijk inzicht.

Uit de resultaten blijkt dat vrouwen die meer dan 500 mg glycyrrhinezuur, een soort zoetstof die in drop zit, binnen kregen een verhoogde kans hadden op een kind met een lager IQ dat gedragsproblemen vertoont.

Placenta

500 mg glycyrrhinezuur komt overeen met ongeveer 100 gram dropjes. De onderzoekers vermoeden dat het functioneren van de placenta belemmerd wordt door een bestanddeel van drop. Daardoor zou de moeder stresshormonen door kunnen geven aan de baby.

Eerder was al bekend dat glycyrrhinezuur de bloeddruk kan verhogen. Ook daarom kunnen zwangere vrouwen beter geen drop snoepen.

16. Levend voedsel en intolerantie

Wat is levend voedsel?

Levend voedsel is plantaardige voeding, die onbewerkt is. Dat wil zeggen dat er geen vuur aan te pas komt. Levend voedsel is: fruit, groenten, verse kruiden, noten, pitten, zaden en kiemen, in de natuurlijke vorm. Deze voedingsmiddelen worden rauw bewerkt, zijn biologisch geteeld, dus vrij van pesticiden, hormonen, antibiotica of andere schadelijke additieven. Door voeding te koken, bakken of wokken, gaat veel voedingswaarde verloren en worden voedingsvezels beschadigd. Bij levend voedsel blijven deze behouden.

Voedselintoleranties

Levend voedsel is vrij van dierlijke voeding, gluten, granen, lactose en geraffineerde suikers. Deze zijn voedingsmiddelen waarvoor mensen vaak een intolerantie kunnen hebben, zonder dat zij dit weten. Uit praktijkervaring is gebleken dat, als zij hun voedingspatroon aanpassen, veel klachten verdwijnen of verminderen. Alleen al door het weglaten van gluten, suiker en lactose kan verbetering ontstaan. Uit onderzoek blijkt dat de Nederlandse bevolking te weinig fruit en rauwkost eet. De meeste voeding wordt bewerkt. De Nederlandse voeding bestaat uit veel dierlijke eiwitten en granen, die bij overgevoeligheid een reactie kunnen geven. Levend voedsel is vrij van deze voedingsmiddelen.

Levend voedsel en ziekte

Steeds meer onderzoek wordt gedaan, om te kijken of ongezonde voeding invloed heeft op het ontstaan van ziektes. Praktijkervaring heeft ons geleerd dat ziekte vaak door de mond komt. Door een verkeerd voedingspatroon raken lichaam en geest uit balans, waardoor wij ziek kunnen worden. Momenteel is men wereldwijd bezig met het levend voedsel ofwel rawfood principe. Ook wordt er wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de positieve invloed van levend voedsel op de gezondheid van de mens. Uit verhalen van veel mensen blijkt dat zij minder klachten en meer energie hebben. De meningen over levend voedsel zijn nog erg verdeeld.

Levend voedsel en intoleranties

Ondanks dat veel mensen aangeven zich beter te voelen bij levend voedsel, zijn er ook die toch wel klachten ondervinden, wanneer zij overgaan op het levend voedsel. Vaak veranderen zij hun voedingspatroon als er al ernstige klachten zijn, die artsen in de reguliere geneeskunde niet kunnen verhelpen. Hun lichaam is dus al uit balans. Vaak kan er sprake zijn van voedselintoleranties. Daardoor is het afweersysteem verstoord en is er gebrek aan energie. Ook in levend voedsel bevinden zich voedingsmiddelen. Die rijk aan complexe eiwitten zijn zoals noten, pitten en zaden. Ook kiemen zijn eiwitrijk. Deze voedingsmiddelen worden veel gebruikt in de rawfood maaltijden. Als er sprake is van voedselintoleranties zoals voor de biogene aminen (dit zijn lichaamseigen stoffen zoals histamine, tyramine en serotonine) en je blijft complexe eiwitten eten, kun je last hebben van reacties. Hierdoor verzwakt het afweersysteem nog meer. Als er sprake is van glutenintolerantie, is de kwaliteit van onze slijmvliezen vaak slecht. De spijsvertering verloopt dan moeizaam en er kunnen darmproblemen ontstaan. Mensen hebben dan moeite met het verteren van levend voedsel, omdat hun spijsverteringsstelsel niet in evenwicht is. Als je een intolerantie hebt voor de biogene aminen, kun je dus niet alle voedingsmiddelen eten, die bij het levend voedsel horen. Ook zijn er sommige fruit- en groentesoorten die biogene aminen bevatten zoals aardbeien, tomaat, spinazie, avocado, banaan, ananas, grapefruit, pruim, citrusvruchten, kiwi.

Overgang van bewerkte voeding naar levend voedsel

Als je van plan bent om jouw voedingspatroon te wijzigen, is het raadzaam niet in een keer over te gaan van alles eten naar levend voedsel. Je kunt last krijgen van zuiveringsreacties, omdat het lichaam zich ontdoet van gifstoffen. Verstandig is het om bijvoorbeeld eerst vegetarische of veganistische, biologische voeding te eten, die vrij is van additieven. Aan iedere maaltijd voeg je een rauwkostschotel toe. Daarbij eet je meer fruit en groenten in plaats van dierlijke voeding zoals vlees, vis, eieren, melkproducten en plantaardige voeding zoals granen, soja-producten en noten. In plaats van thee en koffie kun je een glas versgeperste groentesap drinken, of een heerlijke biologische appel eten.

Nog wat tips

Probeer de overgang van alles eten naar levend voedsel stapsgewijs te laten verlopen, zodat het lichaam kan wennen aan de verandering. Kijk eerst of er sprake is van voedselintoleranties. Is dit zo, vermijd dan die voedingsmiddelen, die de reactie uitlokken. Het zijn vooral de complexe eiwitten, die een overgevoeligheidsreactie geven. Als je noten, pitten en zaden wilt eten, is het belangrijk om deze in de rauwe vorm te kopen (natuurwinkel) en te laten weken gedurende een nacht. Vervolgens deze te bewerken in een saus, in combinatie met verse groene kruiden. Als er een intolerantie voor de biogene aminen is, kun je beter de complexe eiwitten vermijden. In plaats van deze kun je groenten eten. Het is beter groenten rauw te eten, stomen of wokken, dan te koken, bakken of frituren. Let altijd goed op de reacties van het lichaam, ook als je levend voedsel eet. In het *Nieuw Leven* receptenboekje en het *Levend voedsel* bereidingsboekje vind je recepten van plantaardige gerechten, die vrij

zijn van gluten, lactose, additieven en arm aan biogene aminen. Voor meer informatie verwijs ik je naar de website.

Als je kiest voor levend voedsel, koop het fruit en de groenten dan wel in de natuurwinkel, dus onbespoten. Giftstoffen zijn niet goed voor het lichaam en nog minder voor als je zwanger wilt worden. Levend voedsel bevat alle vitamines en mineralen. Je kunt denken aan een heerlijke salade, rauwe soep, groentesap, fruitmoes of fruit uit het handje. Jouw lichaam krijgt minder giftstoffen, dus ook de baby. Je zult meer energie hebben, want de vertering van fruit en groenten is makkelijker dan vlees, vis, noten, brood, eieren en melkproducten. Je zult minder last hebben van misselijkheid en overgewicht. De zwangerschap zal beter verlopen en de bevalling zal op een natuurlijke manier gaan. Je kunt bijvoorbeeld een keuze maken door een deel van de voeding onbewerkt te eten en de andere voeding eventueel even stomen of wokken. Liever voeding niet bakken of frituren, dan gaan alle goede stoffen verloren.

17. Zwanger worden en voedselintolerantie

Een klacht die steeds meer voorkomt bij volwassenen en kinderen is een intolerantie voor bepaalde voedingsmiddelen. Bij klachten kun je denken aan oorontstekingen, verkoudheid, vermoeidheid, luchtweginfecties, eczeem, astma, maag- of darmstoornissen, hooikoorts, buikpijn of hoofdpijn. Ook stoornissen in het gedrag en leerprestaties of psychische klachten kunnen een gevolg zijn van een voedselintolerantie.

Vaak heb je een intolerantie voor die voedingsmiddelen, die je juist heel lekker vindt. Soms kan de reactie veel later komen of zelfs de dag erna, daarom is het moeilijk uit te vinden, voor welke voedingsmiddelen je een intolerantie hebt.

Voedingsmiddelen waar je een intolerantie voor kunt hebben zijn:

Melkproducten, producten die gluten (eiwit in de granen) bevatten, additieven, suiker, voedingsmiddelen die biogene aminen bevatten (zoals histamine, tyramine en serotonine), gist, tarwe.

Het is belangrijk om lever en darmen te ontgiften. Het tarwegrassapje kan je daarbij helpen. Verder is het belangrijk om intoleranties op te sporen en het voedingspatroon aan te passen. Door candida kunnen zich ook veel giftstoffen in het lichaam opstapelen.

Van groot belang is om voordat je zwanger wordt, voedselintoleranties op te sporen en het lichaam te reinigen. Als je overgevoelig reageert op bepaalde voedingsmiddelen, is het beter deze te vermijden, ook tijdens de zwangerschap.

Uit eigen ervaring weet ik dat het niet makkelijk is om bepaalde voedingsmiddelen weg te laten, vooral omdat je deze lekker vindt en misschien hier een beetje verslaafd aan bent. Uit liefde voor je kind is het toch heel belangrijk om de zwangerschap in te gaan met een sterk afweersysteem, dat huist in een gezonde darm. Wel kan ik je aanraden om de hulp in te roepen van een deskundig voedingstherapeut. Samen kunnen jullie een eliminatiedieet samenstellen, om te kijken voor welke voeding je een intolerantie hebt.

18. Schadelijke gevolgen van alcohol en tabak

Eigenlijk weet iedereen dat alcohol drinken en roken zeer schadelijke gevolgen kunnen hebben, dus ook voor, tijdens en na de zwangerschap. Deze stoffen horen niet in het lichaam van een vrouw, die zwanger wil worden of zwanger is. Trouwens, wist je dat roken ook de vruchtbaarheid vermindert? Daarbij wordt de kwaliteit en kwantiteit van het sperma minder bij de man, met als gevolg minder kans om zwanger te worden voor de vrouw.

Door te roken verhoog je het risico van een kind met een gespleten gehemelte, groeistoornissen of klompvoetjes. Dat wil je jouw kind toch niet aandoen? Ook kan een miskraam ontstaan of een doodgeboorte, je moet hier toch niet aan denken en maar doorgaan met roken of drinken?

Door te roken kan het kind later ook problemen krijgen met het gewicht of last krijgen van allergie of overgevoeligheidsreacties.

Daarom: als je van plan bent om zwanger te worden, stop beiden eerst met roken en het drinken van alcohol. Het effect van deze middelen is erg groot!

Het gebruik van alcohol is ook zeker af te raden, als je plannen hebt om zwanger te worden. Bij een zwangere vrouw komt de alcohol direct via het bloed door de placenta in het lichaam van het ongeboren kind terecht.

Bij de moeder wordt de alcohol afgebroken door de lever, bij het ongeboren kind is dit niet het geval, omdat de lever nog niet is volgroeid. De baby plast de alcohol uit, deze komt terecht in het vruchtwater van de baarmoeder. De baby, die steeds dit water drinkt, krijgt dus automatisch de alcohol opnieuw binnen. Alcohol is gif, die niet thuishoort in het lichaam.

De hersentjes van het ongeboren kind, die zich ontwikkelen tijdens de zwangerschap, reageren heel gevoelig op alcohol. Alcohol heeft dus een negatieve invloed op de hersenen. Ook kan het schadelijk zijn voor de vorming van de organen. Ook beïnvloedt het op een negatieve manier de groei van de foetus. Of door alcohol te drinken, kan er een vroeggeboorte ontstaan, met de nodige gevolgen.

Dus nogmaals de waarschuwing: alcohol en tabak brengen schade aan het lichaam van moeder en kind. Om problemen te voorkomen kun je deze schadelijke middelen

beter vermijden en hiervoor in de plaats gezonde groentesappen nemen en gezond gaan leven, door voldoende te bewegen en ontspannen en natuurlijke voeding te eten, waardoor het lichaam in balans komt en je minder behoefte hebt aan verslavende middelen zoals alcohol en tabak. Deze middelen zijn gif voor lichaam en geest.

Het is beter te voorkomen dan te genezen. Wees verstandig en stop met roken en alcohol drinken. Je doet het voor jouw eigen gezondheid en die van het kind.

19. Nadelen van anticonceptie

Voordat veel vrouwen de wens hebben om zwanger te raken, gebruiken zij vaak een anticonceptiemiddel zoals de pil, koper- of hormoonspiraal, ring of pleister. Deze middelen moeten voorkomen dat je zwanger wordt en hebben dus invloed op jouw hormoonhuishouding. Er zijn combinatiemiddelen met oestrogenen en progestagenen.

Zonder dit te weten hebben veel vrouwen een intolerantie voor de biogene aminen, die ook weer invloed hebben op de hormoonhuishouding, waardoor het histaminegehalte verhoogd kan worden. Uit praktijkervaring blijkt dat deze vrouwen klachten ondervinden bij het gebruik van anticonceptiemiddelen. De middelen voorkomen misschien dat je zwanger wordt, maar hebben ook zo hun bijwerkingen.

Sommige vrouwen moeten echt stoppen met anticonceptie, omdat zij lichamelijk en geestelijk uit balans raken.

Er zijn diverse nadelen te noemen:

- * hart- en vaatziekten, vooral in combinatie met roken
- * veneuze trombose, vooral in de eerste maanden na het starten
- * mogelijk lichte stoornissen in de suikerstofwisseling
- * goedaardige aandoeningen van de lever
- * zeer geringe verhoging van de bloeddruk
- * zeer gering verhoogde kans op borstkanker
- * misselijkheid
- * minder behoefte aan seks
- * tussentijds een lichte bloeding

Bij een koper- of hormoonspiraal kan het histaminegehalte worden verhoogd, waardoor lichamelijke en psychische klachten kunnen ontstaan. Ook bij het gebruik van de pil kunnen vitamines B worden onttrokken, waardoor je depressief kunt worden. Een goed advies: lees eerst goed de bijsluiters en laat je goed informeren over de bijwerkingen. Let vooral goed op de voedselintoleranties en het verhoogd histaminegehalte. Laat af en toe een bloedonderzoek doen.

Net als medicijnen, voedsel supplementen en ook anticonceptiemiddelen, worden deze vaak niet goed erkend door het lichaam. Het zijn uiteindelijk toch lichaamsvreemde stoffen, ofwel 'vreemde indringers', die eigenlijk niet in het lichaam thuishoren en daardoor de nodige bijwerkingen geven.

Misschien zou het beter zijn om te kiezen voor een condoom. De man is tenslotte ook verantwoordelijk! Wees zuinig op jouw lichaam, al die vreemde stoffen in het lichaam zijn ook niet goed, als je ervoor kiest om zwanger te worden.

20. Voedingssupplementen, ja of nee?

Steeds meer mensen kiezen voor voedingssupplementen, omdat zij bang zijn om tekorten te hebben. Ook vrouwen, die zwanger willen worden of zwanger zijn kiezen vaak ook voor suppletie zoals foliumzuur, ijzertabletten etc.

Maar voordat je supplementen gaat kopen is het misschien goed om jezelf eerst de vraag te stellen:

Eet ik wel volwaardige voeding, die biologisch geteeld is?
Eet ik veel granen, melkproducten of suikers, die zink, ijzer en kalk onttrekken uit het lichaam?
Rook ik of drink ik alcohol?
Zijn mijn darmen schoon, zodat stoffen goed worden opgenomen of aangemaakt?
Let ik wel op de goede voedingcombinaties?
Leef ik gezond genoeg, vermijd ik spanning en verwerk ik de emoties goed?

Als het lichaam goed in balans is, de darmen en lever schoon zijn, je gezond eet en leeft, worden stoffen uit gezonde, volwaardige voeding goed opgenomen in het lichaam, waardoor je geen tekorten zult hebben.

Door voedselintolerantie, bijvoorbeeld voor gluten, kun je ook tekorten hebben in het lichaam. Als het lichaam niet goed in balans is en de darmen vervuild zijn, worden voedingssupplementen niet goed herkend door het lichaam en worden deze niet opgenomen, waardoor deze meer schade brengen dan dat deze goed doen aan het lichaam. Als de supplementen niet goed worden genomen, blijven deze als vreemde stoffen in het lichaam achter en kunnen het histaminegehalte verhogen, met de nodige gevolgen. Sommige mensen nemen één soort vitamine B, bijvoorbeeld B12. Het blijkt dat als je slechts één soort vitamine B neemt, de andere soorten vitamine B aan het lichaam worden onttrokken. Verder kan vitamine B12 supplement het histaminegehalte verhogen, dat weer invloed heeft op de hormoonhuishouding.

Een goed advies: probeer vooral de wetten van de natuur te volgen. Alles wat de mensenhand heeft gemaakt, is al verwijderd van de natuur. Ons lichaam is onderdeel van de natuur, dus hebben wij natuurlijke middelen nodig, om goed te kunnen functioneren.

21. Beter voorkomen dan genezen

Uit praktijkervaring is gebleken dat onder zwangere vrouwen diabetes kan voorkomen of een andere aandoening. Veel mensen weten dit niet, maar het kan zo zijn, dat als er sprake is van een glutenintolerantie, je op langere termijn diabetes ofwel suikerziekte kunt ontwikkelen. Een intolerantie voor gluten ofwel het eiwit in de granen kan erfelijk zijn, je kunt deze intolerantie doorgeven via de zwangerschap aan de nog ongeboren baby. Dus is het van groot belang om eerst je te laten testen op intolerantie voor gluten, melkproducten en biogene aminen. Je kunt het niet vroeg genoeg weten. Veel problemen kun je hiermee voorkomen, ik spreek uit eigen ervaring. Zo is de intolerantie voor de biogene aminen waartoe histamine, tyramine en serotonine behoren, ook vaak erfelijk. Dus ook zeker van groot belang om je eerst te laten testen. Melkproducten zijn niet goed voor de mens, dus die kun je maar beter direct vermijden, als je de wens hebt om zwanger te worden. Alleen moedermelk is voor de baby.

Is er sprake van een zekere aanleg voor een ziekte, is dit goed om je hierop te laten testen. Mijn docent voedingsleer zei tijdens één van de cursusdagen: een ziekte hoeft zich niet te manifesteren, al is deze erfelijk. Als je maar gezond eet en leeft, dan hoeft de ziekte zich niet te manifesteren. Het tarwegrassapje is een dagelijks medicijn, dat het lichaam meer in balans brengt.

Uit de praktijk heb ik wel geleerd, dat onwetendheid veel kapot maakt. Vandaar mijn website met veel informatie en ook de andere boekjes met veel nuttige en praktische informatie. Als een ieder zijn of haar lichaam beter zou leren kennen en goed leert luisteren naar de reacties van het lichaam, kunnen veel problemen worden voorkomen.

Ziekte brengt veel stress, pijn, verdriet en zorgen met zich mee. Als je gezond bent, dan ben je gelukkig, ontspannen en kun je genieten van het leven. Gezondheid is een grote schat, die je mag bezitten, maar waarvoor je ook voor een groot deel zelf de verantwoordelijkheid draagt. Als je gezond bent, ben je rijk.

Vaak als een vrouw zwanger is, wordt er gezegd: als het kind maar gezond is. In deze zin zit heel veel waarheid.

Gezond eten en een gezond leven dragen bij aan een goede gezondheid, naar lichaam en geest. Ik ben zeker een voorstander om gezondheidslessen te geven op de basisschool, zodat kinderen al vertrouwd raken met gezonde voeding en weten welke voeding schadelijk is voor hen. Maar laat de gezondheid beginnen bij de a.s. ouders, laten wij het goede voorbeeld geven aan onze kinderen. Goed voorbeeld doet volgen.

22. Additieven, schadelijk voor moeder en kind

Lees je wel eens de etiketten, als je een product koopt in de supermarkt? Valt het je op hoe vaak E-nummers voorkomen op de etiketten? Heb je wel eens het boek E = Eetbaar? gelezen van John Kamsteeg? Nee? Dan raad ik je aan zeker de etiketten te lezen en het boek te lezen, voordat je kiest voor een zwangerschap. Hoe vaak komt het niet voor dat mensen klachten krijgen, na het eten van een product, waaraan E621 is toegevoegd bijvoorbeeld of een ander schadelijk additief?

Besef je wel dat in vlees, vis, eieren en melkproducten, fruit en groenten ook de nodige additieven worden toegevoegd, zoals antibiotica, hormonen, pesticiden in fruit en groenten, als deze niet biologisch zijn geteeld?

Deze stoffen komen in ons lichaam en daardoor vormen zich veel gifstoffen, die vaak niet goed worden verwijderd door onze uitscheidingsorganen lever, nieren, darmen, longen of huid, omdat deze al overbelast zijn en daardoor minder goed functioneren.

Tijdens de zwangerschap komen deze stoffen dan ook in het bloed van het kind terecht, niet echt gezond dus.

Ik weet, biologisch geteelde fruit en groenten zijn duurder, maar de voordelen wegen zeker op de nadelen. Biologische voeding bevat geen pesticiden, hormonen, antibiotica, pesticiden en andere schadelijke toevoegingen. Biologische voeding is gezonder, smaakvoller, verzadigt het lichaam beter, omdat deze voeding voldoende vitamines en mineralen bevat. Biologische voeding is veel beter voor moeder en kind, en natuurlijk ook voor de vader!

Soms moet je prioriteiten stellen. Dan maar even niet op vakantie, even geen dure kleren kopen of minder uit eten gaan en dan te kiezen voor biologisch geteelde voeding, die bijdraagt aan gezondheid van moeder en kind en natuurlijk ook de a.s. vader! Biologische voeding is zeker ook beter voor de kwaliteit en kwantiteit van de spermacellen. Dus mannen, even naar de natuurwinkel en daar de boodschappen doen. Beter naar de natuurwinkel dan naar de apotheek, toch?

Als de foetus zich in de baarmoeder bevindt en gezonde voeding krijgt, zal het goed groeien, op een natuurlijke manier worden geboren en een rustig en evenwichtig kind worden. Gifstoffen veroorzaken vaak hyperactief gedrag, zoals ADHD. Soms moet een mens eerst investeren, om goed resultaat te verkrijgen. Mijn vader zei altijd: eerst moet je verliezen, wil je daarna winnen. Misschien kost het wat meer, biologische voeding, maar uiteindelijk krijg je wel een goede gezondheid, dat is het toch wel waard? Zeker de gezondheid van jullie baby, die nog geboren moet worden en recht heeft op een goede gezondheid. Laten jullie vast het goede voorbeeld geven, door biologisch geteelde voeding te kopen, zonder schadelijke additieven.

23. Vaccinaties, schadelijk?

Als je op internet kijkt, vind je veel informatie over de schadelijke gevolgen, die vaccinaties kunnen hebben op de gezondheid van de mens en dus ook het kind. Net als medicijnen bevatten deze vaccins ook schadelijke stoffen zoals het bewaarmiddel Thimerosal, dat voor 50 % uit kwik bestaat, dat een zwaar metaal is. Kwik is een zeer giftige stof, die ook voorkomt in de amalgaamvullingen van ons gebit.

Kwik doet het immuunsysteem verlagen, waardoor een auto-immuunziekte zoals kanker en andere ziekten kunnen ontstaan. Steeds meer wordt bekend dat Thimerosal in vaccins de belangrijkste oorzaak kunnen zijn van een mentale handicap zoals ADHD en autistisch gedrag.

Thimerosal wordt ook toegevoegd in de vaccins, die kinderen op vroege leeftijd al krijgen.

Zo bevinden zich ook veel schadelijke stoffen in het griepvaccin, met de nodige risico's. Vaak worden mensen ziek, nadat zij het vaccin hebben gekregen.

Een ziekte is nodig om het lichaam weer in balans te brengen. Wanneer wij het lichaam de juiste voeding geven, stimuleren wij het zelfgenezend vermogen, waardoor ons afweersysteem sterker zal worden.

Het vaccin verzwakt juist het afweersysteem, waardoor een kans op ziekte op de lange termijn aanwezig kan zijn.

Een goed advies: ouders, laat je eerst heel goed inlichten en lees de juiste informatie over de schadelijke effecten van de vaccins bij kinderen. Volg daarna jouw moeder- of vaderhart.

Meer nuttige informatie over de schadelijke gevolgen van vaccins vind je op www.verontrustemoeders.nl

Zware metalen horen niet in het menselijk lichaam en kunnen schade toebrengen.

Ons lichaam heeft natuurlijke producten nodig, om goed te functioneren, geen schadelijke stoffen zoals kwik.

24. Eigen keuzes maken

De meeste mensen hebben moeite met het dragen van eigen verantwoordelijkheid voor gezondheid en ziekte. Meestal wordt de verantwoordelijkheid in handen van artsen en andere hulpverleners gelegd. Helaas, de mens is onderdeel van de natuur en daarom kan een arts ons lichaam niet genezen. Dat kan slechts ons lichaam zelf, door juiste, natuurlijke voeding en een gezonde leefstijl.

Vaak gedreven door onwetendheid, angst of twijfel durven we niet zelf de verantwoording te dragen en vertrouwen niet op de zelfgenezende kracht van ons lichaam en ons positief denken en handelen. Zelf heb ik ook een periode gehad in mijn leven, waarin ik dacht dat anderen mij konden genezen, naar lichaam en geest. Maar mijn eigen ervaring heeft geleerd, dat jij degene bent, die lichaam en geest weer in balans krijgt, door de wetten van de natuur te volgen.

Uit de praktijkverhalen blijkt ook vaak, dat wij de keuze laten maken door de arts, omdat wij ons afhankelijk opstellen van deze hulpverlener. Helaas, als het dan niet goed gaat met ons, zijn wij teleurgesteld en heeft de arts het niet goed gedaan. Maar lieve mensen, medicijnen kunnen niet genezen, deze werken slechts symptoombestrijdend, net als een operatie. Onderzoeken en operaties zijn vaak belastend voor het lichaam en verzwakken het afweersysteem.

Uiteindelijk heb ik mijn eigen keuzes gemaakt en ben ik nu mijn eigen arts. Luister goed naar de reacties van het lichaam en zoek altijd de oorzaak van een probleem in het lichaam. In het begin is het eng, want je staat er alleen voor, maar beetje bij beetje win je het vertrouwen in de zelfgenezende kracht van het lichaam. Het is een enorme verrijking in mijn leven geweest, mijn eigen keuzes te maken en mijn eigen weg te bewandelen, ondanks de soms negatieve reacties die je ontvangt.

Ook in de opvoeding van mijn zoon heb ik mijn eigen keuzes gemaakt. Vaak volg ik mijn moederhart en handel vanuit mijn intuïtie, de stem van mijn hart. Door veel te lezen over de natuurgeneeskunde ofwel de natuurvoedingsleer en te mogen leren van mijn eigen ervaringen de afgelopen 25 jaar, heb ik het volste vertrouwen in de natuur en in alles wat deze ons geeft, zoals biologische voeding, levend voedsel, het tarwegrassapje.

Hoe bevrijdend is het niet meer afhankelijk te zijn van artsen, medicijnen, supplementen, onderzoeken of gesprekken met hulpverleners. Ik voel mij nu een vrij mens en maak mijn eigen keuzes, vertrouwend op de kracht van de natuur. Beide wegen heb ik mogen bewandelen. Helaas bij de reguliere geneeskunde boekte ik weinig tot geen resultaat. Totdat ik koos voor de natuurgeneeskunde en dan vooral de voedingsleer. Ik mag het heft in eigen handen hebben en dat voelt zeer bevrijdend. Ziekte is een leerschool, een persoonlijk groeiproces. Het is een zoektocht naar innerlijke heling. Een arts is slechts een hulpverlener, maar heeft niet de verantwoordelijkheid voor jouw gezondheid of ziekte. Volg jouw hart en bewandel jouw eigen weg. Jij bent verantwoordelijk voor de gezondheid van jouw kind.

25. Geestelijke voeding voor moeder en kind

Niet alleen onze voeding is heel belangrijk, maar ook de geestelijke voeding die wij onszelf en ons kind geven.

Voor en tijdens de zwangerschap is het al verstandig om heel gezond te leven.

Wat dacht je van voldoende te bewegen
Tijd voor slaap en ontspanning
Positieve gedachten
Het vermijden van stress
Werken aan onverwerkte emoties
Het verleden goed achterlaten
Genieten
Lachen
Wandelen en fietsen
Zorgen voor een evenwichtig dag- en nachtritme
Klassieke muziek is helend en ontspannend
Yoga oefeningen ter ontspanning
Een reikibehandeling
Voet- of lichaamsmassage
Gedurende de zwangerschap de buik strelen
In de middag even een siësta houden
Vroeg naar bed en vroeg op
Een goede structuur toepassen
Niet te veel hooi op je vork nemen tijdens de zwangerschap
Tijd nemen voor jezelf en een boek lezen
Negatieve invloeden vermijden
Assertief zijn
Jouw hart volgen
Je eigen intuïtie volgen
Eigen keuzes maken
Kritisch blijven
Even een half uurtje niets doen
Genieten van het tuinieren
Zelf groenten en fruit kweken
Tijd nemen voor een goed gesprek met jouw partner
Je goed voorbereiden op de zwangerschap
Een intiem contact opbouwen met jouw kind
Samen toegroeien naar de bevalling
Een kerkdienst bijwonen
Af en toe naar een concert of naar het theater
Voldoende afleiding zoeken
Ook af en toe even bij jezelf thuiskomen
Rust nemen, als jouw lichaam hierom vraagt
Luisteren naar de reacties van het lichaam

26. Informatie andere boekjes

Vanaf 2005 heb ik mijn eigen website www.levendvoedsel.nl. Vanaf die tijd ben ik ook begonnen met het schrijven over de voedingsleer en mag nu het geleerde en mijn eigen ervaringen delen met anderen.

De volgende boekjes heb ik geschreven

Syllabus *Nieuw Leven* deel 1 - praktische informatie over de voedingsleer bij aandoeningen

Syllabus *Nieuw Leven* deel 2 - artikels, die ik heb geschreven en sommige gepubliceerd zijn in het blad *De Natuur Uw Arts* en *De Betere Wereld*.

Het *Nieuw Leven* Receptenboekje - speciaal voor mensen met een voedselintolerantie

Het *Levend voedsel* bereidingsboekje – boekje met recepten van levend voedsel, speciaal voor mensen met een voedselintolerantie

Het Pompoentje - receptenboekje voor onze kids met intoleranties

Boekje over *onderzoek naar voedselintolerantie en autisme/ADHD*

Ik wens je een heel goede zwangerschap toe en een heel gezonde en gelukkige baby. Hopelijk mogen de adviezen, die in dit boekje staan, hiertoe bijdragen.

Schroom niet om mij te mailen, als er nog vragen zijn. Ook stel ik het altijd op prijs, om een reactie te ontvangen na het lezen van dit boekje. Constructieve kritiek is altijd welkom, hiervan kan ik leren. Zou het leuk vinden om, als het kind geboren is, dat ik hiervan op de hoogte word gebracht. Misschien kun je mij dan jouw positieve verhaal vertellen, wat gezonde voeding heeft gedaan aan de zwangerschap en de gezondheid van jullie kind.

27. Psychische klachten en zwangerschap

Helaas komt het in de praktijk voor dat steeds meer jonge vrouwen last hebben van psychische klachten in combinatie met lichamelijke klachten:

Depressiviteit
Manisch depressief gedrag
ADHD
PMS ofwel Premenstrueel Syndroom
Angsten/paniekaanvallen
Borderline

Anorexia
Boulimia
Verslavingen
Trauma's uit het verleden
Incestverleden
Mishandeling of emotionele verwaarlozing

Psychische klachten zoals depressiviteit kunnen te maken hebben met een lichamelijke oorzaak, zoals een tekort aan serotonine ofwel een verhoogd histaminegehalte. Ook kan een lage bloedsuikerspiegel, als gevolg van voedselintolerantie een oorzaak zijn. Bij candida kun je ook neerslachtige gevoelens krijgen, ook als gevolg van een glutenintolerantie. Als het lichaam uit balans is, raakt de geest ook uit evenwicht. Er kan sprake zijn van een erfelijke aanleg, dus is het goed om eerst de oorzaak te zoeken van de psychische klachten. Het is beter eerst het probleem op te lossen, voordat je zwanger wordt. Een verstoorde hormoonhuishouding of schildklier kunnen ook de reden zijn voor psychische klachten. De biogene aminen hebben veel invloed op de hormoonhuishouding. Bij een verhoogd histaminegehalte kun je last krijgen van manisch depressief gedrag.

Medicijnen lossen het probleem niet op en zijn vaak schadelijk voor het lichaam van de vrouw. Antidepressiva hebben heel veel bijwerkingen, veel vrouwen komen erg aan in gewicht, door de enorme eetlust. Medicijnen zijn slechts een doekje voor het bloeden, maar genezen niet en op lange termijn zijn deze schadelijk, je kunt er verslaafd aan raken.

Zelf heb ik nooit antidepressiva genomen. Ik wilde bij mijn gevoel blijven en vooral zoeken naar de oorzaak van het probleem. En deze heb ik gevonden, de oorzaak lag bij de voedselintolerantie.

Zo ligt de oorzaak van veel psychische aandoeningen in de verstoorde biochemie van het lichaam van de mens. Het zit niet tussen de oren. Natuurlijk is het belangrijk om onverwerkte emoties die met het verleden te maken hebben te verwerken, zodat je het verleden een plaatsje kunt geven, van het heden mag genieten en plannen mag maken voor de toekomst: een zwangerschap!

28. Boeken, reactie en websites

Op internet vind je heel veel informatie. Laat deze als een wegwijzer zijn door het grote bos, waarin je wandelt. Soms zie je door de bomen het bos niet meer en kan te veel informatie je in verwarring brengen. Maak eerst jouw eigen keuzes. Welke informatie zoek je? Waar gaat jouw interesse naar uit? Maak een lijstje met trefwoorden en ga dan pas zoeken op internet of als je in de boekhandel bent om naar een boek te kijken. Hieronder vind je info van een paar boeken, een reactie en namen van websites. Uit eigen ervaring weet ik dat de zoektocht op internet en in de

boeken heel persoonlijk is, dus wil ik mij hier verder niet mee bemoeien. Volg vooral jouw hart en jouw eigen weg.

Boeken

Fullerton-Smith, Jill, *The truth about food*, derde druk, oktober 2007, Nederlandse uitgave, A.W. Bruna Uitgevers B.V., Utrecht, ISBN 978 90 229 9322 4

Huibers, Jaap, *Gezonde Zwangerschap*, november 1999, Ankh Hermes B.V., ISBN 978 90 202 0123 9, Ankertjesserie

Reactie en kritiek van Hennie, na het lezen van het boekje:

Het is werkelijk waar een enig boekje geworden en heerlijk om te lezen. Je hebt het toch luchtig gehouden maar wel informatief.....er is alleen een ding wat mij wel opvalt het gehele boekje door en dat is de informatie over tarwegrassap. Ik weet dat het niet zo is maar je zou bijna denken dat jij het verkoopt ha ha. Ik begrijp dat het gezond is en zeker aan te bevelen, maar niet iedereen is in de gelegenheid het te kopen en dat is wel frustrerend. Bovendien weten veel mensen ook niet wat het is en hebben er waarschijnlijk nog nooit van gehoord. In Amsterdam is het geen punt maar hier weten ze niet eens wat het is. Je geeft ook wel de tip van zelf kweken, maar het is wel schimmelgevoelig en dat vind ik dan weer een risico, zeker bij een zwangere vrouw. Ik had op een gegeven moment wel zoiets van: nee, niet weer tarwegrassap.....sorry hoor, maar ik wil wel eerlijk naar jou toe zijn. Kijk, ik probeer het zo te lezen of ik echt helemaal niets weet en dan bemerk je dat er wel heel erg veel aandacht aan tarwegrassap word besteed. Ik begrijp jouw bedoeling hier wel mee maar of een ander dat ook zo ziet, dat betwijfel ik.

Websites

www.peuteren.nl

www.verontrustemoeders.nl

www.zwangerworden.nl

www.rawfoodsuperfood.nl

www.zwangerstraks.nl

www.levendvoedsel.nl

www.tarwegraskoning.nl

www.getjuice2.it

Voor meer interessante websites verwijst ik je naar mijn eigen website, pagina: Links.

29. Nawoord

Tijdens een zwangerschap van een paar maanden is het nieuwe boekje nu toch geboren. Het is altijd een wonder te beginnen met niets en na een bepaalde periode van brainstormen een boekje te mogen aanbieden aan de lezers. Jouw eigen ervaring en het geleerde in de afgelopen 25 jaar te mogen doorgeven aan anderen, die nog jong zijn en de wens hebben om ouders te worden van een gezond kind. Een zwangerschap is een wonder van de natuur, ontstaan uit liefde van twee mensen. Het is een fantastische ervaring, om dit te mogen meemaken. Het gaat hier niet om seks, maar om pure liefde, om een natuurlijke voortplanting van het leven. Laten we hier met grote verantwoordelijkheid mee omgaan en vooral luisteren naar de wetten van de natuur.

Het ouderschap is zoiets bijzonders, dat moet je zelf meemaken om hierover te kunnen vertellen. Te mogen zien, hoe jouw kind gevormd wordt in de moederbuik, hoe de zwangerschap verloopt, hoe het kind geboren mag worden in een veilige en vertrouwde omgeving, met ouders, bij wie het kind zich gewenst voelt.

Het kind heeft recht op liefde, aandacht, aanrakingen, knuffels, respect, gezonde voeding en vooral een gelukkig leven. Het kind heeft niet gevraagd om het leven, het zijn de ouders die de wens hebben om een kind te krijgen.

Het mooiste is als de natuur zelf haar gang gaat en je spontaan zwanger wordt, zoals het bij mij is gegaan, echt een geschenk uit de Hemel. Kinderen zijn niet jouw bezit. Je hebt de plicht om het kind, dat je geschonken is door de natuur, alle liefde te geven, die het nodig heeft, om het daarna langzaam weer los te laten, zodat het zijn of haar eigen leven mag leiden en een eigen weg te bewandelen, ondanks dat je het er niet altijd mee eens bent.

Het is ook heel bijzonder om te zien, dat veel van jouw genen worden doorgegeven aan jouw eigen kind. Veel van jezelf zie je weer terug in jouw kind. Ook bepaalde erfelijke aandoeningen kun je doorgeven aan het kind. Maar door gezond te leven en eten, hoeft de ziekte zich niet te manifesteren, want in een gezond lichaam kan een ziekte zich niet ontwikkelen.

Het schrijven van dit boekje zie ik als een zwangerschap. Eerst de conceptie, de zwangerschap en dan de geboorte van dit nieuwe boekje. Ik vond het heel bijzonder om dit boekje te schrijven. Vroeger waren wij zo onwetend. Tegenwoordig is er zoveel informatie te vinden in boeken en op internet, als je zwanger wilt worden. Ook de partner wordt veel meer betrokken bij de zwangerschap, de geboorte en daarna de opvoeding van het kind. Ik wil jullie van harte feliciteren met deze bijzondere gebeurtenis en hoop een kaartje te ontvangen na de geboorte van jullie kind. Alle goeds en zorg goed voor jezelf. Een korte reactie op die van Hennie: ik verkoop het tarwegrassap niet, wil alleen aan mensen doorgeven dat het zo goed is. Veel mensen kennen het nog niet, vandaar de herhaling. Op internet vind je meer informatie. Zelf koop ik het tarwegrassap iedere dag bij de sapbar La Fruteria in Amsterdam.

30. Gedichten

Een kind in je armen
je er even aan verwarmen
Het maakt je compleet
maar voordat je het weet
is het een mens
met maar een wens:
Op eigen benen te staan
zijn eigen weg te gaan
Je moet je dan wel bedenken
dat leven mogen jullie gaan schenken

Gerommel in je buik
van het kindje zo klein
Duwtjes en schopjes
iedere beweging voelt zo fijn
Je buik die groeit
en wordt steeds ronder
Een leven dat ontstaat
is het grootste wonder
Geniet van je zwangerschap
negen maanden zijn zo kort
Want voor je het weet is daar
De tijd dat de baby geboren wordt.

Een wonder is geschied
je ziet het nu misschien nog niet
Maar langzaam zal het gaan groeien
en zich met jullie leven gaan bemoeien
Jullie eigen baby, lief en klein
dat moet wel een wonder zijn!

Onder mijn hand
deelt het eerste begin
zich hand over hand in cellen
Onder mijn hand
groeit het geheim
van nieuw, ongekend leven
Ik weet wat daar groeit
mijn baby, ons kind
Nooit zal ik de oorsprong nader zijn
nader dan nu
Nu in mijn lichaam een leven begint
onder mijn handen groeit een kind

