

Levend voedsel

Van **Didy van de Veer** zijn ook verschenen:

Histamine en ik,

Invloed van voedselintoleranties op lichaam,

geest en gedrag

en

Onze darmen, het tweede brein,

Bepalen jouw darmen hoe je je voelt en gedraagt?

Zie over deze boeken: www.levendvoedsel.nl

LEVEND VOEDSEL

Verhoog je weerstand met biologische, plantaardige
voeding en een gezonde leefstijl

In een gezond lichaam kan zich geen ziekte (virus)
manifesteren

Didy van de Veer

Brave New Books

Copyright © 2020 Didy van de Veer

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

ISBN: 9789464184020

NUR: 893 – Dieet- en voedingsleer

Trefw.: coronavirus, corona, virus, bacterie, bacterie-eter, bacteriofaag, afweersysteem, infectie, fagentherapie, gluten, histamine, natuurvoedingstherapie, diabetes, lockdown, antibiotica, covid, levend voedsel, zink, gendefect, natuurvoeding, vitamine D, Kirstine Nolfi, gezondheid, leefstijl

INHOUDSOPGAVE

Persoonlijk onderzoek en dagboek, geschreven in de periode dat de wereld op slot ging door angst bij veel mensen voor het covidvirus.

1. Woord vooraf	6
2. Levend voedsel, natuurlijk medicijn bij covid?	11
3. Zoektocht in covidperiode leidt naar levend voedsel ..	19
4. Wat is een virus (bacteriofaag)?	31
5. Antibiotica, vriend of vijand?	41
6. Zink, voor een sterk afweersysteem	43
7. Als ik minister-president zou zijn	47
8. Wereldwijde lockdown, de juiste oplossing?	51
9. Natuurlijke behandeling en voeding, effectief?	55
10. Wetenschappelijk onderzoek naar gendefect bij covid ..	61
11. Bibliografie	71

Bijlagen

Bijlage 1: Dank je wel, corona (persoonlijk dankwoord) ..	75
Bijlage 2: Het Levend voedsel bereidingsboekje	83

1. WOORD VOORAF

In de tv-gids van de KRO las ik een interessant artikel over ‘hoe gevoelens verwoorden’ wat heeft op problemen. Het kneden van woorden en emoties tot zinnen vermindert stress. Een ingrijpende gebeurtenis zoals het covidtijdperk heeft mij doen besluiten om mijn derde boek te schrijven. Iemand op de radio had het over ‘coronarigheid’, een leuke woordspeling.

Hopelijk mag ik met jou mijn gevoelens delen zoals onrust, machteloosheid, frustratie, boosheid en verdriet. Met het schrijven van dit boek probeer ik gevoeligheden van die tijd om te zetten in hoopvolle woorden.

Uit het artikel blijkt dat mensen die schrijven minder bij een arts komen. Ook hebben zij minder last van een depressie en slapen beter. Schrijven kun je zien als een constructieve bezigheid waar de lezers ook nog iets aan kunnen hebben. Mijn wens is dat dit boek een eye-opener mag zijn voor de lezer, waardoor de angst voor het virus minder wordt. Onwetendheid maakt veel kapot. Angst is een slechte raadgever.

De natuur heeft ons teruggestuurd naar onze kamer voor bezinning en zelfreflectie. Voor de ouderen is deze situatie heel angstig en onzeker. Je mag (in je eentje) alleen boodschappen doen en dan weer snel naar huis. Nederland bevindt zich in een ‘intelligente lockdown’. Zelf ben ik het niet eens met de opgelegde maatregelen en twijfel of deze wel de daadwerkelijke oplossing zijn. Vooral de situatie waarin ouderen en zieken zich bevinden is heel erg schrijnend. Is het eenzaamheidsvirus erger dan het covidvirus?

Een oudere dame op tv zei: ‘Ik spreek niet van 1,5 meter afstand, maar van gepaste nabijheid’. Mooi gezegd.

Welke persoonlijke en economische crisis leveren deze onnatuurlijke en onmenselijke maatregelen op? Ik ben nooit bang geweest en accepteer de situatie. In deze periode heb ik weer veel mogen leren. Mijn gedachten gaan naar de zieken en nabestaanden van

de mensen die zijn overleden. Terwijl wij de ouderen en kwetsbaren moesten beschermen tegen het virus, werden deze mensen opgesloten. Ik ben het geheel niet eens met deze onmenselijke maatregel. Ik wens iedereen die te lijden heeft onder de maatregelen die ons zijn opgelegd heel veel sterkte toe! Als je verantwoord bent in jezelf, zijn de situaties in de wereld niet bepalend!

In het blad *Voor beter eten* van Ekoplaza las ik de zin: 'Wij vinden dat je juist in deze tijd moet werken aan je weerstand'. Dat werken aan je weerstand de beste verdediging is. Dat biologische producten vitale producten zijn en jou de meeste weerstand bieden. Wil je meer weerstand? Eet dan vooral biologische fruit en groente, deze is ook de juiste voeding voor baby's, na de zoogperiode'. In hetzelfde blad las ik: 'Je ziet het pas als je het door hebt', een uitspraak van Johan Cruijff. Voor onze voeding gaat dit ook op. Veel van wat wij eten is geen voeding maar vulling. Voor mij persoonlijk is plantaardige, glutenvrije en biologisch geteelde voeding logisch!

Terwijl ik de laatste correctieronde deed, werd er op het Nieuws gezegd dat antistoffen maar kort in het lichaam blijven. Mijn vraag is dan: heeft het vaccin dan wel zin? Ik kies niet voor een vaccin. Verstandiger is het om het afweersysteem te versterken en daarom te zorgen voor schone darmen met de goede bacteriën.

Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder raadt ons aan om voldoende te bewegen en slapen, maar vooral stress te vermijden. Door een half uur op een ontspannen manier stof te zuigen in je huis, kun je het afweersysteem ook al versterken.

Tijdens een manifestatie van de Burgerraad over het klimaatbeleid kwam ik in contact met een groep christenen. Een slogan van hen was: 'Zorg goed voor onze Moeder(aarde), zegt onze Vader' (God).

Helaas ... de meeste mensen hebben niets veranderd in hun leef- en eetgewoonten. Ik was hier al bang voor tijdens de lockdown. Er wordt nu weer volop gefeest tot laat in de nacht, met

veel alcohol en ongezonde voeding. De situatie herhaalt zich nu. Een tweede golf volgt! De praktijk heeft uitgewezen dat het niet een besmetting is maar dat het probleem diep in ons en wel bij de darmen begint, waarin het afweersysteem huist. Er is sprake van veel ongunstige bacteriën. Zolang er geen inzicht is, zal de toestand hetzelfde blijven. Ziekte ontstaat door wat wij eten en drinken, door stress, weinig slapen en onvoldoende bewegen. Strengere maatregelen worden genomen. Helaas zullen deze onnatuurlijke en soms onmenselijke maatregelen de problemen niet oplossen. Alles begint bij onszelf. Willen we de situatie verbeteren, laten wij dan beginnen met het veranderen van onze eet- en leefgewoonten. Helaas nu moeten de goeden onder de kwaden lijden, heel vervelend!

Een tandarts zei: ‘Het dragen van een mondkapje is heel slecht voor je gebit’. Je ademt namelijk je eigen gifstoffen (kooldioxide) in die ziekmakend zijn en jouw afweersysteem verzwakken. De praktijk wijst uit dat het dragen van een mondkapje het probleem niet oplost. Huisarts Ted van Essen vertelde bij het programma *Tijd voor Max* dat door het dragen van een mondkapje het koolstofdioxidegehalte hoger wordt. Wetenschappers geven aan dat niet-medische mondkapjes geen resultaat hebben. Kijk maar naar Spanje. Iedereen droeg een mondkapje tijdens de strenge lockdown en nu ook weer. Mensen geven aan last te hebben van benauwdheid, worden misselijk of duizelig. Er is alweer een tweede golf in Madrid, ook in Nederland. Grote feesten werden gegeven, met een overmatige consumptie van alcohol. Dit genotmiddel onttrekt zink aan het lichaam, waardoor het afweersysteem verzwakt raakt. Volgens mij doen de mondkapjes meer kwaad dan goed. Bij het uitademen wordt door de longen kooldioxide uitgescheiden. Ademhalen is van levensbelang! Volgens voormalig RIVM immunologe dr. Carla Peeters, beschikken gezonde mensen over een natuurlijk mechanisme om virussen te neutraliseren. Geloof mij, de middelen zijn vaak erger dan de kwaal! De praktijk zal het uitwijzen. Door stress, o.a. door de ons opgelegde onnatuurlijke en onmenselijke maatregelen zoals het dragen van een mondkapje (schadelijk voor je gezondheid) kan ons afweersysteem onder druk komen te staan.

Weer wordt mensen aangeraden meer thuis te zijn en te werken. We gaan buitenlucht en beweging missen. Hierdoor wordt er minder serotonine aangemaakt, waardoor we slechter kunnen slapen of depressief worden. Meer jongeren klagen over depressiviteit en zelfmoordgedachten. We moeten steeds onze handen ontsmetten. Meer mensen krijgen last van dwanghandelingen en smetvrees. Ook kan door de chemische, onnatuurlijke middelen eczeem aan de handen ontstaan. Sociale contacten verlopen moeizaam, niet echt goed voor ons humeur. Zelf denk ik dat de middelen erger zijn dan de kwaal, de praktijk zal het uitwijzen. Door binnen te zitten, ontstaat een tekort aan vitamine D.

Disclaimer

Iedere lezer draagt zijn of haar eigen verantwoordelijkheid voor gezondheid en ziekte. Ik kan niet aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade die voortvloeit uit de praktische adviezen in mijn boek. Raadpleeg altijd een diëtiste, voedingstherapeute of je behandelend arts. Stop nooit zo maar met medicijnen!

Didy van de Veer

Amsterdam, december 2020

2. LEVEND VOEDSEL, NATUURLIJK MEDICIJN BIJ COVID?

In een gezond lichaam kan zich geen ziekte (virus) manifesteren.

Een virus is rna / dna, omhuld door een eiwitlaagje, dat cellen kan binnendringen, zich kan vermenigvuldigen en ziekten veroorzaakt, zoals o.a. griep en mazelen.

Het toeslaan ervan is een signaal van het lichaam dat het afweersysteem verzwakt is en zich gifstoffen ophopen. Schrikbarend is het om te constateren, dat zoveel mensen op deze wereld een verzwakte afweer hebben. Mede door onderliggend lijden zoals diabetes, overgewicht of andere chronische aandoeningen. Deze situatie kan ontstaan als ongezonde en onnatuurlijke eet- en leefgewoonten worden toegepast. Een Chinees spreekwoord luidt: 'Ziekte komt binnen door de mond'. Dus ... door wat wij eten of drinken.

Covidperiode

In deze covidperiode worden ons door de overheid allerlei onnatuurlijke, en soms onmenselijke maatregelen opgelegd. Ouderen lijden aan eenzaamheid, door gebrek aan sociale contacten. Sommigen sterven alleen, zonder de aanwezigheid van hun dierbaren. Anderen zitten opgesloten in verpleeghuizen. Velen van hen worden zieker, mede door een tekort aan vitamine D of zink en komen te overlijden. Heel schrijnend! De maatregelen hebben onze samenleving ontwricht. Ontstaan hierdoor andere aandoeningen zoals stress, depressiviteit en nog meer overgewicht?

De vraag is: lossen de maatregelen daadwerkelijk het covidprobleem op? Ik denk van niet. Symptoombestrijding wordt toegepast, zoals het geven van veel medicijnen (histamineverhogende) en ingrijpende, onnatuurlijke behandelingen. Ouderen, meestal mannen, rokers, met overgewicht en ander onderliggend lijden, hebben een verzwakt afweersysteem en overlijden vaak op de IC, ver verwijderd van een natuurlijke behandeling.

Een spontaan gesprek met een vrouw op straat. Zij werkt als verpleegkundige in het ziekenhuis. Een arts had covid bij haar vastgesteld. Haar klachten waren: hoesten, slijmvorming, koorts, verlies van reuk en smaak. Deze klachten kunnen optreden als het afweersysteem verzwakt is en er sprake is van een zinktekort. Zij staat zeker open voor de voedingstherapie en eet ook vegetarisch. Zij drinkt geen alcohol, rookt niet en sport veel. Op een vraag van mij antwoordde zij dat ze perfectionistisch en gedreven was. Eigenschappen die horen bij mensen met een verhoogd histaminegehalte. Zij gaf aan dat artsen nog weinig weten over het virus en niet veel kwijt willen, ook niet aan hun personeel. Dus is er sprake van veel onwetendheid. Zij staat zeker open voor het thema histamine. Ik gaf haar mijn gegevens en wij namen afscheid, nadat ik haar had gezegd dat ik met mijn tweede boek bezig ben. Zij is nu weer aan het werk in het ziekenhuis. Ik wensde haar een goede gezondheid toe.

Bezinning

Is deze situatie, waarin iedereen verkeert op deze wereld, een wake-upcall, een eye-opener? Wordt het tijd dat we een stapje terug doen voor bezinning en zelfreflectie? Hoe gaan wij om met moeder Aarde en met onze eigen gezondheid? Zijn wij niet ver af komen staan van de natuur waar wij onderdeel van zijn? Zou het misschien verstandig zijn om minder te gaan vliegen en minder vlees en vis te eten? Het is gezonder voor ons lichaam als wij kiezen voor plantaardige en biologisch geteelde voeding. Willen we de wereld verbeteren, dan is het verstandig om bij onszelf te beginnen. Wij kunnen met z'n allen het degeneratieproces van moeder Aarde en ons lichaam omkeren door natuurlijke eet- en leefgewoonten toe te passen en stress te vermijden. Deze tijd nodigt ons uit om eens goed naar onszelf in de spiegel te kijken.

Natuurgeneeskunde

In een gezond lichaam kan zich geen ziekte manifesteren, dus ook geen virus. Om ziekten te voorkomen is het raadzaam om voedselintoleranties zoals voor gluten, melkeiwit en histamine op te sporen.

In het Italiaanse boek *Vegan senza glutine* schrijft de vrouwelijke Italiaanse arts Luciana Baroni over de relatie tussen glutenintolerantie (een auto-immuunaandoening) en virussen en bacteriën. Het eiwit gliadine in gluten veroorzaakt ontstekingsreacties (beschadigingen) aan het darmslijmvlies, waardoor het afweersysteem verzwakt raakt. Een citaat uit bovengenoemd boek: ‘Hoe groter de kwantiteit van nuttige bacteriën in onze darmen, des te sterker de afweer van onze darmslijmvliesen die een positieve invloed hebben op ons welzijn, zowel lichamelijk, immunologisch als emotioneel.’

Natuurvoedingstherapie

Een optimale gezondheid begint in schone darmen. Hoe schoner onze darmen, des te meer goede bacteriën en daardoor een sterker afweersysteem, waardoor ziekte minder kans krijgt om zich te ontwikkelen.

Voeding die ons afweersysteem versterkt:

- * Natuurlijke, onbewerkte en plantaardige voeding: fruit, groenten (groene bladgroenten zoals waterkers), verse groene kruiden zoals peterselie of bieslook, rauwe noten, pitten, zaden, in hun natuurlijke vorm, kiemen zoals alfalfa of tuinkers.
- * Bij voorkeur biologisch geteelde voeding, vrij van pesticiden, hormonen, antibiotica en andere schadelijke toevoegingen zoals de E-nummers E621 of E950.

Natuurlijke, onbewerkte voeding versterkt ons afweersysteem, zuivert het bloed en de uitscheidingsorganen zoals darmen en lever. Onnatuurlijke, bewerkte voeding, bestaande uit dierlijke eiwitten, granen (gluten), suiker, en dranken zoals koffie en alcohol, verzwakken ons afweersysteem, waardoor onze gezondheid wordt aangetast. Pesticiden verhogen 10 zoveel het histaminegehalte, waardoor ons afweersysteem zwakker wordt. Praktijkervaring leert ons dat veel mensen een voedselintolerantie hebben en een verhoogd histaminegehalte, zonder dat zij dit weten.

Beter voorkomen dan genezen

Tijdens het programma *Nieuwsuur* van 19 mei 2020, werd door diverse artsen en voedingsdeskundigen gesproken over 'gezonde leefstijl als medicijn' ter preventie van ernstige klachten door het covidvirus. Door gezond te eten en leven kunnen we ons immuunsysteem versterken om ons te wapenen tegen de volgende pandemie.

Bij veel mensen reageert het afweersysteem minder alert, er weinig of geen antistoffen worden aangemaakt, zij meer klachten krijgen, ziek worden en soms overlijden op de IC. Hun afweersysteem is ernstig verzwakt, vanwege onderliggend lijden. Overgewicht ofwel een teveel aan buikvet verhoogt het risico om zieker te worden door het covidvirus. Zelfs jongeren hebben al onderliggend lijden zoals diabetes en overgewicht.

Topsporters zullen jongeren gaan aansporen om gezond te leven en eten. Anders kan het zijn dat, in 2040, 50% van de bevolking een chronische aandoening zal hebben.

Granen (gluten), suiker en alcohol zijn een grote vijand voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Eurocommissaris Frans Timmermans pleit voor gezonde (minder pesticiden) en duurzame voeding, die goedkoper moet worden. Ongezonde voeding moet duurder worden.

Zink en vitamine D

In het programma *Op1*, op 17 mei 2020 waarin werd gesproken over het covidvirus, vertelde huisarts Rob Elens over zijn behandeling bij patiënten met milde klachten. Hij schrijft hen vitamine D- en zinksuppletie voor om het immuunsysteem te versterken. Ook geeft hij hen een medicijn tegen malaria (ik weet niets van medicijnen). Deze mensen genezen. Door mensen met klachten alleen paracetamol te geven werden deze zieker en moesten worden opgenomen in het ziekenhuis. Sommigen overleden op de IC. Helaas werd het de huisarts verboden om door te gaan met zijn behandeling. Onwetendheid en angst bij wetenschappers is groot en maakt veel kapot. Arme huisarts Rob Elens, hij