

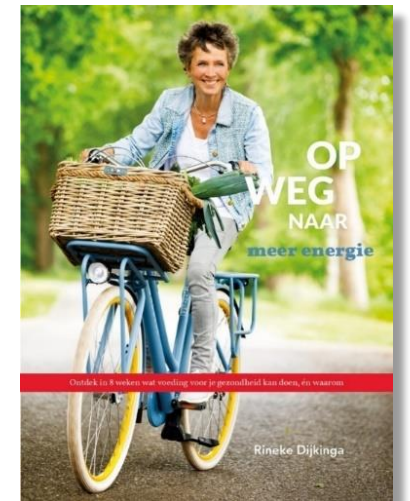


Diversiteit
De bodem van onze gezondheid

Welkom!

RINEKE DIJ KINGA
Weten over (h)eerlijk eten

Mijn missie: Mensen informeren over de kracht van (h)eerlijke en onbewerkte voeding. En ze verleiden met de smaak ervan.





**Unieke groeps- en
vergaderlocatie**



Met aandacht voor mens en natuur!

www.puurwesterwolde.nl

Een initiatief van Rineke Dijkstra

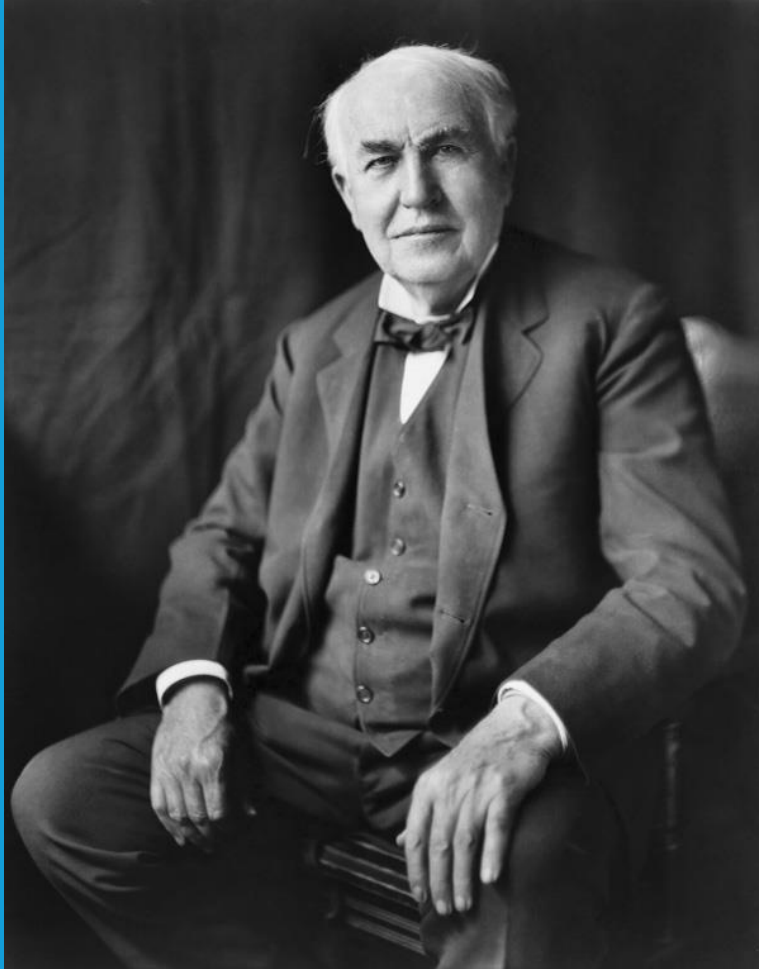
Elke zondagmiddag van 12.00
-17.00 uur open voor lunch,
proeverij, drankje/hapje

Van opbrengst per hectare naar gezondheid per hectare / Waarde per hectare



De boer, de apotheker van de toekomst.

<https://rinekedijkinga.nl/heerlijk-westerwolds-land.html>



**“De dokter van de toekomst
zal geen medicijnen meer geven,
maar zal zijn patiënten interesseren
voor de zorg voor het menselijk
lichaam,
voor voeding en voor de oorzaak
en de preventie van ziekte.”**

(Thomas Edison, 1847)

'Stop alleen dingen in je mond met honderd procent voedingswaarde'

- **'Alles wat je eet moet honderd procent voedingswaarde hebben', vindt Rineke Dijkstra (55). Een interview met deze orthomoleculair therapeut, bestseller auteur en biologisch ondernemer. 'Mijn verhaal is zo simpel dat iedereen denkt: zie je wel, dat heb ik altijd al geweten. Bron: Uitzicht Moermanvereniging**





“De mens heeft het web des levens niet geschapen, hij is niet meer dan een draadje ervan.

Alles wat hij het web aandoet, doet hij zichzelf aan.”

(wijsheid Cree Indianen)

Duurzaam voedsel is voeding:

- met een zo laag mogelijke impact op milieu en klimaat
- die bijdraagt aan klimaatzekerheid
- die bijdraagt aan de gezondheid van huidige en komende generaties
- die bijdraagt aan biodiversiteit en gezonde ecosystemen
- die cultureel geaccepteerd, toegankelijk en betaalbaar is
- die voorziet in voldoende & wezenlijke voedingsstoffen
- veilig en gezond is
- het fairtrade principe voor de boer hanteert
- optimaal rekening houdt met natuurlijke en menselijke hulpbronnen



De veerkracht van mens en natuur zijn enorm

“Voor elk gedegenerereerd eco-systeem is hoop. Maar naderen snel de eindfase. Er is geen tijd meer te verliezen”.

John D Liu / Lessons of the Loess

Natuur is belangrijk omdat:

- 1) mensen niet zonder natuurbeleving in hun omgeving kunnen.
- 2) het van belang is voor **schoon water, een schone lucht en een gezonde bodem.**
- 3) het een essentieel onderdeel is van ons welzijn en **onze gezondheid.**
- 4) het een belangrijke oplossing voor het opvangen van de gevolgen van klimaatverandering (groen in de stad, klimaatbuffers, groene longen).

Nederland kent een stikstofoverschot dat grote gevolgen heeft voor kwetsbare natuurgebieden en voor de **volksgezondheid.**

Door overbelasting met stikstof zijn veel habitats er slecht aan toe.

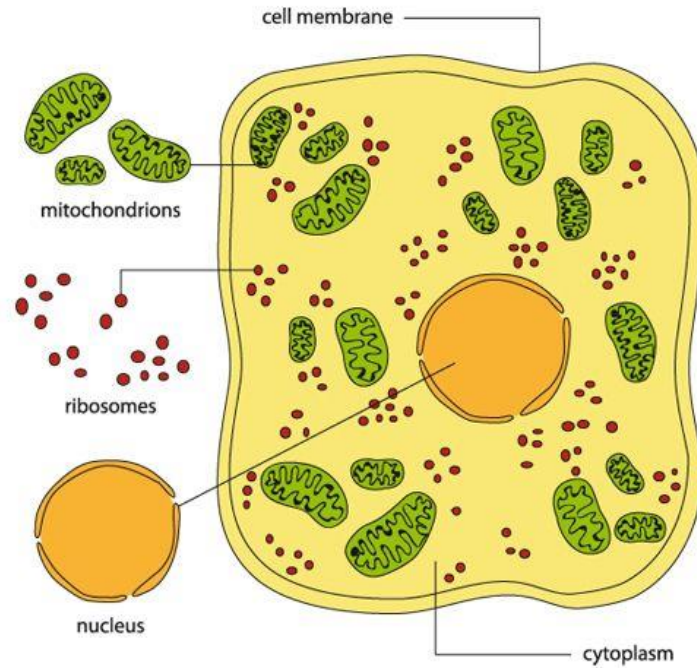
De **bodem verzuurt** en de balans van **voedingstoffen in de bodem wordt ontwricht.**

Te veel stikstof heeft een negatief effect op de biodiversiteit, zowel bovengronds als ondergronds.





VOEDING die je energie levert

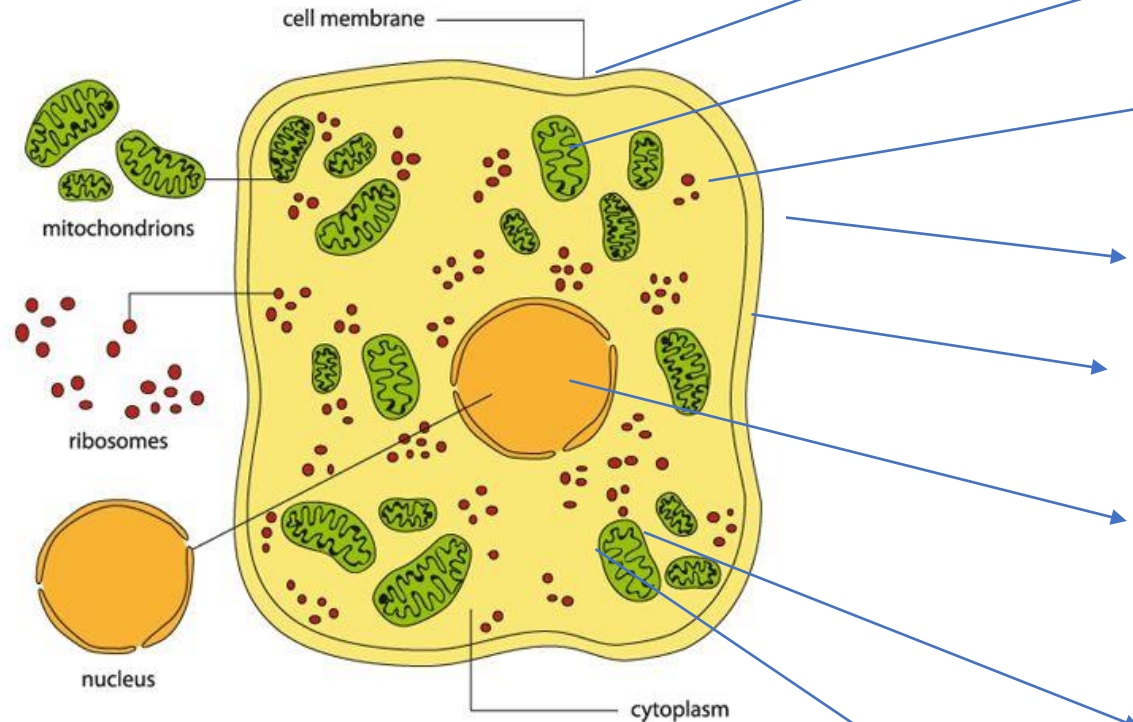


ETEN wat je energie kost

*“ Onze genen laden het pistool
De omgeving* haalt de trekker over “.*

(voeding, leefstijl en omgeving)

Een aantal basisvoorwaarden voor energieaanmaak:



Alle voedingsstoffen moeten er zijn*

Voldoende mitochondriën(zijn bacteriën)

Insuline/carnitine als transporteur

Celwand moet gezond zijn

Volop beschermende stoffen voor celwand, mitochondriën en DNA

Aansporing energieaanmaak door metabolieten uit darm

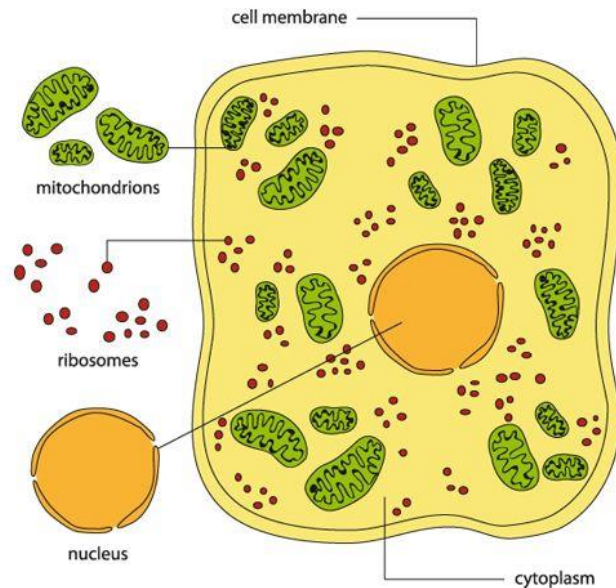
Voldoende schildklierhormonen

Gezonde Na, K, Mg, Calcium verhouding

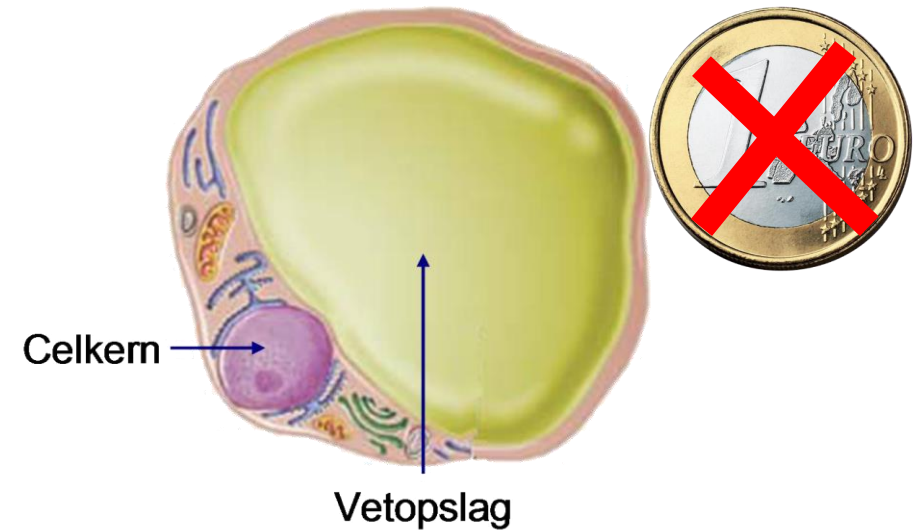
** in de juiste hoeveelheden en verhoudingen & worden opgenomen*

De ene cel is de andere niet

Spier-, lichaams en bruine vetcellen



Witte Vetcellen

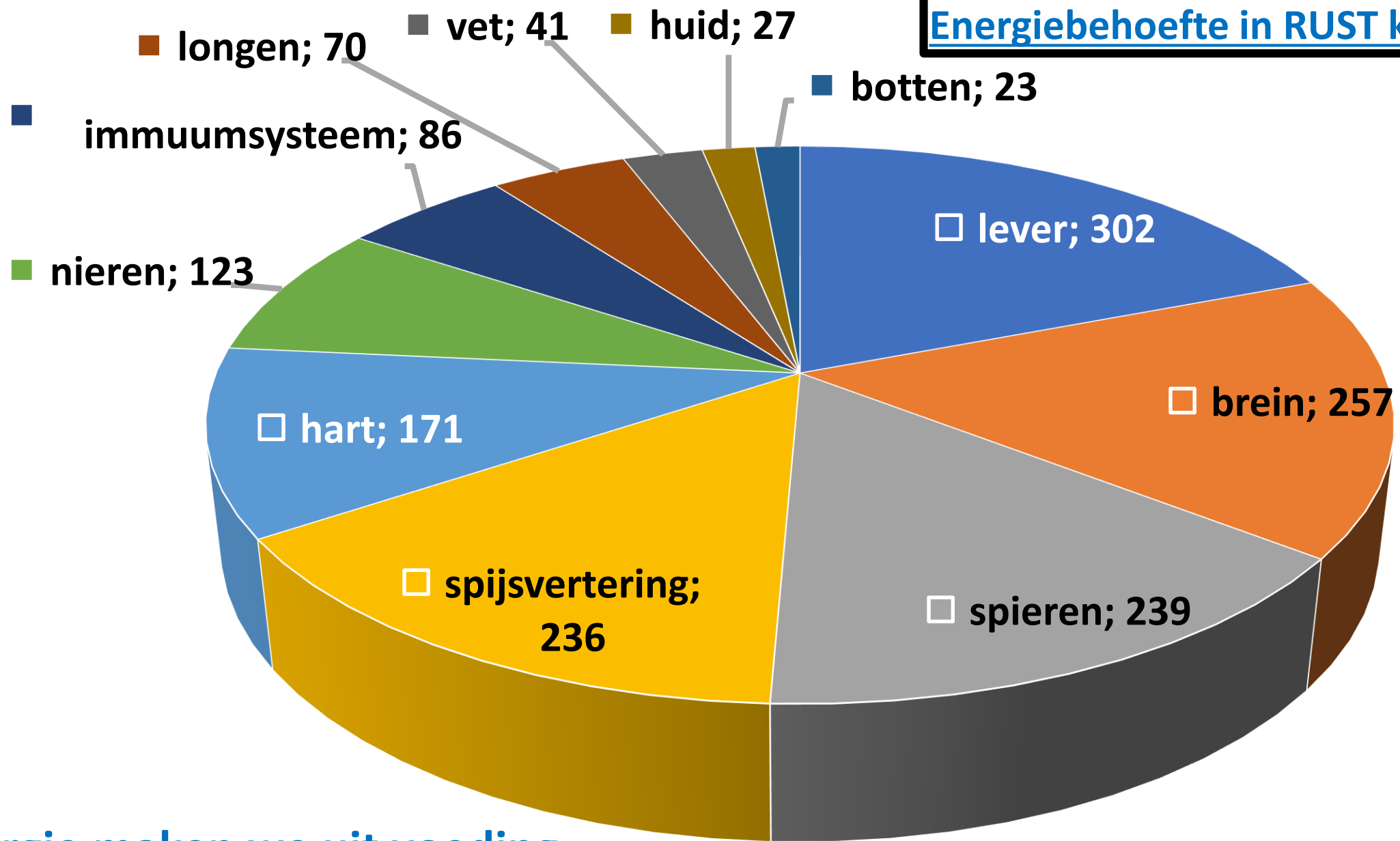


- nauwelijks verbrandingscapaciteit. Makkelijk erin, moeizaam eruit
- geeft veel ontstekingsbevorderende stoffen af.
- geeft veel hormonale disbalans, bijv. testosteron in vetcel omgezet in oestrogeen (relatie hormonale ziektes)

Elke cel van mens,
dier en plant is
afhankelijk van
voldoende schoon
en zuiver water



Energiebehoefte in RUST kcal/24uur

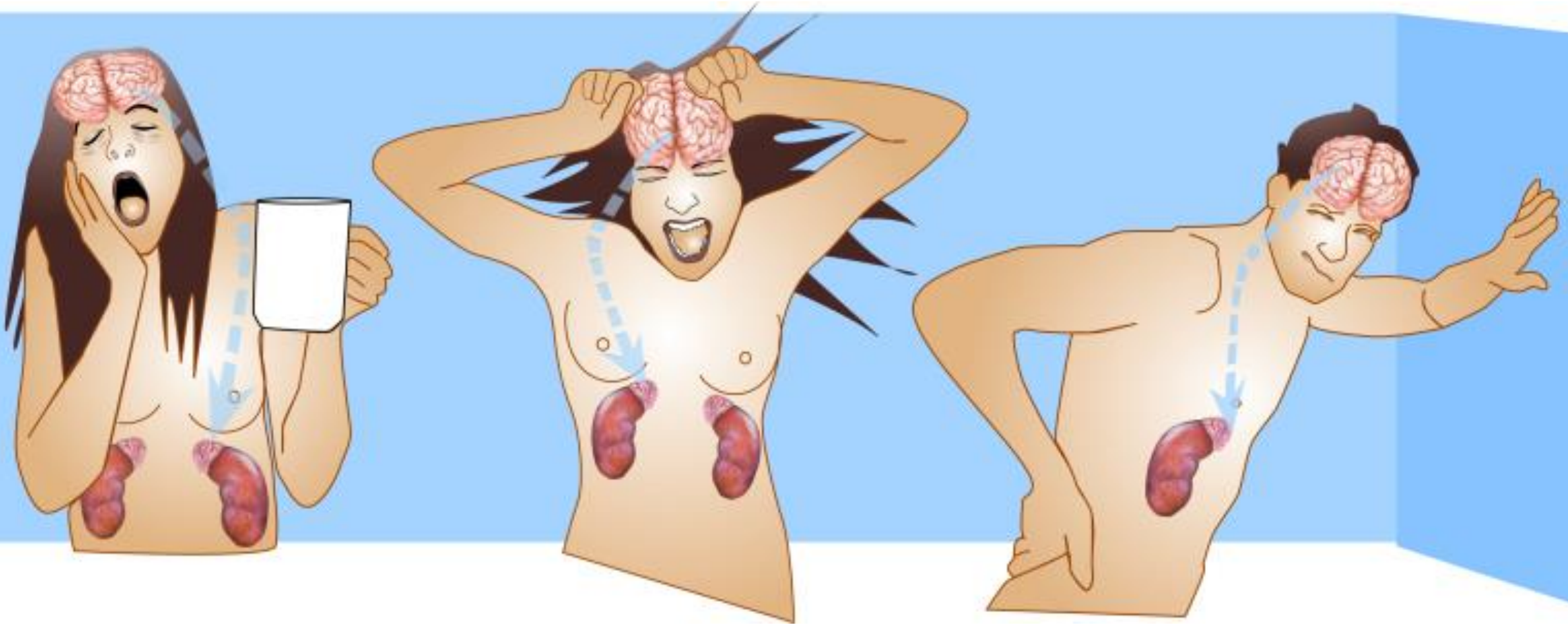


**Energie maken we uit voeding.
Te weinig energie = herverdeling van energie**



Eerlijk zullen we alles delen. Tenzij.....
(Triage principe)

**Stress = alles wat niet tot de normale gang van zaken behoort
alles wat door ons lichaam/breïn als gevaar wordt gezien**



Chronische stress is herverdeling van energie

Glutamine (-zuur)

BRONNEN:

GLUTAMINEZUUR (mg/100 gr)	
Avocado	287
Chiazaad	2.468
Eendenborst	4.279
Eiwit, rauw	1.550
Haverzemelen	3.748
Kamut	2.123
Kip, rauw	3.135
Lupine	8.686
Sesamzaad, gemalen	11.181
Yoghurt, vol*	1.122
Zonnebloempitten, meel	11.770

*) Schapen- en geitenzuivel bevatten veel meer glutamine dan koeizuivel.



Glutaminerijke Kamut pizza
met 350 gram groente p/p



hormonen gemaakt uit cholesterol:

- cortisol
- aldosteron
- pregnenolon
- progesteron
- oestrogenen
- testosteron
- DHEA
- vitamine D
- acetylcholine



hormonen/hormoonachtige stoffen gemaakt uit eiwit

- insuline / IGF-1
- glucagon
- groeihormoon
- prolactine
- dopamine
- schildklierhormonen T3 en T4
- adrenaline/noradrenaline
- serotonine/melatonine/GABA



TYPE 2 heeft klachten als:	TYPE 3 vooral betrokken bij:
Allergieën	Bloeddrukverlaging
Asthma/bronchitis	Gezondheid van hart, bloedvaten, cholesterol, hersenen en zenuwstelsel
Gezonde groei	Gezonde hersenfuncties
Remmen ontstekingen	Gezondheid ogen

TYPE 2
heeft klachten als:

Allergieën

Asthma/bronchitis

Gezonde groei

Remmen ontstekingen

TYPE 3
vooral betrokken bij:

Bloeddrukverlaging

Gezondheid van hart, bloedvaten, cholesterol, hersenen en zenuwstelsel

Gezonde hersenfuncties

Gezondheid ogen

Bescherming cellen tegen langdurige niet-ioniserende straling:

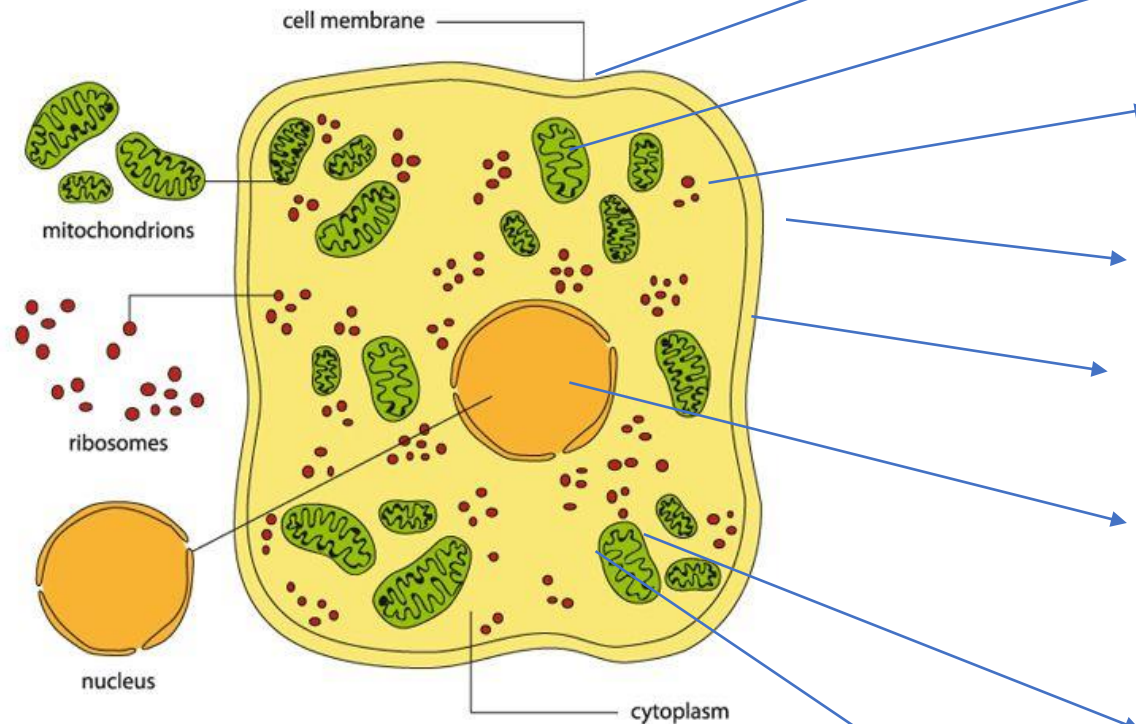
Polyfenolen, foliumzuur, vitamine B12, B6, B3, C, D, E, zink, selenium, ijzer, magnesium, zwavel/glutathion
Melatonine, carotenoïden etc.





**De natuur kent beloning
noch straffen, enkel gevolgen.**

Robert-Green-Ingersoll



Alle voedingsstoffen moeten er zijn*

Voldoende mitochondriën (zijn bacteriën)

Insuline/carnitine als transporteur

Celwand moet gezond zijn

Volop beschermende stoffen voor celwand, mitochondriën en DNA

Aansporing energieaanmaak door metabolieten uit darm

Voldoende schildklierhormonen

Gezonde Na, K, Mg, Calcium verhouding

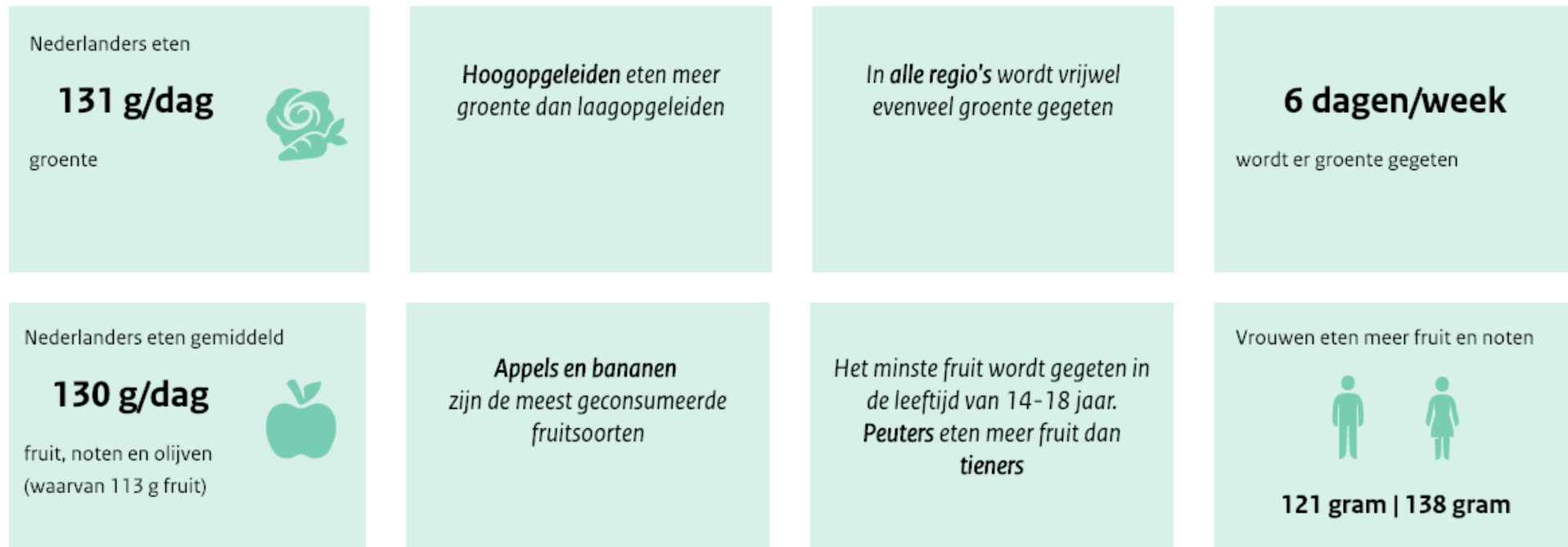
In de juiste hoeveelheden en verhoudingen & worden opgenomen

RIVM laatste VCP:

'Slechts 15% van de volwassenen eet de aanbevolen hoeveelheid van dagelijks 200 gram groente. Eenzelfde percentage haalt de richtlijn voor fruit (200 gram fruit). Verder eet circa 1 op de 15 volwassenen de aanbevolen hoeveelheid ongezouten noten van 15 gram of meer per dag. Peulvruchten staan eens in de drie weken op het menu, in plaats van wekelijks'².

Volwassenen consumeren gemiddeld slechts 139 gram groente en 113 gram fruit per dag. Vooral volwassenen tussen 19 en 50 jaar scoren belabberd: van hen voldoet slechts zo'n 10% aan de norm voor groente en fruit. Vergeleken met de VCP van 2007-2010 zijn de mannen in deze leeftijdscategorie zelfs minder fruit gaan eten³. Ook een ruime meerderheid van de kinderen haalt nog steeds niet de fruitnorm⁴.

Bron Foodlog Hekel aan suppletie



A close-up photograph of several square brownies. Each brownie is topped with a thick layer of dark chocolate, which is decorated with a swirl of chocolate and several bright red goji berries. The brownies are arranged on a light-colored surface, possibly parchment paper.

Vegan Pompoen Brownie

*Maak van feestjes ook
(groente)feestjes voor je darmen*

A close-up photograph of a bowl of miso soup. The bowl is dark blue with a speckled texture. The soup is dark brown and contains sliced mushrooms, green onions, and red bell peppers. A silver spoon is visible in the upper right. A semi-transparent circular overlay is on the right side of the image, containing text.

10 minuten Miso soep
*Tijd kan geen
belemmering zijn*

Verlies aan vitamines, mineralen, sporenelementen door raffinage, bodem, transport etc.



<u>Mineralen en Vitaminen in mg per 100 g</u>		<u>1985</u>	<u>1996</u>	<u>2002</u>	<u>verschil</u> 1985-1996 en 1985-2002	
Broccoli	Calcium	103	33	28	- 68%	- 73%
	Foliumzuur	47	23	18	- 52%	- 62%
	Magnesium	24	18	11	- 25%	- 55%
Bonen	Calcium	56	34	22	- 61%	- 61%
	Foliumzuur	39	21	14	- 46%	- 64%
	Magnesium					
	Vitamine B6					
Aardbeien	Calcium	5	1	2	- 80%	- 76%
	Foliumzuur	8	7	7	- 12%	- 12%
	Magnesium	23	3	5	- 84%	- 79%
Aardappelen	Calcium	31	27	24	- 13%	- 23%
	Foliumzuur	330	22	18	- 92%	- 95%
	Vitamine B6					
Aardbeien	Calcium	21	18	12	- 14%	- 43%
	Vitamine C	60	13	8	- 67%	- 87%

<u>Mineralen en Vitaminen in mg per 100 g</u>		<u>2002</u>	<u>verschil</u> 1985-1996 en 1985-2002	
Broccoli	Calcium	28	- 68%	- 73%
	Foliumzuur	18	- 52%	- 62%
	Magnesium	11	- 25%	- 55%

Oorzaak: Uitgeputte grond, luchtvervuiling, te snelle groei, langdurige opslag, transport.

Bron - 1985: Farmaceutisch bedrijf Geigy (Zwitserland); 1996 en 2002: Levensmiddelen laboratorium Karlsruhe / Sanatorium Oberthal (Duitsland)

“Jij bent ook, wat jouw eten at”.

Tabel 40 Gemiddelde veranderingen van mineralengehaltes in enkele voedingsmiddelen

	groentes	fruit	vlees	zuivel	kaas
periode	1940 - 1991	1940 - 1991	1940-2002	1940 - 2002	1940 - 2002
natrium	-49%	-29%	-24%	-47%	-9%
kalium	-16%	-19%	-9%	-7%	-19%
fosfor	+9%	+2%	-21%	+34%	-8%
magnesium	-24%	-16%	-15%	+1%	-26%
calcium	-46%	-16%	-29%	+4%	-15%
ijzer	-27%	-24%	-50%	-83%	-53%
koper	-76%	-20%	-55%	-97%	-91%
zink		-27%			





Gratis en snel uit
de supermarkt
van de natuur



**We cannot solve our problems
with the same thinking we used
when we created them.**

Albert Einstein

Raffinage van voedingsmiddelen (wat er niet meer in zit)

Vermindering nutriënten door raffinage¹

	BLOEM TEN OPZICHTE VAN MEEL	WITTE RIJST TEN OPZICHTE VAN VOLKOREN RIJST	RIJST TEN OPZICHTE VAN VOLKOREN RIJST	WITTE RIJST TEN OPZICHTE VAN VOLKOREN RIJST	RIJST TEN OPZICHTE VAN VOLKOREN RIJST
Chroom				-86%	-78%
Mangaan				-75%	-54%
		-98%			-88%
Chroom		-86%			
Mangaan		-78%			
Zink				-89%	

Geraffineerd zout / JOZO zout= ontdaan van 84 mineralen/sporenelementen

ZONDER VITAMINES, MINERALEN EN SPORENELEMENTEN & ZONDER VEZELS

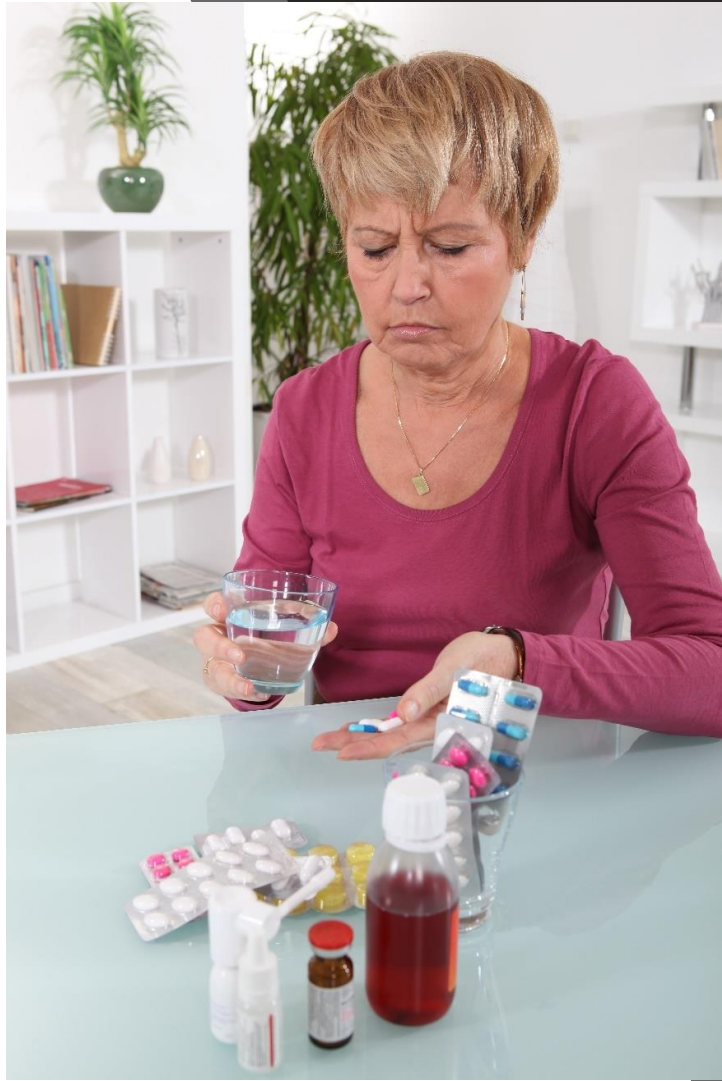
=

DOUBLE TROUBLE VOOR JE GEZONDHEID/ENERGIE AANMAAK



Zie uitgebreide artikel op mijn website

<https://rinekedijkinga.nl/blog/2019/04/11/nodig-je-darbacteri%C3%ABn-ook-uit-als-je-een-tussendoortje-eet/>



Vanwege de afnemende gehalten aan nutriënten in de voeding moet ook om gezondheidsredenen worden omgeschakeld naar een ander landbouwsysteem.

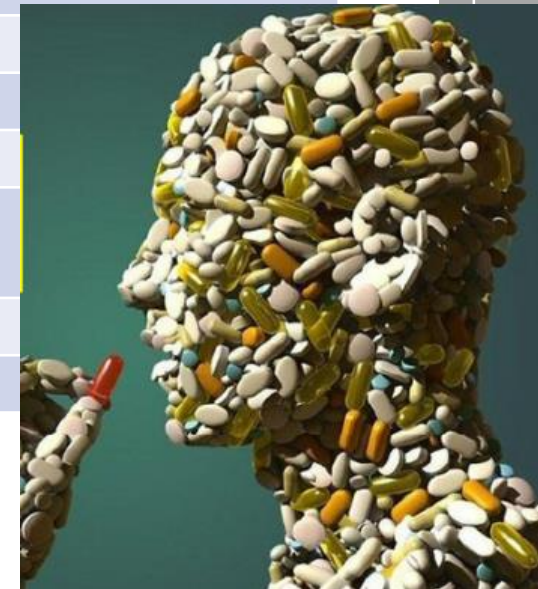
Op de wereld zijn ongeveer 700 miljoen mensen extreem arm, 800 miljoen mensen lijden honger en **2 miljard mensen lijden aan een gebrek aan micronutriënten.**

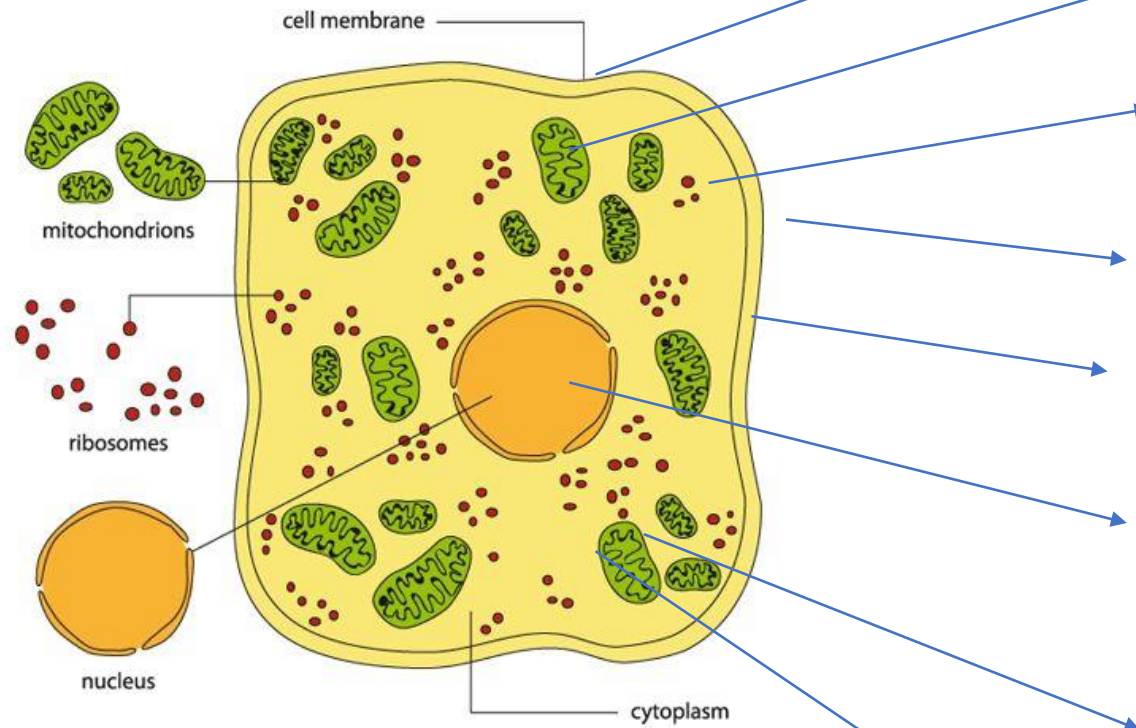
Door de groei van de wereldbevolking van 7 miljard nu naar 10 miljard mensen in 2050, de toenemende druk op de natuur, sociale ongelijkheid en klimaatverandering zijn onze voedselsystemen in gevaar (FAO, 2017).

MEDICIJNGEBRUIK EN TEKORTEN AAN VOEDINGSTOFFEN

Diuretica, thiazides	Kalium ,magnesium, natrium, zink
Diuretica,lisdiuretica	Calcium, kalium, magnesium, natrium, zink, B6,B11, <u>B1</u> , vitamine C (door B1 tekort vaak verhoogde hartslag, oedeem, uitputting)
Maagzuurremmers	B12, B1,B2, B11, beta caroteen, Zink, magnesium, chroom, Calcium, Koper, IJzer + aantasting darmflora
Metformine	B12 en B1 (door sterke Thiamine verlaging treedt vaak sterk verhoogd lactaat op) Zie AT&T 6-2012
Narcose middelen	Magnesium, B6, Arginine
NSAID's	Vit. C, foliumzuur, ijzer, kalium. Verlaagt opname alle voedingsstoffen
Oestrogenen	B6,B12, B11
Onstekingsremmers (mesalazine, sulfalazine)	B11, B12, K en jodium
Prednison	Vitamine C, Selenium
Statines	Q10, Omega 3, Vit. A,D,E en K

rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/medicijnen-interacties-voedingsmiddelen.html





Alle voedingsstoffen moeten er zijn*

Voldoende mitochondriën(zijn bacteriën)

Insuline/carnitine als transporteur

Celwand moet gezond zijn


Volop beschermende stoffen voor celwand, mitochondriën en DNA

Aansporing energieaanmaak door metabolieten uit darm

Voldoende schildklierhormonen

Gezonde Na, K, Mg, Calcium verhouding

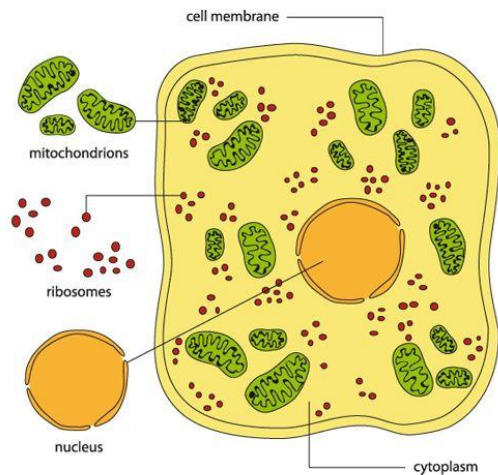
In de juiste hoeveelheden en verhoudingen **& worden opgenomen**



“Niet wat we eten
maar wat we verteren
komt ons ten goede”.

Functies van gezonde darmen

1. Opname van voedingsstoffen zodat er energie aanmaak kan plaatsvinden
2. Ons grootste immuun orgaan (80-90%)
3. Vorming van hormonen, recycling en afbraak van overtollige hormonen (stress hormonen, oestrogenen etc.) en andere of schadelijke stoffen (micro-organismen), cholesterol, histamine
4. 2-de brein: uitwisseling naar brein en vice versa
5. Zorgen voor een gezond gewicht / bepaalt opname snelheid voedsel!



Niet wat we eten
Maar wat we verteren
Komt ons ten goede

‘Ziekte Zetelt
In de darm’
Hippocrates

We eten ons ziek,
Maar verteren
Ons gezond

Wat de vader van een
ziekte ook is, de moeder is
altijd een slechte voeding

De darm is de wortel
van de plant mens.

Wat je eet, drinkt, ademt en op je huid
smeert is je gezondheid of ziekte.

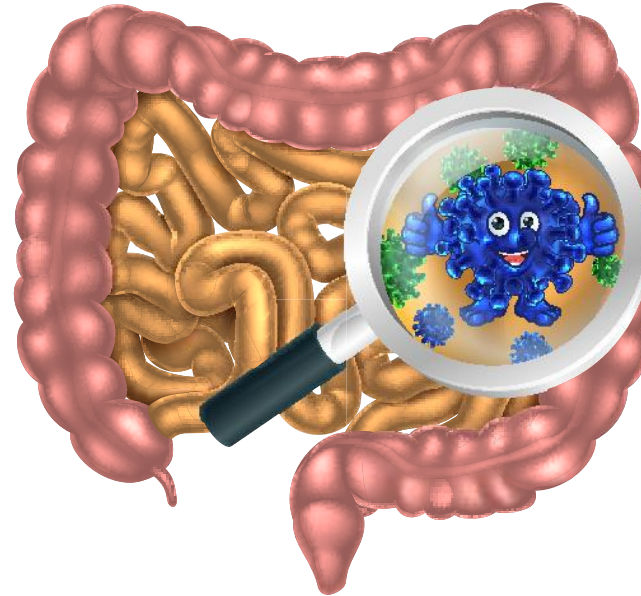
Dr. Robert Morse

Gezonde darmen, je kostbaarste bezit

basisvoorwaarden voor gezonde darmen,

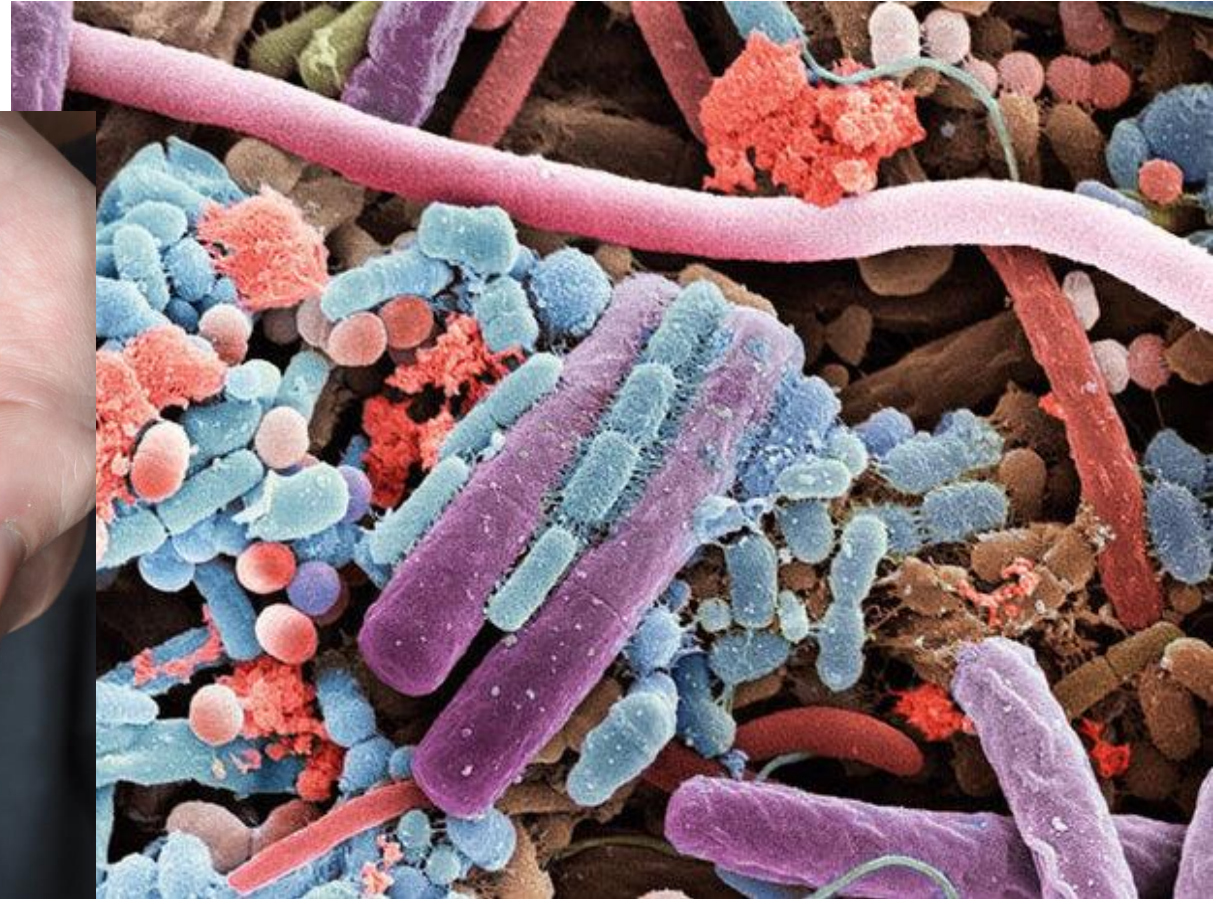
1. Variatie

2. Vitaliteit
3. Vocht
4. vezels
5. Vet
6. Vermijd stress
7. Verwarmend voedsel
8. Fermentatie
9. Vermijd snelle suikers
10. Koester je maag
11. Eet chlorofyl
12. Eet minder vaak



**Zorg ervoor dat jouw darmbacteriën
niet op de lijst met bedreigde
diersoorten komen te staan.
Zorg voor ze, elke dag!**

De analogie tussen bodem & darm



Diversiteit!



Des te meer
diversiteit, des te
rijker & gezonder
het bodemleven

Gebrek aan diversiteit bedreigt gezondheid en voedselzekerheid

6 maart 2014

WAGENINGEN – Het gebrek aan variatie in de voeding gaat ten koste van de volksgezondheid.

“Mensen consumeren tegenwoordig meer calorieën, eiwitten en vetten en ze kiezen voor hun maaltijden steeds vaker producten uit een korte lijst met belangrijke voedingsgewassen, **zoals tarwe, maïs en soja, gecombineerd met vlees en zuivelproducten**”

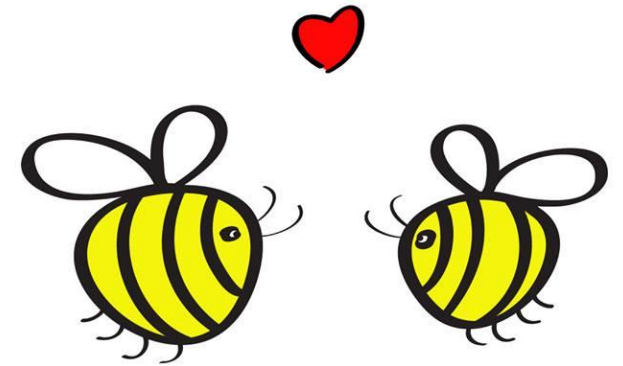


Glyfosaat & de bodem:

- soort antibioticum in de bodem > minder bodemleven > minder humusvorming
- bindt mineralen (niet opgenomen door plant)
- Zwakke plant met weinig voedingswaarde. Glyfosaat die door plant wordt opgenomen bindt ook weer mineralen
- Onkruid resistentie tegen hoge hoeveelheden
- Hoopt zich op in de eetbare delen
- 75% glyfosaat terug te vinden in regen-/luchtmonsters

Glyfosaat en menselijke darm:

- werkt als soort antibioticum > verlies bacterie diversiteit
- glyfosaat verhoogt kans op lekke darm
- dosisafhankelijke klachten: van onvruchtbaarheid tot Parkinson
- remt serotonine en dopamine productie in darm
- Verstoort de werking van Cytochroom P450 / aanmaak glutathion / aanmaak van vitamine D



I LOVE YOU!

Kies waar mogelijk voor biologisch onbespoten voedsel



**Zodra je aan één draadje in de
natuur trekt, ontdek je al gauw
dat de rest van het universum
eraan vastzit.**

John Muir



	JAN	FEB	MRT	APR	MEI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
Aardappelen	🛒	🛒	🛒	🛒		🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒
Aardpeer	🛒	🛒									🛒	🛒
Andijvie				🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒
Artisjok						🛒	🛒	🛒	🛒	🛒		
Asperges				🛒	🛒	🛒						
Aubergine							🛒	🛒	🛒	🛒		
Bleekselderij							🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	
Bloemkool			🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	
Broccoli						🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	
Chinese kool							🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	
Courgette							🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	
Doperwt					🛒	🛒	🛒					
Groene selder		🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒
Groenlof								🛒				
Knolselder								🛒	🛒	🛒	🛒	🛒
Komkommer							🛒	🛒	🛒			
Koolraap	🛒	🛒	🛒							🛒	🛒	🛒
Koolrabi					🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒		
Kropsla					🛒	🛒	🛒	🛒	🛒	🛒		

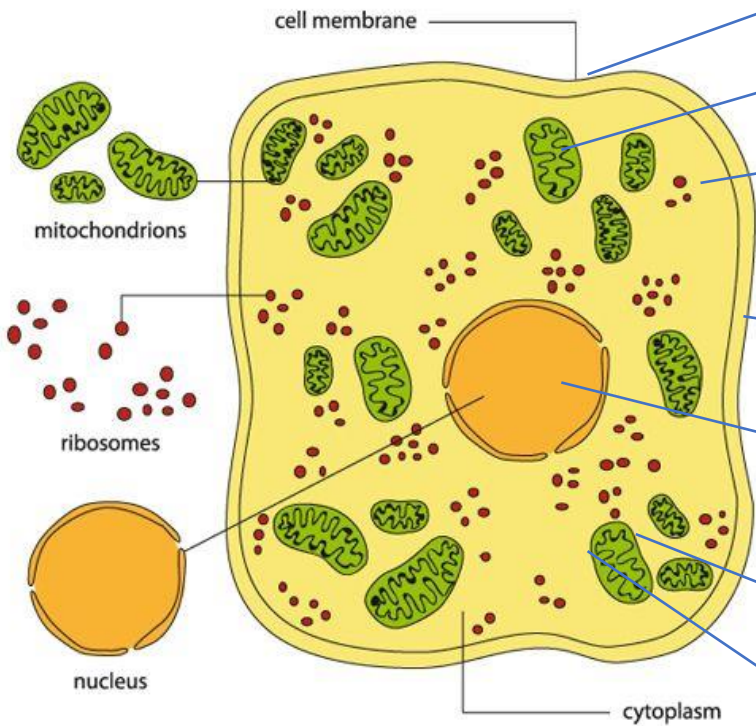
Wees creatief met groentes

Eet goed/goedkoop mee met het seizoen:

Gegrilde groenten

*Vergeten darmbacteriën smullen
van vergeten groenten*





Alle voedingsstoffen moeten er zijn*

Voldoende mitochondriën(zijn bacteriën)

Insuline/carnitine als transporteur

Celwand moet gezond zijn

Volop beschermende stoffen voor celwand, mitochondriën en DNA

Aansporing energieaanmaak door metabolieten uit darm

Voldoende schildklierhormonen

Gezonde Na, K, Mg, Calcium verhouding

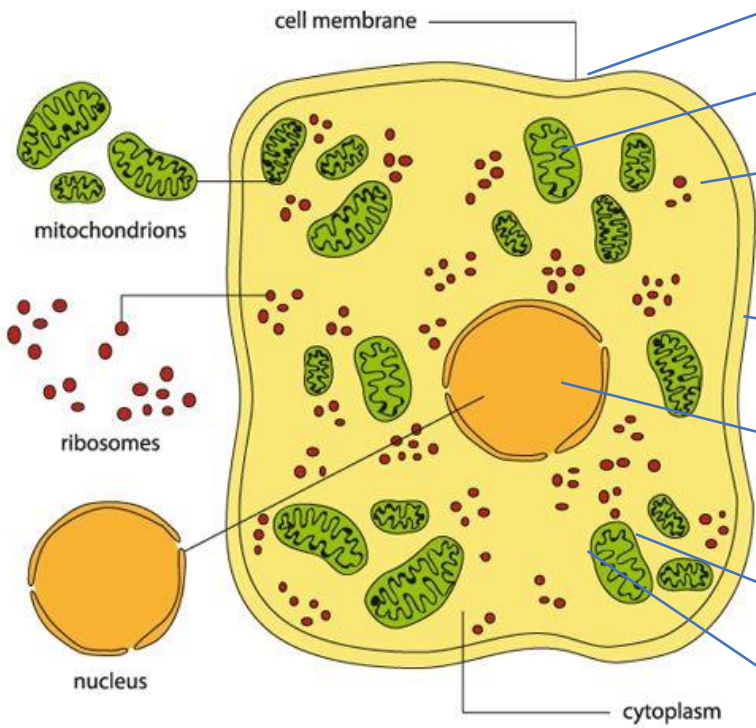
In de juiste hoeveelheden en verhoudingen & worden opgenomen



tja ...
misschien
... past 24 uur
per dag niet fit-zijn
beter in de agenda ?



01 -
daar heb ik helemaal ge...



Alle voedingsstoffen moeten er zijn*

Voldoende mitochondriën(zijn bacteriën)

Insuline/carnitine als transporteur

Celwand moet gezond zijn

Volop beschermende stoffen voor celwand, mitochondriën en DNA

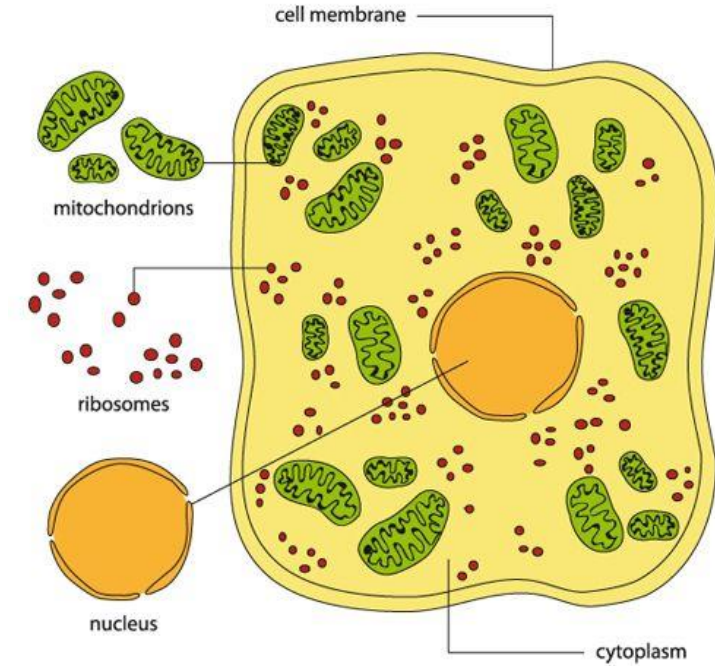
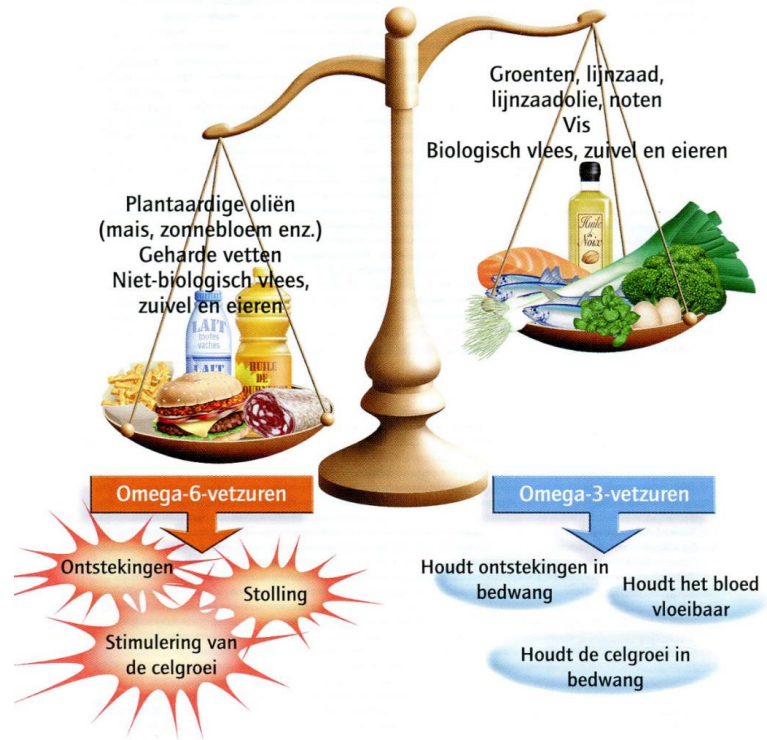
Aansporing energieaanmaak door metabolieten uit darm

Voldoende schildklierhormonen

Gezonde Na, K, Mg, Calcium verhouding

In de juiste hoeveelheden en verhoudingen & worden opgenomen

De strijd tussen omega-6- en omega-3-vetzuren in ons organisme



Bron: Servan Schreiber / Anti kanker

“Een goede Omega 3/6 balans werkt als een zuurstofmagneet in onze cellen”
Dr. Peskin

Prostaglandines in 3 types

Grofweg gezegd zijn **type 1** en **type 3** de goede prostaglandines en een overmaat aan **type 2** is slecht. **Type 1** en **type 3** werken aan je (hormonale) gezondheid, **type 2** veroorzaakt klachten, ontstekingen en ziekten.

TYPE 1 vooral betrokken bij:	TYPE 2 geeft klachten als:	TYPE 3 vooral betrokken bij:
Gezonde huid	Allergieën	Bloeddrukverlaging
Gezonde hormoonbalans	Astma/bronchitis	Gezondheid van hart, bloedvaten, cholesterol, hersenen en zenuwstelsel
Gezonde groei	(Auto-)immuniteits- problemen	Gezonde hersenfuncties
Remmen ontstekingen	Chronische ont- stekingen	Gezondheid ogen
Vruchtbaarheid	Geactiveerde celdeling	Goede weerstand/ immuunsysteem
	Pijn, zwelling, koorts	(Hersen)ontwikkeling foetus en baby
	Psoriasis/eczem	Voorkomen van klontering bloed- plaatjes

Lees uitgebreide verhaal op mijn website:
<https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/visvrije-omega-3/>
&
<https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/voeding-bij-ontstekingen.html>





**Niets in de natuur is toeval.
Iets lijkt alleen maar toeval
door ons gebrek aan kennis.**

Baruch de Spinoza

Dagelijks Omega 3 in je voeding

VOEDINGSMIDDEL	OMEGA 3/100gr
Hennepolie	18,8
Lijnzaadolie	54,2
Echiumolie	33,4
Chia Zaad	22,5
Walnotenolie / Walnoten	12,9 / 7,49
Tarwekiemolie / tarwekiemen	7,80 / 0,34
Postelein	0,40
Olijfolie	0,86
Koolzaadolie	9,20
Pecannoten	0,79
Sojaolie (let op: kies Bio/non GMO)	6,8-7,70
Roomboter	1,2% (maar veel omega 9)
Boternoten	15,3
Rijstzemelenolie	0,16
Becel verrijkt met Omega 3	3,0
Perilla olie	54-64

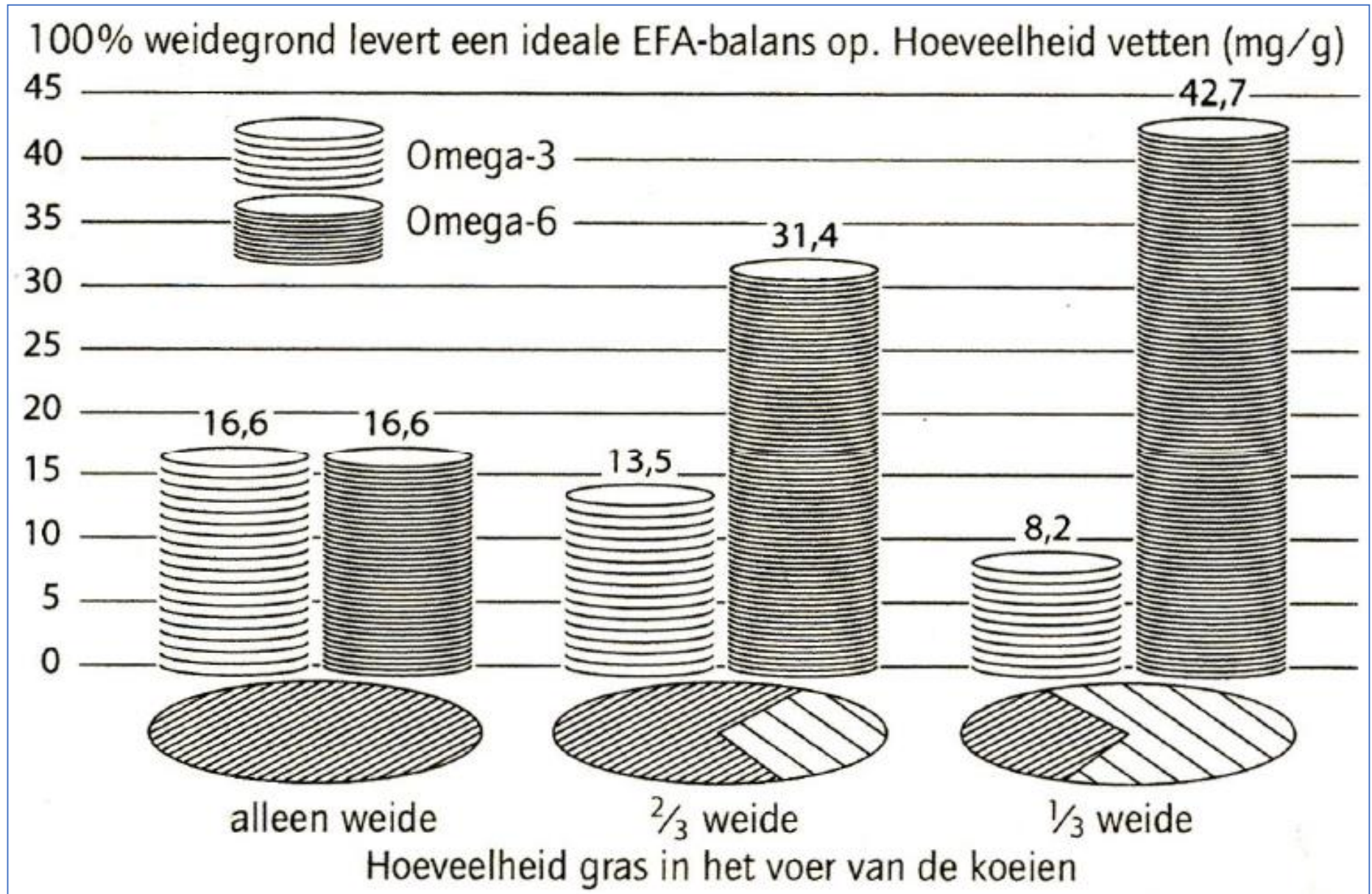
Bronnen: Feiten over vetten M.G. Enig/ SFK-online.net

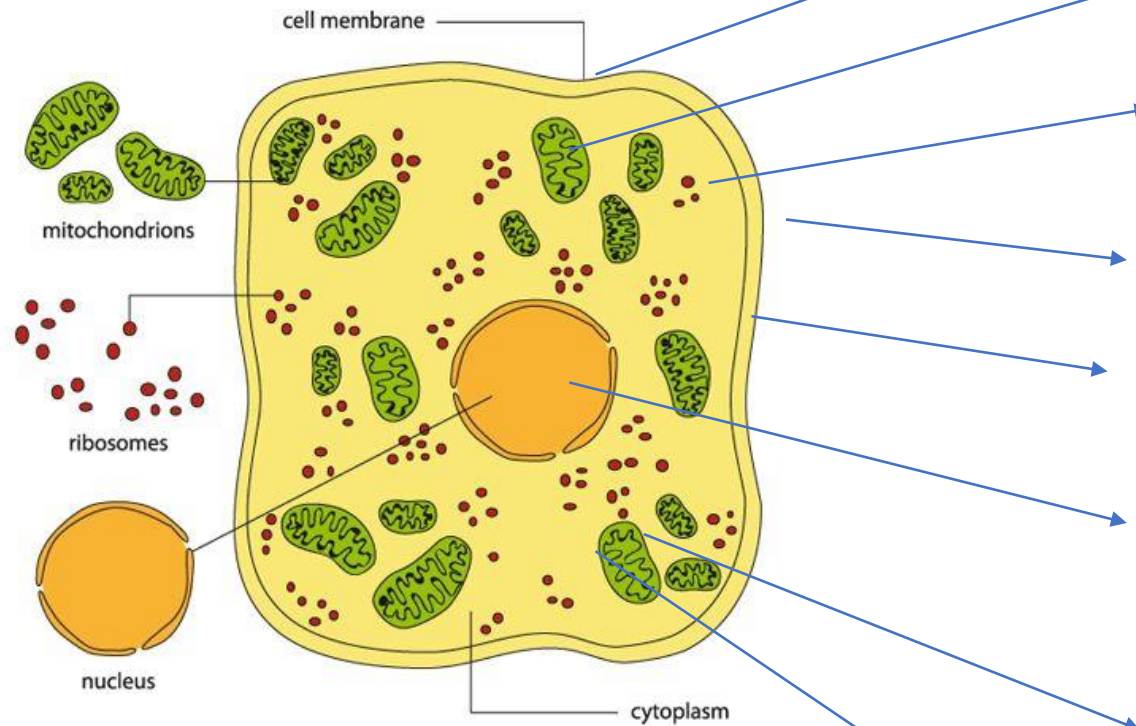


Omega 3 in postelein, hennepzaad, hennep olie, walnoten, walnootolie, chiazaad



Vlees/ei/zuivel van loslopende dieren heeft geheel andere vetsamenstelling





Alle voedingsstoffen moeten er zijn*

Voldoende mitochondriën(zijn bacteriën)

Insuline/carnitine als transporteur

Celwand moet gezond zijn

Volop beschermende stoffen voor celwand, mitochondriën en DNA

Aansporing energieaanmaak door metabolieten uit darm

Voldoende schildklierhormonen

Gezonde Na, K, Mg, Calcium verhouding

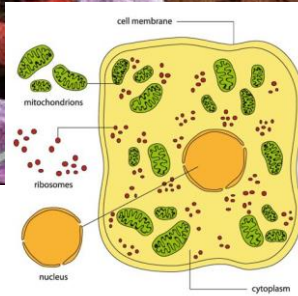
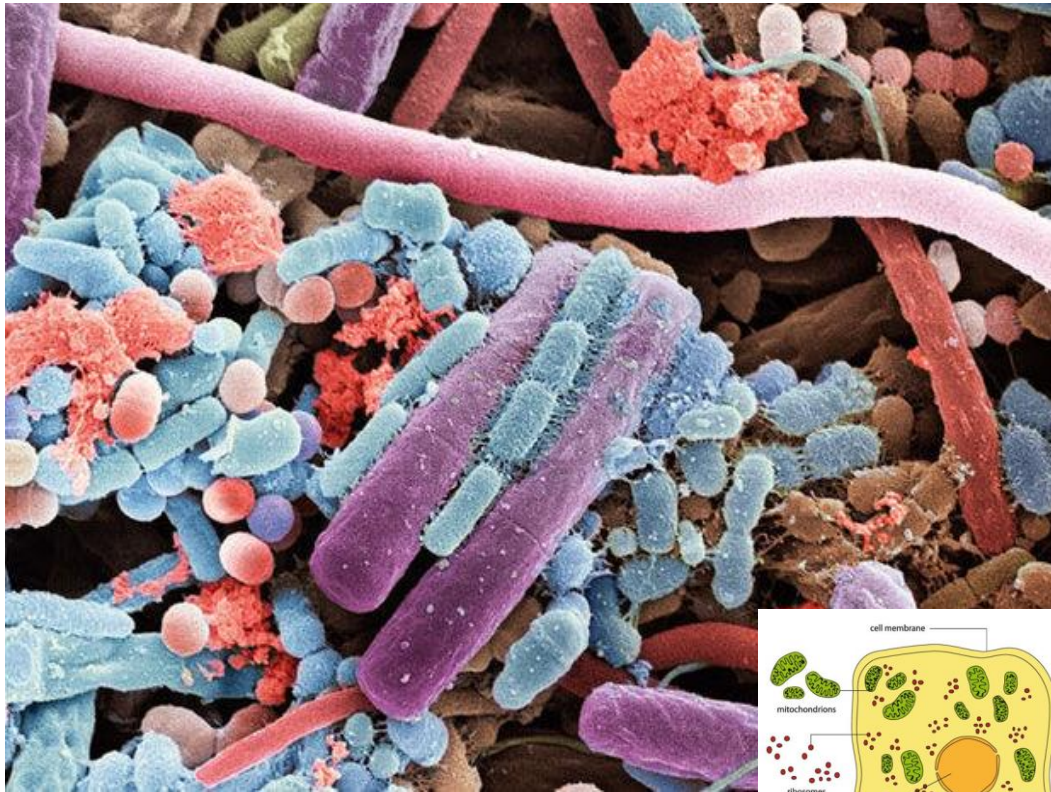
In de juiste hoeveelheden en verhoudingen & worden opgenomen



De mens is wat hij eet
Maar moet terug naar
wat hij at

(Frits Muskiet)

De analogie tussen bodem & darm



Kunstmest/Drijfmest

Nadat vloeibare mest in een weiland gespoten is, hebben de worm en grutto het nakijken



Kievit met een regenworm in de snavel. Beeld Els Branderhorst

Drijfmest zorgt voor afname bodemleven (WUR)

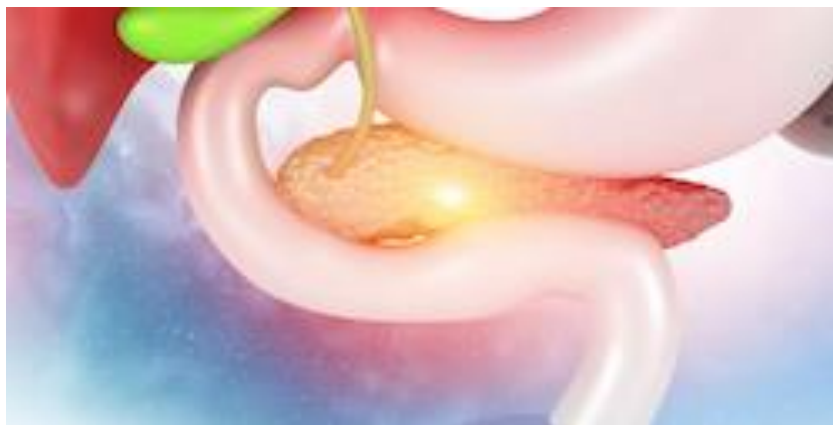
Lees uitgebreide artikel over leeg voedsel op mijn website:

<https://rinekedijkinga.nl/blog/2019/06/09/goedkoop-was-nog-nooit-zo-duurkoop/>



Frisdrank, volle melk en maagzuurremmers hebben negatief activiteit op diversiteit en activiteit van onze darmbacteriën. (UMCG 2017)

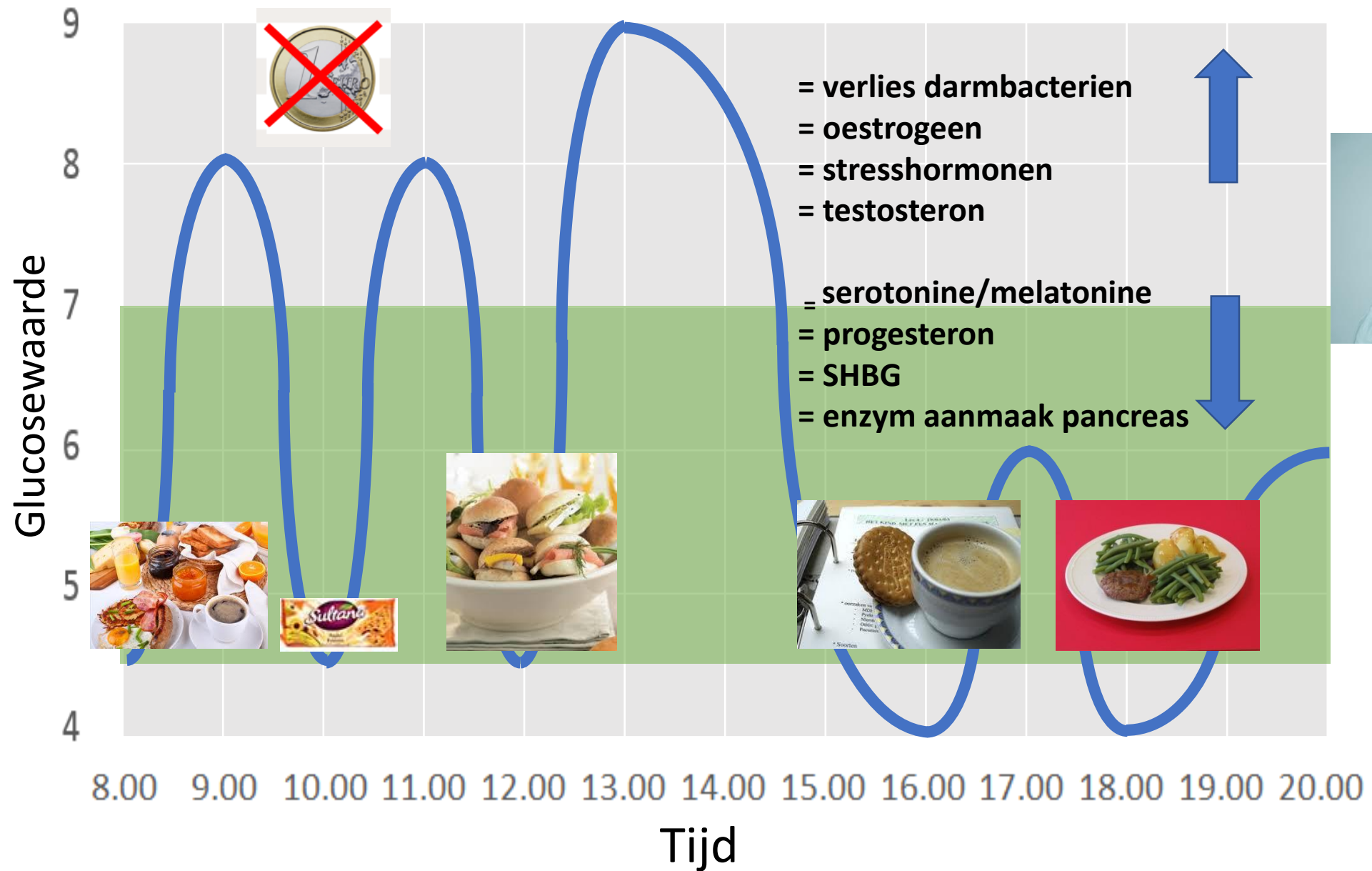
Gemiddeld eten we 51 kg suiker per jaar, waarvan 26 kg = 19 klontjes per dag toegevoegd

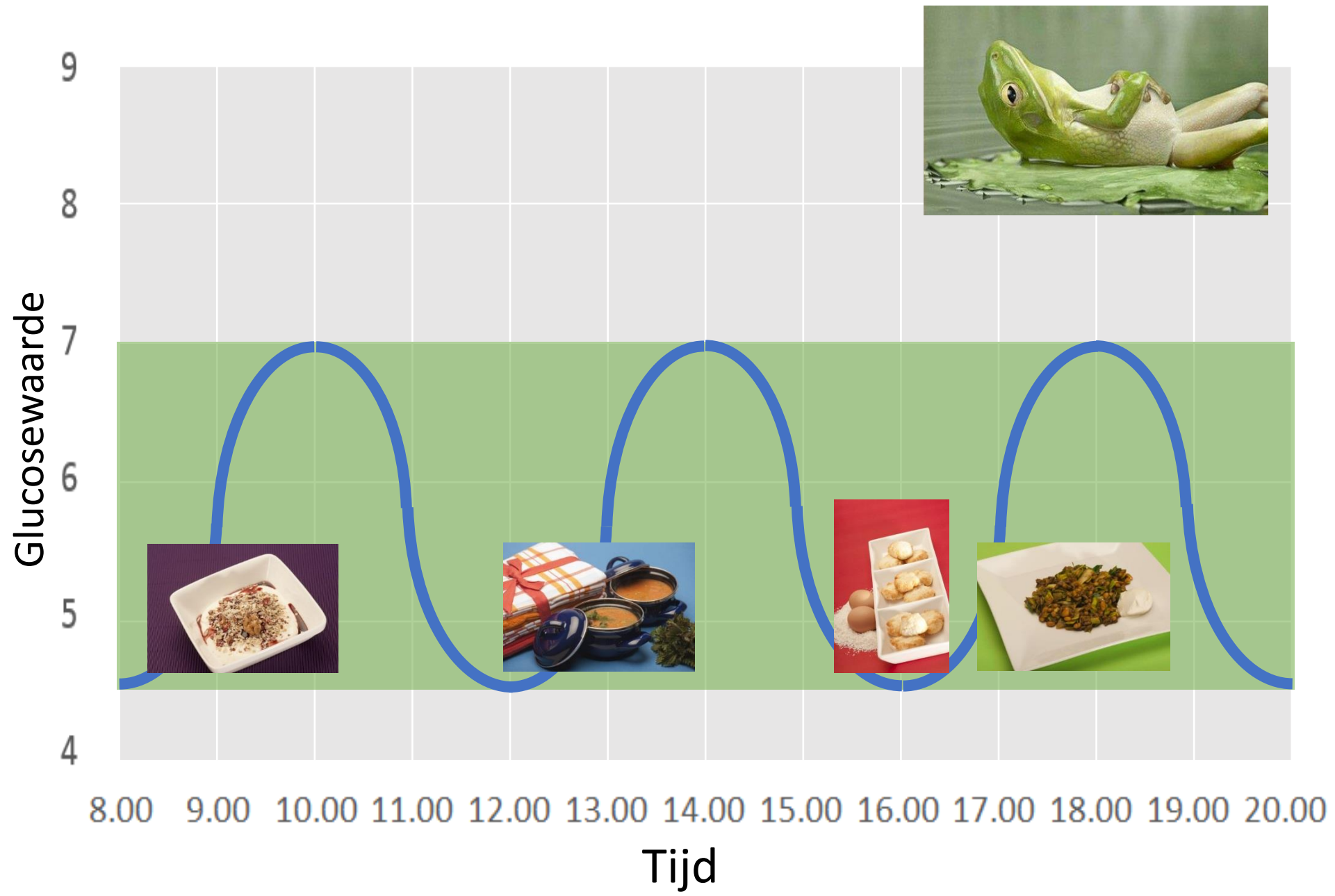


Pancreas Burnout

Lees uitgebreide artikel hierover op mijn website:

<https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/alvleesklier-12-tips.html>








Westerwoldse boekweit

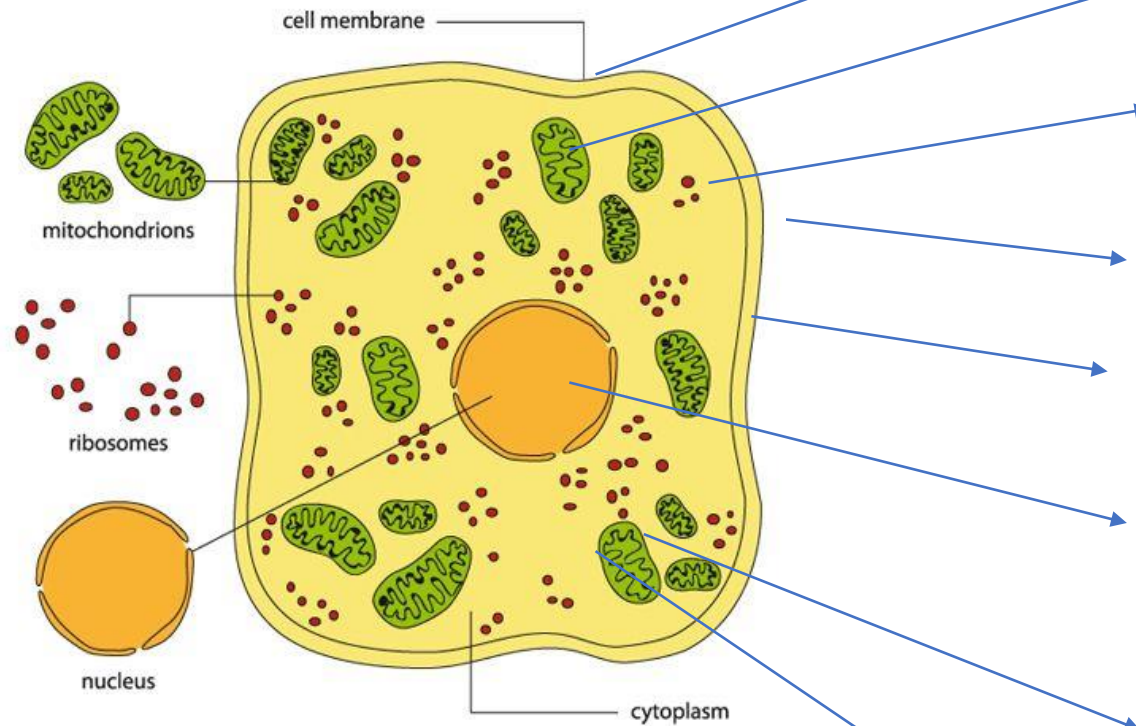
“ Ecologische voedselsystemen zijn lokale voedselsystemen, waarbij je verbouwt wat op die plek mogelijk is, de echte overschotten exporteert en importeert wat je lokaal niet kunt verbouwen”.
(Vandana Shiva)

**Diversiteit op je bord +
langzame koolhydraten**





**Hele granen veel trager in suiker
omgezet dan gemalen granen**



Alle voedingsstoffen moeten er zijn*

Voldoende mitochondriën(zijn bacteriën)

Insuline/carnitine als transporteur

Celwand moet gezond zijn

Volop beschermende stoffen voor celwand, mitochondriën en DNA

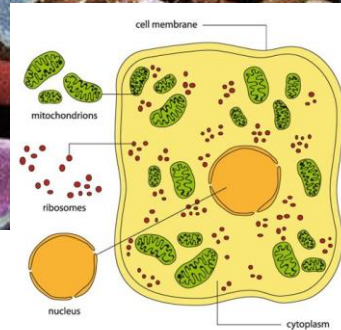
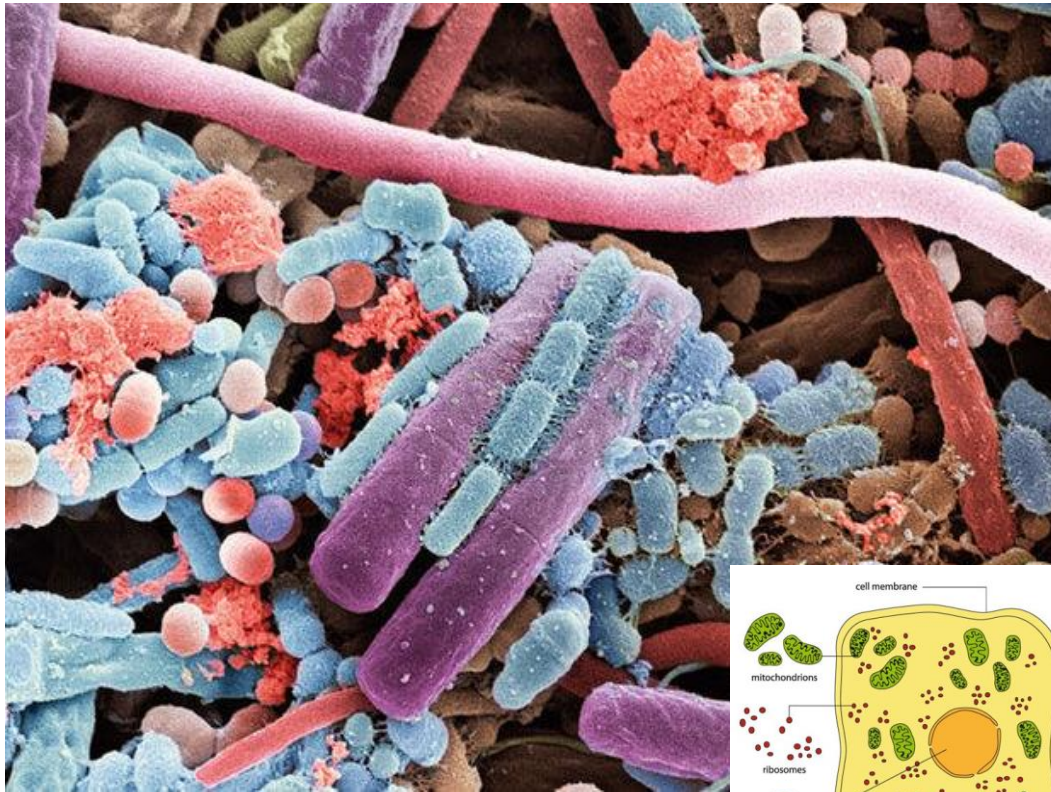
Aansporing energieaanmaak door metabolieten uit darm

Voldoende schildklierhormonen

Gezonde Na, K, Mg, Calcium verhouding

In de juiste hoeveelheden en verhoudingen & worden opgenomen

De analogie tussen bodem & darm



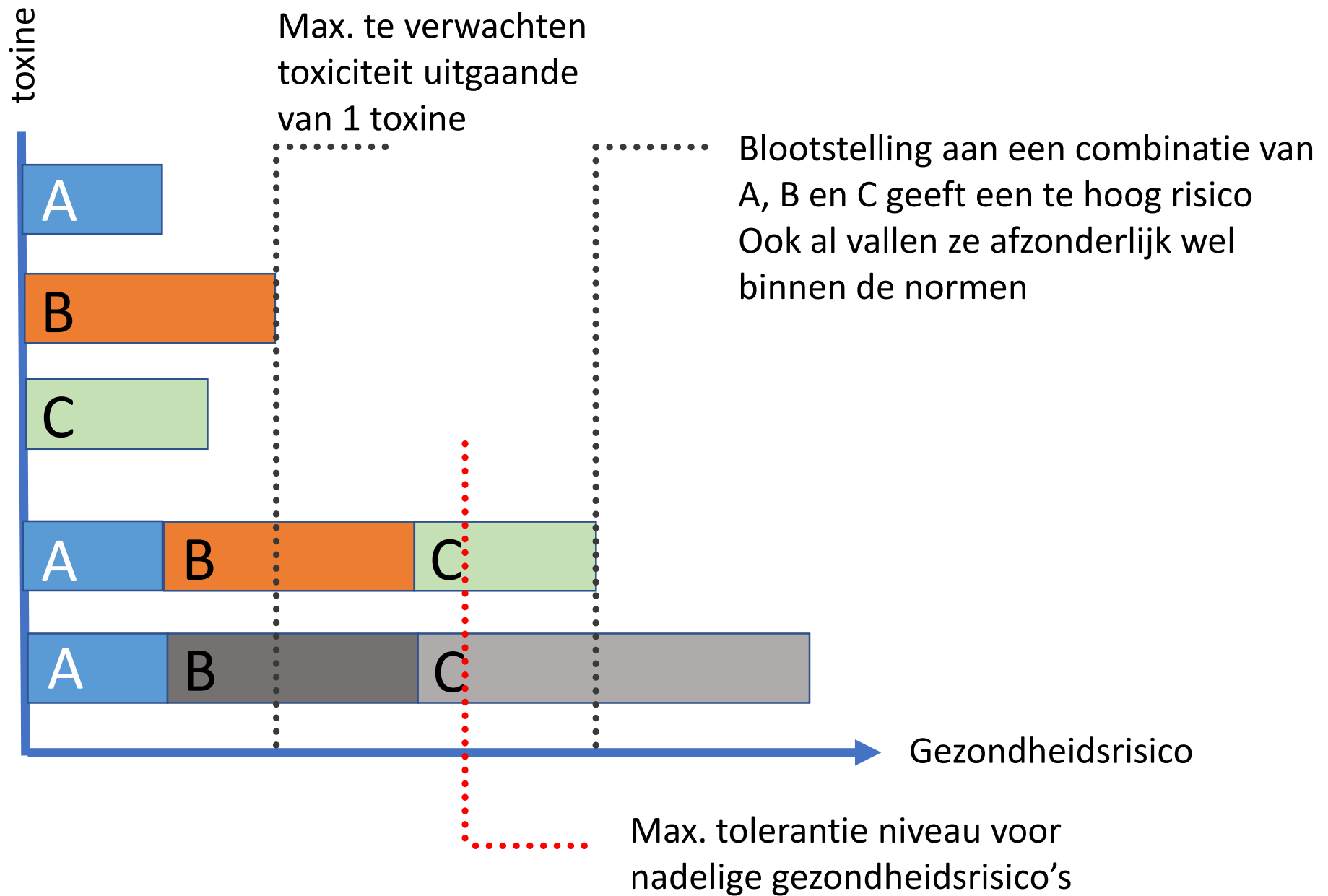
Chlorofyl
Afbraak vermogen toxische stoffen

"How *could* we have ever believed that it was a good idea to grow our food with *poisons*?"

Jane Goodall



Een van de taken van bodemleven & darmbacteriën:
Afbraak schadelijke/lichaamsvreemde stoffen & micro
organismen:



Zie uitgebreide artikel <https://rinekedijkinga.nl/blog/2019/06/09/goedkoop-was-nog-nooit-zo-duurkoop/>!

Xenobiotica

Chemische, door de mens vervaardigde substanties. (letterlijk: 'vreemd voor het leven'). Hebben een negatieve invloed op ons hormonale systeem. Ze worden evt. opgeslagen in vetweefsel (o.a. lever, borsten, prostaat, hersenen).

Lees uitgebreide weetje hierover op mijn website: <https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/hormoonverstoring.html>

Onder Xenobiotica vallen:

- **Geneesmiddelen(vooral paracetamol, antibiotica en aspirine)**
- **Drugs**
- **Antibiotica via voeding, water en medicijnen**
- **Pesticiden**
- **Herbiciden**
- **Insecticiden**
- **Kunstmest**
- **Uitlaatgassen**
- **Oplosmiddelen**
- **Chemicaliën voor droogreiniging**
- **Ftalaten**
- **BPA**
- **Rubber**
- **Plastics**
- **Dioxines**
- **Anticonceptie**
- **Brandstoffen**
- **Schoonmaakmiddelen**
- **Cosmetica**
- **Sommige smaakversterkers**
- **“ “ additieven**



Onze lever hoort xenobiotica af te breken, zodat ze via gal en urine kunnen worden uitgescheiden.

De mate waarin we deze toxines kunnen ontgiften heeft te maken met o.a. genetische aanleg, de hoeveelheid, medicijngebruik en leefomstandigheden. Lees uitgebreide weetje hierover op mijn website: <https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/lever-ontgifting.html>



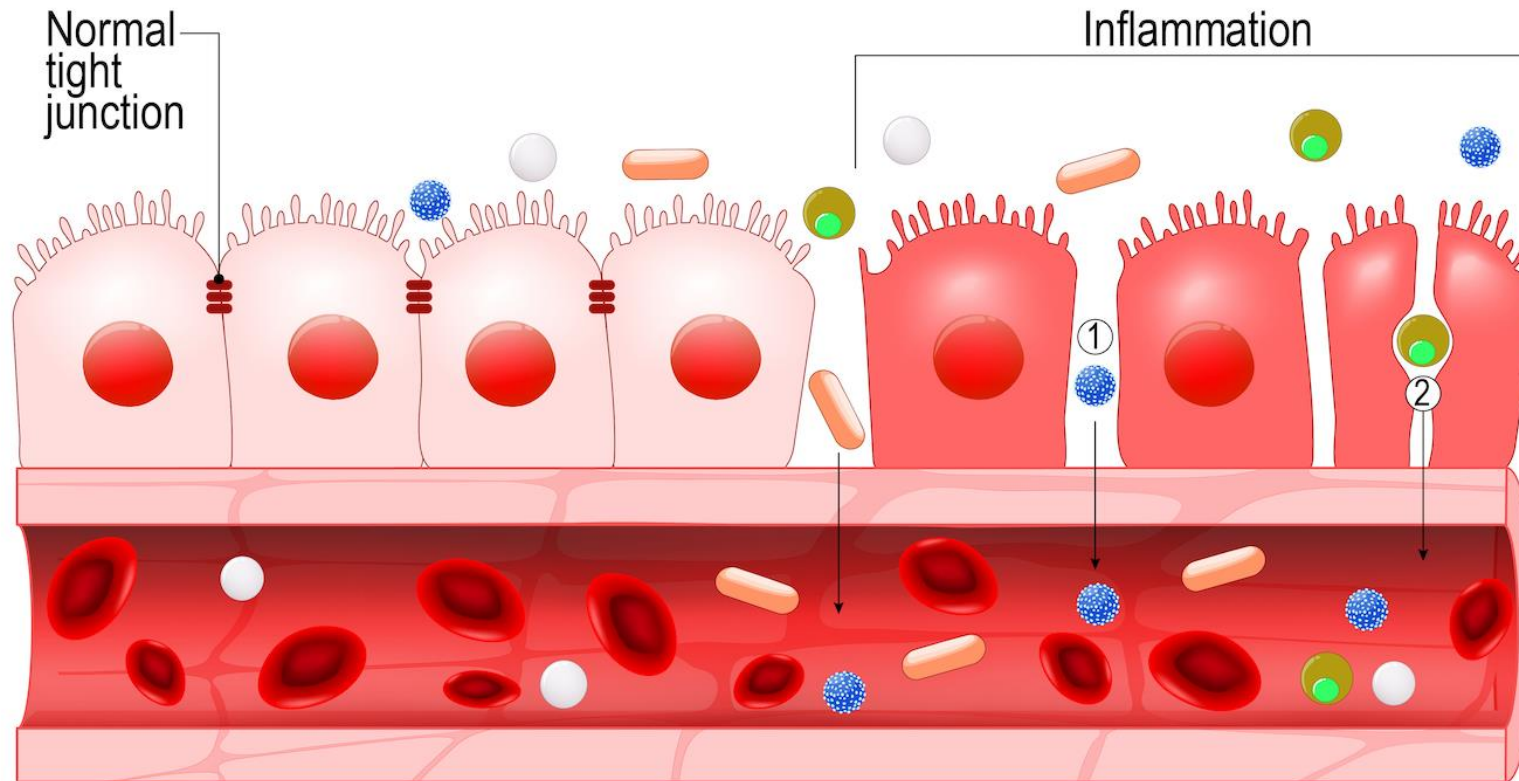
Eet chlorofy!!

- Elk seizoen zijn eigen pesto / spread
- Voor extra mineralen/
- Sporenelementen
- groene algen

Zie uitgebreide weetje over chlorofyl:

<https://rinekedijkina.nl/veelgestelde-vragen/chlorofyl.html>


LEAKY GUT



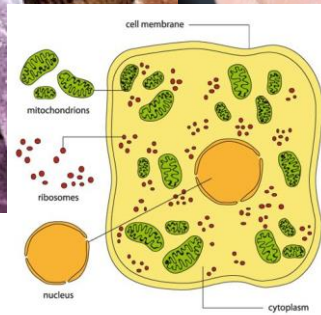
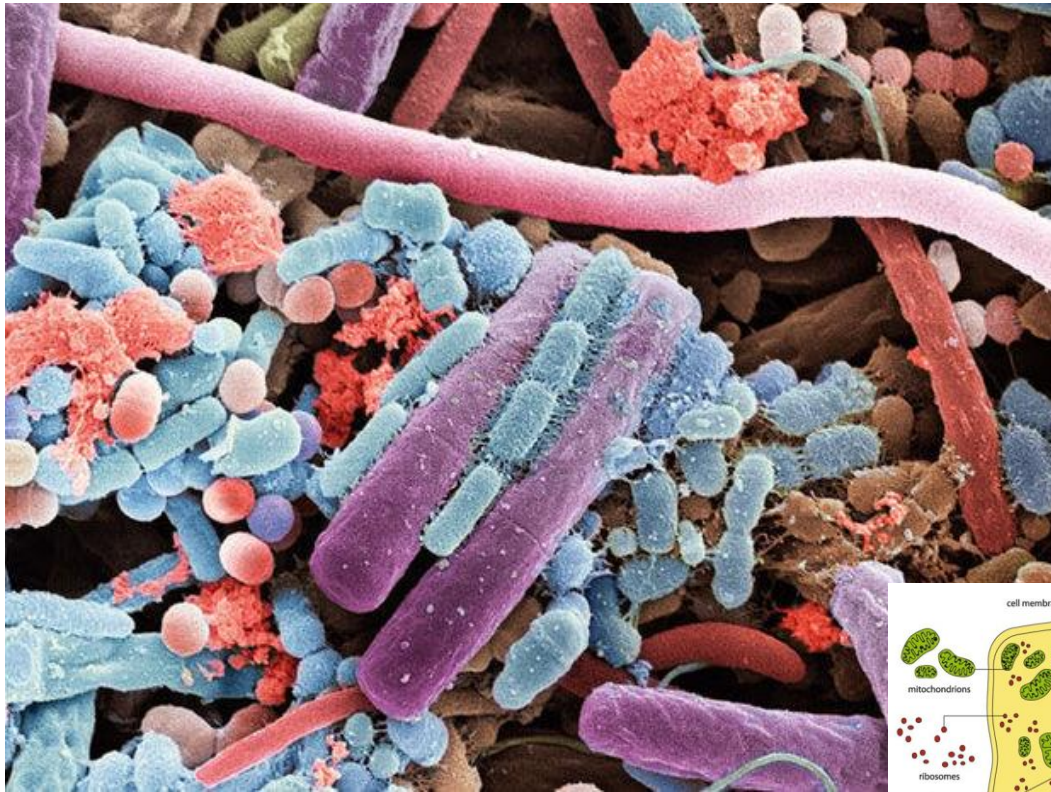
1. Paracellular

2. Transcellular

 Pathogens

 Food allergen

De analogie tussen bodem & darm



Humus & vezels



Vernietiging van vruchtbare bodem = vernietiging van de beschaving
(Vandana Shiva)

Superfoods voor onze microben

Zouden dagelijks onderdeel van onze voeding moeten zijn:

- **Gefermenteerde voeding** (kefir, yoghurt, tamari, kimchi, zuurkool, pickles, gefermenteerde groentedranken, kombucha etc)
- **Inuline** rijke voeding (aardpeer, (groene) asperge, knoflook, ui, chicorei, arrowroot, pastinaak, salie, wortel)
- **Arabinogalactanen**(kurkuma, radijs, tomaat, wortel, ui, zwarte bonen, kokos, rogge, salie, medicinale paddenstoelen)
- **Resistent zetmeel** (koude aardappelen, groene bananen)
- **Pectine:** in geraspte appel, citrusfruit en schil
- **Dagelijkse onstekingsremmers** als ui, knoflook, kurkuma, Omega 3, Mediterrane kruiden, kokosolie, bessen
- **Bèta glucanen** in haver, gerst, rogge, paddenstoelen
- **Vezels** uit noten, zaden, pitten
- **Polyfenolen** uit groente, fruit, (on)kruiden, specerijen
- **Lignan**en uit oa lijnzaad, boekweit, pitten, groente, thee & zilvervliesrijst



Lees uitgebreide artikel over vezels: <https://rinekedijkinga.nl/blog/2019/04/11/nodig-je-darmbacteriën-ook-uit-als-je-een-tussendoortje-eet/>



Beta glucanen boost

*“Al gaat het leven nog zo
snel, gezond eten kun je wel”*

(Rineke)

Rauwmelkse hangop/yoghurt

gefermenteerde, rauwmelkse

bio zuivel:

een wereld van verschil voor je hormonen

& darmen



Zie artikelen website:

[https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-](https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/fermenteren,-gewoon-weer-leren.html)

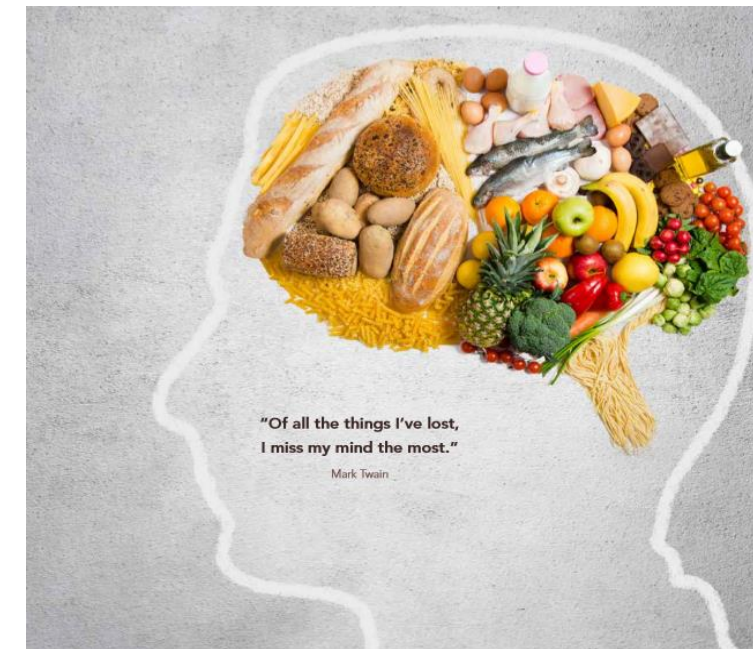
[vragen/fermenteren,-gewoon-weer-leren.html](https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/fermenteren,-gewoon-weer-leren.html)

&

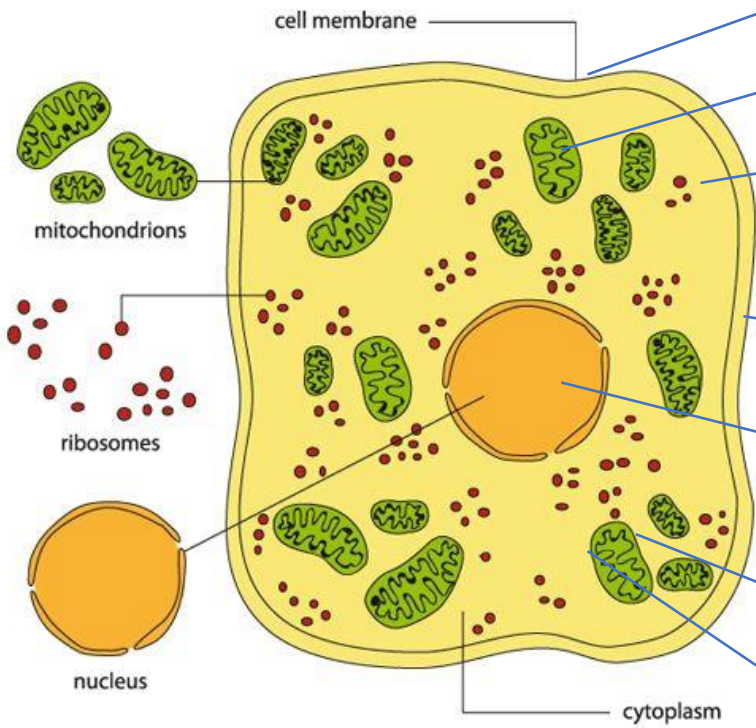
<https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/kefir.html>

Een paar functies die KKV vervullen:

- ze zorgen voor de productie van dezelfde neurotransmitters als ons brein!!
Alleen vele malen meer! Verhogen de aanmaak van vooral serotonine en GABA
- zorgen dat onze lever niet overbelast raakt.
- ze zorgen voor een verhoogde detoxificatie in de darm (glutathion o.a.)
- ze remmen de groei van darmkankercellen/voorkomen de groei ervan
- ze verhogen de aanmaak van eigen antibiotische stoffen
- ze verlagen de PH in de darm > mineralen en sporenelementen beter opgenomen
- ze remmen de omzetting van potentieel kankerverwekkende stoffen
- ze verhogen de verbranding en het energie gebruik in cellen.
- ze beschermen ons tegen neurodegeneratie
- ze stimuleren de regeneratie van hersencellen
- ze zorgen dat beschermende stoffen als polyfenolen hun werkzaamheid verkrijgen.



Lees uitgebreide artikel over Boterzuur op mijn website:
<https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/boterzuur-uit-vezels.html>



Alle voedingsstoffen moeten er zijn*

Voldoende mitochondriën (zijn bacteriën)

Insuline/carnitine als transporteur

Celwand moet gezond zijn

Volop beschermende stoffen voor celwand, mitochondriën en DNA

Aansporing energieaanmaak door metabolieten uit darm

Voldoende schildklierhormonen

Gezonde Na, K, Mg, Calcium verhouding

In de juiste hoeveelheden en verhoudingen & worden opgenomen



MICRO PLANTEN-VOEDINGSSTOFFEN (uitgedrukt in milligram v.h. element per kilo droge grond)				
(deze spoorelementen zijn in kleine hoeveelheden belangrijk voor een goed en gezond gewas)				
Borium (heetw. opl.)(mg/kg)	0,02	0,35	ZEER LAAG	essentieel spoor element voor plantengroei
Kobalt (azijnz. opl)(mg/kg)	0,05	0,35	ZEER LAAG	essentieel element voor voeding mens en vee
Koper opneembaar (mg/kg)	0,01	0,12	ZEER LAAG	teveel is schadelijk voor bodemleven
Koper uitwisselbaar(mg/kg)	0,8	2,5	LAAG	teveel is schadelijk voor bodemleven
Silicium opneembaar (mg/kg)	1	35	LAAG	zorgt voor celstevigheid van planten
Silicium uitwisselbaar(mg/kg)	47	250	LAAG	
Zink opneembaar (mg/kg)	0,6	0,15	NORMAAL	essentieel spoorelement voor plant, mens en dier
Zink uitwisselbaar(mg/kg)	9	20	TE LAAG	teveel is schadelijk voor bodemleven
Molybdeen uitwisselbaar(mg/kg)	0,06	0,1	MATIG	essentieel spoorelement voor plant, mens en dier
Mangaan opneembaar (mg/kg)	0,7	0,1	(TE) HOOG	essentieel spoorelement voor plant dier en mens
Mangaan uitwisselbaar(mg/kg)	30	90	VRIJ LAAG	mangaanreserve

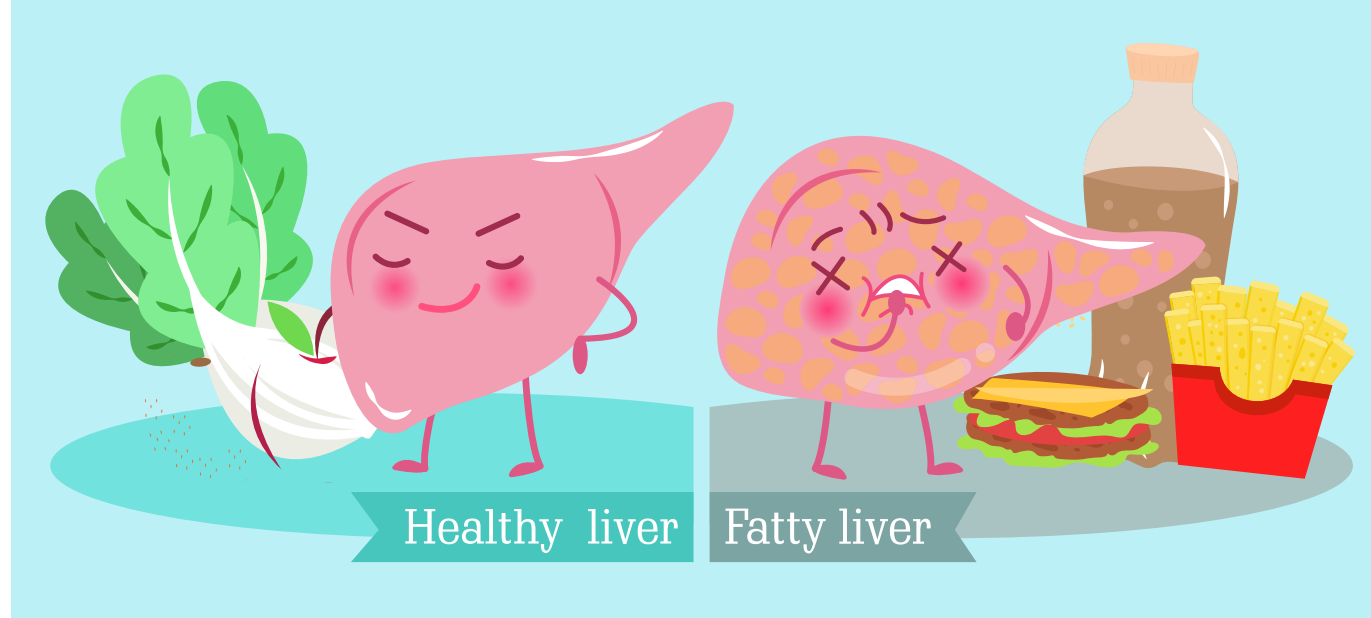
Een van onze leverfuncties:

De aanmaak van antioxidant-enzymen

- 1) Catalase, ijzer;
- 2) SOD, mangaan, zink, koper en ijzer.
- 3) **Glutathion peroxidase**, koper, mangaan, magnesium en selenium.
cysteïne, glycine en glutaminezuur en voldoende B-vitamines.

Zie uitgebreide weetje over leverontgiftig:
<https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/lever-ontgiftig.html>

Dr. Brian peskin: "deze stoffen zijn cruciaal voor de celademhaling, zuurstof transport en de aanmaak van antioxidant enzymen".

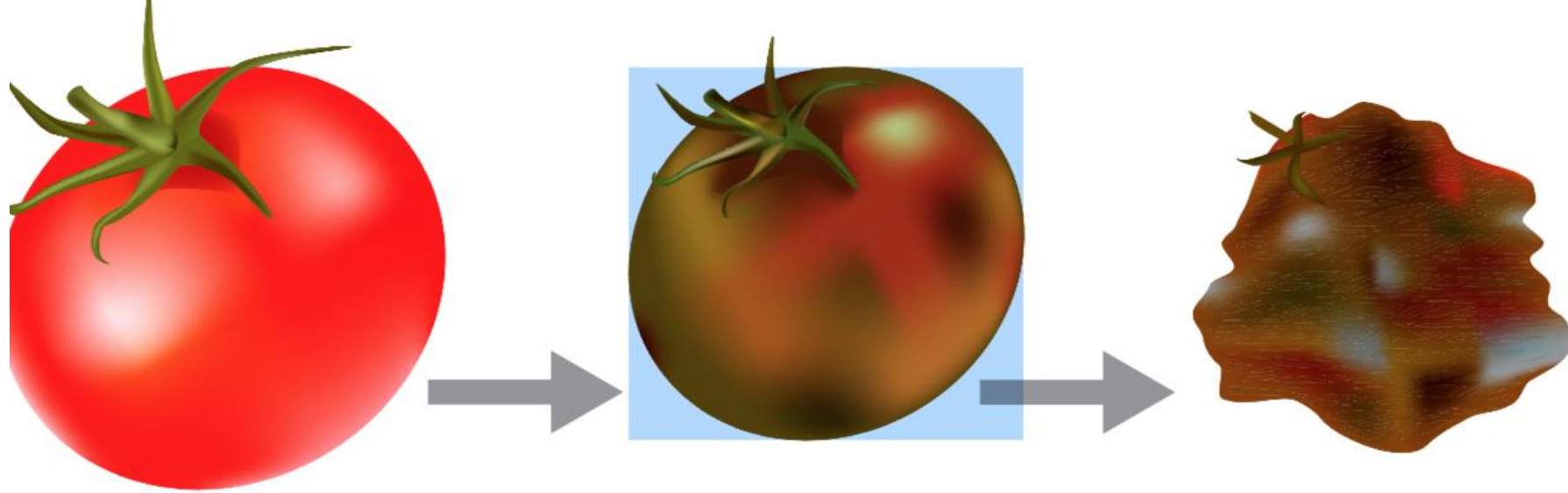


Grootste plaaggeesten van de lever:

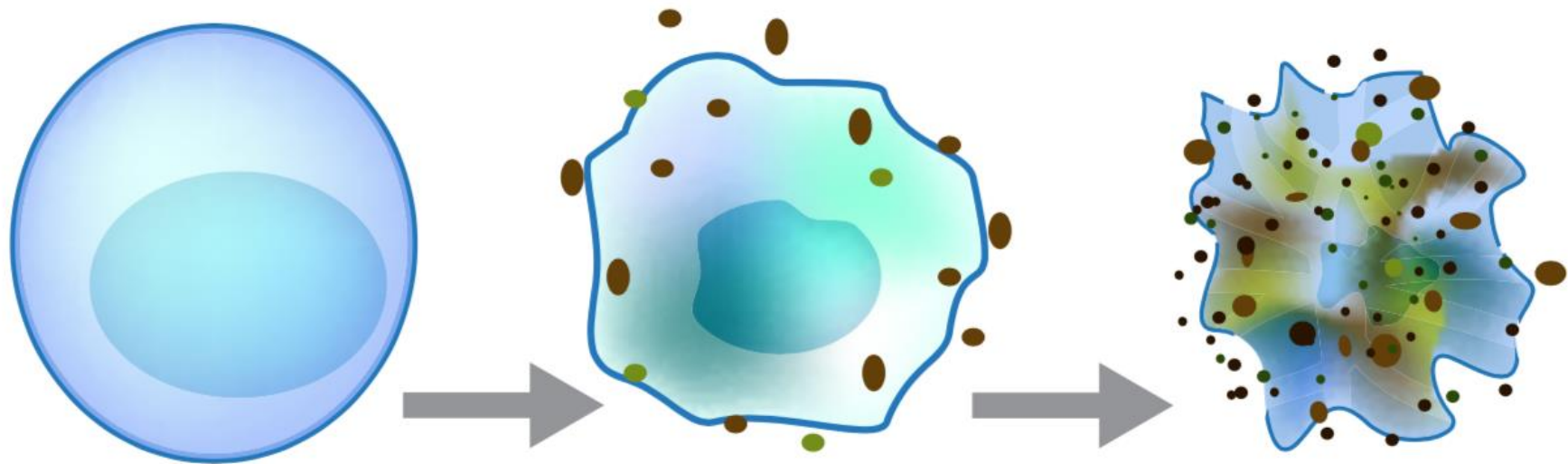
- een darm die zijn werk niet goed doet.
- Een lekke darm die stoffen doorlaat
- E-nummers/ toxines, pesticiden, kwik, medicijnen, fructose, glucose etc.
- Tekort aan vitamines, mineralen en sporenelementen
- Te weinig aanmaak glutathion > ontgiftingscapaciteit daalt

Ook de hormonale gevolgen zijn zeer groot

- Lever moet hormonen te recyclen, oestrogeen omzetten in onschadelijke vorm
- Lever moet bindingsstoffen (SHBG) maken voor hormonen in bloed
- Lever moet Calcium D-Glucaraat maken voor binding overmaat xeno-oestrogeen



OXIDATIVE STRESS




Normal cell

Cell attacked by
free radicals

Cell with oxidative
stress



Salvestrolen
eten uit
onbespoten
voedsel

A top-down view of a dark blue ceramic bowl filled with spaghetti. The spaghetti is mixed with dark green seaweed strips, fresh green basil leaves, and small pieces of white cheese. A piece of golden-brown, pan-fried cheese is placed on the right side of the bowl. A silver fork is visible on the left side. The bowl sits on a light-colored wooden surface. A semi-transparent circular overlay is on the right side of the bowl, containing text.


**Zeegroenten eten
volop mineralen &
sporenelementen
(waaronder jodium)**

A black ceramic bowl filled with a healthy meal. The dish includes several stalks of green asparagus, a piece of salmon, a fried egg with a bright yellow yolk, and chunks of potatoes. There are also some purple onions and green herbs scattered throughout. The bowl is set on a white cloth, and a hand is visible in the top left corner holding the lid of the bowl.

Asperge-
schorsenerenschotel
*Glutathion boosten,
lekker!*



Rozemarijn
burgers voor meer
dopamine en
meer glutathion



**Chlorofyl rijke
(on)kruiden + rijk aan
mineralen &
sporenelementen
Glutathion boosten!**



Zie uitgebreide info over boekweit op:
<https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/boekweit-fagopyrum-esculentum.htm>

Rode bietjes boekweitpannenkoek

© Marius van
Dokkum





“ Nog steeds is er sprake van een scheiding tussen economie en ecologie. Onze economie moet passen in die van de natuur”.

Louise Vet, directeur NIE)



Meer info en recepten? Geef je op via de nieuwsbrief
of kijk op www.rinekedijkinga.nl

Naar een lezing? Zie www.rinekedijkinga.nl/lezingen

(Ook voor professionals in de gezondheidszorg)



Bedankt voor uw aandacht en komst