

Gezonde voeding geneest zou de dokter ook moeten weten



Een huisarts zegt In mijn studie geneeskunde en de specialisatie daarna tot huisarts heb ik in totaal misschien 5 uur les gehad over voeding. Het heet ook **medicijnen** studeren.

Hippocrates zei het al:” Uw voeding is uw geneesmiddel, uw geneesmiddel is uw voeding”

Jaap Seidell hoogleraar voeding en gezondheid wijst erop dat we al sinds jaar en dag weten dat een mediteraan dieet. Hij zegt: “Welvaartsziekten, die bijna geheel het gevolg zijn van ongezonde leefstijl, behandelen we met pillen en ingrepen. Dokters leren te weinig over bijvoorbeeld diabetes die in remissie kunnen komen (zeg maar: herstellen-JvK) als ze mediterraan eten.”

Dat voeding zo’n ondergeschoven kindje is, ligt ook aan wat Seidell noemt “de voedingsvoorlichting”. Daarbij doelt hij onmiskenbaar op het door de overheid gefinancierde Voedingscentrum.

We zijn misschien – door te vereenvoudigen naar calorieën en grammen vetten en percentages van energie – vergeten het te hebben over welk eten het gaat.” (1)

Dieetisten houden zich vast houden aan de klassieke adviezen van de Schijf van vijf en ze adviseren licht producten als halvajam en frisdrank.

In 2011 bleek dat een zogeheten RED-dieet bij een groot deel van de kinderen met ADHD [een gunstig effect heeft](#). Hun gedrag verbetert sterk, zo bleek uit onderzoek van het ADHD Research Centrum Eindhoven, Karakter en het Radboudumc. Het onderzoek verscheen in het gezaghebbende weekblad The Lancet.

aangepaste voedingsadviezen, mensen kunnen helpen die diabetes hebben, hypercholesterolemie, maag- en darmklachten, voedingstekorten etc. Medicatie kon vaak worden verminderd of gestopt en mensen voelden zich vitaler.

Van de Europese Unie mogen voedingsmiddelen en -supplementen niet meer vergezeld gaan van claims die op geneeskracht wijzen. Europa heeft sinds 2006 een nieuwe regelgeving over de claims die voeding en voedingssupplementen mogen maken. Ter bescherming van de consument,

Genezing van diabetes 2

Het artikel gaat over [Mike Adams](#), een Amerikaan van 41, die is genezen van diabetes 2. In het artikel geeft hij aan hoe hij dit heeft gedaan. In de onderstaande 5 punten geef ik je een korte samenvatting van het artikel. Mike geeft aan dat hij slechts 5 dingen heeft gedaan om zijn diabetes 2 te genezen. (2)

1. Hij eet geen geraffineerde suikers meer. Hieronder valt ook fructose, high fructose corn syrup en de talloze andere namen die zijn bedacht voor suiker.
2. Hij neemt dagelijks een aantal voedingssupplementen in, eet biologisch fruit en kokosvet.
3. Hij doet dagelijks aan lichaamsbeweging.
4. Hij brengt veel tijd buiten door, waardoor hij veel vitamine D binnen krijgt via de zon.
5. Hij vermijdt alle bewerkte voedingsmiddelen en zuivelproducten.

kanker genezen met voeding

[Kanker genezen met voeding](#) aan te passen kan dat? Schijnbaar wel het is een 78 jarige man gelukt nadat hij door zijn artsen niet te genezen verklaard was.

In april werd de man niet te genezen verklaard en in augustus van dat zelfde jaar verklaarde dezelfde artsen deze man vrij van kanker, door zijn voeding aan te passen.

De meeste mensen denken dat kanker een gevolg is van externe factoren, zoals vervuiling, stres et cetera. Maar toch is het [onze eigen levensstijl](#) die meer dan de helft van alle kankers veroorzaakt. En dat is verrassend te noemen omdat daar tot nu toe niet vaak vanuit gegaan was.

Welke soorten [voeding kanker bestrijden of preventief](#) kunt tegengaan.

Depressie genezen door gezonde voeding?

Ja ook depressie is door gezonde voeding aan te pakken, je kunt de gevolgen (sterk) verminderen. Vraag de [gratis 7-daagse basiscursus planteneten](#) aan.

Conclusie

Als je het mij vraagt zouden niet alleen mensen met darmproblemen of diabetes 2 zich in gezonde voeding moeten verdiepen. Maar iedereen zou bewuster met zijn voeding om moeten

gaan en weten dan voeding de basis van onze gezondheid is

1: <https://www.mmv.nl/eerst-gezonder-leven-dan-pas-potten-en-pillen>

2: <https://www.nlbewustgezond.nl/is-diabetes-2-te-genezen/>

Bron afbeelding: <http://www.ufmcpueblo.com/tag/eat-health-food/>

Shares

- -
[Facebook](#)

- -
[Twitter](#)

- -
[Google+](#)

- -
[LinkedIn](#)

- -
[Pinterest](#)

- -
[Tumblr](#)

- -
[Gmail](#)

Gezondheid & Voeding

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding