

Oergondisch genieten

*Fit en bruisend door het leven
Meer dan 250 recepten!*

Ria Penders & Yvonne van Stigt





Elke dag stralend, fit en gezond!



In dit boek laten we je kennismaken met een nieuwe voedingswijze: Oervoeding. We laten zien dat voeding uit de oertijd lekker is en optimaal past bij ons lichaam.

Met pure en onbewerkte voedingsmiddelen leer je smakelijke oergondische gerechten maken. Naast ruim 250 recepten bevat dit boek veel informatie over de relatie tussen voeding en gezondheid. In de inleiding leggen we in het kort de principes van oervoeding uit. Voor wie meer wil weten kan achterin het boek in 'de Verdieping' meer achtergrondinformatie vinden.

'Oervoeding is puur voedsel met veel groente, fruit, noten, zaden, vlees, vis, kip en ei.'

Start met oervoeding en ga je lichaam werkelijk voeden met een pure, biologische voeding die echt bij je past. De beloning bestaat uit:

- een mooie strakke, gladde en sprankelende huid
- een platte en vooral rustige buik
- een goede weerstand tegen virussen, bacteriën en andere ziekteverwekkers
- een gezond libido
- een groot uithoudingsvermogen
- een goed concentratievermogen
- een lekkere ontspannen slaap en een uitgerust ontwaken
- het genieten van een pure voeding

Het klinkt bijna te mooi om waar te zijn, maar je zult verbaasd zijn over de resultaten. Velen zijn je al voorgegaan. Neem jezelf bij de hand, verander je voeding en word diegene die je zou kunnen zijn.

Recepten

Samenstellen van een oergezond menu

We kunnen met de voedingsmiddelen van nu toch een oergezonde voeding samenstellen. Als je kiest voor pure, biologische producten die zo min mogelijk bewerkt zijn, kies je niet alleen voor je eigen gezondheid maar ook voor dierenwelzijn. De keuze voor vlees van dieren die buiten hebben gelopen en die op diervriendelijke wijze zijn grootgebracht, is voor ons een logische keuze. We vinden het ecologische principe belangrijk: gebruik de natuur, maar misbruik haar niet. Het telen van groente en fruit in kassen, en het transport van producten uit verre landen kost veel energie. Om die reden zijn de recepten van de avondmaaltijden ingedeeld naar seizoen. Tevens gebruiken we zoveel mogelijk producten uit onze eigen omgeving. Dat spaart veel energie.

Doordat we in de recepten aandacht besteed hebben aan de afwisseling in smaak, kleur en consistentie van de voeding zijn de gerechten extra smakelijk geworden. Een wortel combineert goed met broccoli, en minder goed met bataat (zoete aardappel). De aard van deze groenten is verschillend. Broccoli is een vruchtgroente, en wortels behoren tot de wortelgewassen. Elk deel van de plant bevat zijn eigen waardevolle voedingsstoffen.

Groente die onder de grond groeit, zoals wortel- knol- en bolgewassen, bevat andere voedingsstoffen dan groente die boven de grond groeit. Probeer dagelijks te variëren in de aard van de groente. Er is er dan voldoende variatie in kleur en 'beet'.

Individuele behoefte en smaak

Het is niet mogelijk om recepten zo samen te stellen dat de hoeveelheden voor iedereen kloppen. Iemand met een zittend beroep verbruikt minder energie dan iemand die in de bouw werkt. Stem de hoeveelheid van de voeding af op de hoeveelheid energie die je verbruikt. De kleine eter heeft baat bij het gebruik van een ruime portie eiwitrijke producten, zoals vis, kip en ei en een kleinere portie koolhydraatrijke producten, zoals bijvoorbeeld bataat. Een grote eter kan meer vlees, vis of kip gebruiken en extra vetten toevoegen. Ook extra fruit, kokos, noten en zaden zijn een optie.

Smaken verschillen; de één eet graag pittig, de ander juist niet. De recepten in dit boek kun je aanpassen aan je eigen behoefte en smaak. Voeg extra kruiden toe of vervang een ingrediënt dat je niet lekker vindt of niet in huis hebt. We wensen je veel plezier en smakelijk eten.

Een dagmenu ziet er als volgt uit:

Ontbijt	Lunch	Warme maaltijd	Tussendoor	Drank
Ei of fruit met noten, oermuesli met noten, fruit met kokos, soep of helemaal niets.	Salade, soep of warm gerecht met groente en vlees, vis, kip of ei.	Warm gerecht met groente, (ook wat wortel, knollen en bollen) vlees, vis, kip of ei.	Fruit, noten, zaden, avocado, olijven of soep.	Water, variatie aan thee, koffie met mate.







Ontbijten

In de prehistorie bestonden er geen gevulde voorraadkasten. Over het algemeen ging de oermens pas voedsel zoeken op het moment dat hij honger kreeg. In onze hedendaagse maatschappij wordt ons verteld dat we de dag moeten beginnen met een goed ontbijt om ons lichaam optimaal te laten functioneren. Toch zijn er veel mensen die 's morgens vroeg geen hap door hun keel krijgen. Eigenlijk is dat een normaal, natuurlijk verschijnsel. Het lichaam moet eerst in beweging komen om voedsel te zoeken en dan gaat de motor vanzelf draaien. Het lichaam verbrandt energie en zal op een gegeven moment het signaal 'honger' afgeven. Tijd om iets te gaan eten!

Een ontbijt overslaan is helemaal niet zo'n ramp, we hebben namelijk een interne voorraadkast. Onze lever bevat voldoende voorraad om de dag te kunnen starten. Veel mensen moeten echter toch op tijd eten, omdat zij zich anders niet zo lekker voelen. Ook zij hebben in het algemeen voldoende

voorraad, alleen lijkt het alsof ze de sleutel van de interne voorraadkast kwijt zijn geraakt. Na een aantal weken 'oergondisch genieten', vinden de meeste mensen vanzelf de sleutel weer terug en vermindert de behoefte aan een royaal ontbijt en zelfs aan tussendoortjes.

Vruchtensappen gezond?

Vruchtensappen worden in reclame als natuurlijk en gezond neergezet. Vruchtensappen zonder toegevoegde suiker lijken in eerste instantie ook gezond. Fruit is immers een natuurproduct. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat vruchtensuiker ofwel fructose een zeer negatief effect kan hebben op onze vetstofwisseling. Fruitsappen bevatten jammer genoeg niet meer de zo belangrijke vezels, die helpen het negatieve effect van de vruchtensuikers op de vetstofwisseling te verminderen.

Simpele sla

Benodigheden

voor 1 persoon

- ½ kropje groene sla, bv. little gem, ijsbergsla, kropsla of andijvie
- 1 ei
- 50-75 g tonijn
- 8 zwarte olijven
- 1 el olijfolie
- 1 tl citroensap of 1 el zelfgemaakte mayonaise (zie recept pag. 194)

Kook het ei hard. Was de sla en scheur de slabladeren in stukjes. Vermeng de sla met de tonijn. Maak de salade aan met olie en citroensap of met mayonaise. Garneer de sla met plakjes ei en olijven.

Combinatietip: serveer de sla met diverse soorten vis, zoals gestoomde makreel, zalm of forel.

Het slechte imago van eieren en garnalen

Eieren en garnalen bevatten cholesterol. Om die reden werd in het verleden aangenomen dat deze voedingsmiddelen cholesterolverhogend werkten. Uit verschillende wetenschappelijke studies blijkt echter dat het cholesterolgehalte van het bloed via andere regelsystemen bepaald wordt. Ook een ruime consumptie van deze voedingsmiddelen beïnvloedt de cholesterolspiegel nauwelijks. In de oerkeuken wordt daarom volop gebruik gemaakt van deze gezonde eiwitbronnen.

Garnalen-avocado

Benodigheden

voor 1 persoon

- 1 avocado
- 1 ei
- 50 g garnalen
- 8 zwarte olijven
- olijfolie
- citroensap
- groene sla

Kook het ei hard, pel het en snijd het vervolgens doormidden. Snijd de avocado overlangs door. Haal de pit eruit. Leg de slablaadjes op een bord met daarop de halve avocado's. Vul de beide holten van de avocado met garnalen. Garneer de salade met ei en olijven en giet er wat olijfolie en citroensap over.

Variatie: voeg een schepje (zelfgemaakte) mayonaise toe, zie recept op pagina 194.
Meeneemlunch: snijd de avocado ter plaatse.



MSC-vis verdient de voorkeur

MSC is een afkorting van Marine Stewardship Council. Dit is een onafhankelijke, internationale organisatie die zich inzet om het visaanbod in de zee voor de lange termijn te garanderen. Het MSC-keurmerk is een erkend keurmerk voor goedgekeurde vissoorten, die niet of minder in hun bestaan worden bedreigd. Dit keurmerk garandeert tevens dat de vis duurzaam gevangen is. Het MSC-keurmerk staat altijd op de verpakking.





Zalmschotel met spitskool en wortel-bietsalade

Zalmschotel met spitskool

Benodigdheden

Voor 2 personen

- 1 kleine spitskool
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 4 el olijfolie
- 200 g gerookte zalm
- 150 ml kokosmelk
- peper en zout

Snijd de ui in halve ringen en fruit deze zacht en glanzend. Snijd de spitskool in dunne reepjes en de knoflook fijn. Voeg de spitskool, de knoflook en de olie toe aan de ui en bak het geheel kort. Snijd de zalm in stukjes. Voeg de zalm en de kokosmelk bij de kool en laat het geheel in een paar minuten gaar worden. Maak het gerecht op smaak met peper en zout.



Wortel-bietsalade

Benodigdheden

Voor 2 personen

- 150 g wortel
- 1 bietje
- handje rucola of andere groene sla
- 1-2 el olijfolie
- sap van een ½ citroen
- 1 tl honing
- peper en zout

Schil en rasp het bietje. Kook het bietje in 10-15 minuten in weinig water gaar. Rasp de wortel. Maak een dressing van de olie, citroensap en honing. Meng de wortel, de biet en de groene sla blaadjes door elkaar en giet de dressing over de salade. Maak op smaak met iets peper en zout.

Lamsrack met verse vijgen en venkelmix

Lamsrack met verse vijgen

Benodigdheden

Voor 2 personen

- 1 lamsrack
- 2 bosuitjes
- 4 verse vijgen
- tijm
- 4 el olijfolie
- zout

Verwarm de oven op 180 °C. Bestrooi het lamsrack met de tijm en iets zout. Snijd de bosuitjes in ringetjes. Snijd de vijgen aan de bovenzijde kruislings in. Braad het lamsrack heel kort aan alle zijden aan in een grote braadpan. Vet een ovenschaal in met olijfolie en leg het lamsrack hierin samen met de bosuitjes. Zet de vijgen er rechtop bij. Schuif de schaal in de hete oven en verwarm het gerecht nog maximaal 10 minuten goed door.



Venkelmix

Benodigdheden

Voor 2 personen

- 1 venkelknol
- 1-2 preien
- 200 g wortel
- 1 ui
- 2-4 teentjes knoflook
- 2-4 el olijfolie
- 2 el pijnboompitten of sesamzaad
- basilicum
- eventueel sesam- of pompoenpitolie
- peper en zout

Snijd de ui in halve ringen en de knoflook in stukjes. Fruit de ui. Voeg de olijfolie en de knoflook toe en bak dit mengsel lichtbruin. Snijd de venkel en de wortel in stukjes. Snijd de prei overlangs door en spoel het zand uit de prei. Snijd de prei in halve ringen. Voeg de venkel en de wortel toe aan de ui en smoor de groenten beetgaar. Voeg de laatste paar minuten de prei toe en verwarm de groenten tot de prei zacht is. Rooster de pijnboompitten of sesamzaadjes. Knip of snijd de basilicum fijn. Breng het gerecht op smaak met de fijngesneden basilicum, vers gemalen peper en eventueel een scheutje sesam- of pompoenpitolie. Strooi de pijnboompitten of sesamzaadjes over de groenten.



Runderstoofpot met pruimen en kastanjes en groene savooiekool

Runderstoofpot met pruimen en kastanjes

Benodigdheden

Voor 2 personen

- 400 g magere runderlappen
- 1 ui
- paar takjes tijm en rozemarijn
- 4 el olijfolie of kokosolie
- 1 el grove mosterd
- 150 g gedroogde pruimen
- 100 g kastanjes
- peper en zout

Zet een kruis in de schil van de kastanje en kook deze enkele minuten in wat water. Laat de kastanjes afkoelen. Pel de kastanjes en verwijder ook het dunne vliesje onder de bruine schil. Er zijn ook voorgekookte kastanjes te koop.

Snijd de runderlappen in blokjes en de ui in halve ringen. Braad het vlees aan in de olie. Voeg de ui toe en bak deze even mee. Voeg de takjes tijm en rozemarijn toe. Giet er zoveel water bij dat het vlees net onder staat en laat het afgedekt 2 ½-3 uur zachtjes stoven. Voeg dan de mosterd, de pruimen en de kastanjes toe en laat het gerecht nog 30 minuten sudderen. Maak de stoofpot op smaak af met iets peper en zout.

Variatie: gebruik rode wijn in plaats van water.

Bereiding stoofpot: een stoofpot is een echt herfst- en wintergerecht. Door de lange stooftijd zien veel mensen op tegen de bereiding. Het is praktisch om de stoofpot klaar te maken tijdens het koken van de avondmaaltijd van de dag ervoor. Het gerecht kan zo de hele avond sudderen. Hierdoor krijgt de stoofpot een veel intensere smaak.

Groene savooiekool

Benodigdheden

Voor 2 personen

- 400-500 g savooiekool
- 1 ui
- 2 el olijfolie
- 1 tl kummel

Schaaf de kool fijn. Snijd de ui in halve ringen en fruit deze. Voeg de olijfolie, de kool en wat water toe. Schep het geheel goed door elkaar. Stoof de kool 7 tot 10 minuten. Giet het overtollige water af. Kneus de kummel en strooi deze over de kool.

Variatie: gebruik zuur-, witte of spitskool in plaats van savooiekool.

Kastanjes: in de herfst zijn er in Nederland kastanjes te vinden. Paardenkastanjes zijn niet eetbaar, de tamme kastanjes echter wel. De smaak van tamme kastanjes combineert goed met wild, vlees en spruitjes. Kastanjemeel is met mate geschikt in de oerkeuken omdat het zetmeelgehalte vrij hoog is. Het meel bevat geen gluten. Hoewel de smaak nootachtig is ligt het vetgehalte maar op 4%.





Makreel uit de oven met groentemix

Makreel uit de oven

Benodigdheden

Voor 2 personen

- 2 verse kleine makrelen
- 3-5 teentjes knoflook
- peterselie
- 1 citroen
- 2 bosuitjes
- 2 el pijnboompitten
- rasp van een ½ citroenschil

Verwarm de oven voor op 160 -170 °C. Snijd de helft van de knoflook in plakjes. Knip of hak de peterselie fijn en snijd het bosuitje in ringetjes. Snijd met een scherp mes de makreel aan weerszijden een paar keer in. Stop de plakjes knoflook samen met de helft van de peterselie in de gemaakte sneden. Hak de rest van de knoflook fijn. Meng in een kommetje de knoflook, de bosui, de pijnboompitten, de overgebleven peterselie en de citroenrasp. Vul hiermee de buikholt van de vis. Leg de vis in een ovenschaal of op een bakplaat. Zet de vis ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven. Verdeel de plakjes citroen over de makreel. De gaartijd is afhankelijk van de grootte van de makreel.



Groentemix

Benodigdheden

Voor 2 personen

- stukje bloemkool
- 1 stronk broccoli
- 1 winterwortel
- 1 ui
- 3 el olijfolie
- bieslook

Maak de groenten schoon en snijd deze in stukken. Snijd de bieslook fijn. Snijd de ui in halve maantjes en fruit de ui. Voeg vervolgens de olie en de groenten toe en bak het mengsel zachtjes. Voeg iets water toe en dek de pan af met een deksel. Stoof de groenten gaar in ongeveer 10 minuten. Strooi de bieslook over de groenten.



Hartig lekkers

Lekkere en gezonde hapjes passen binnen de principes van oervoeding. Eén van die principes omvat namelijk het genieten van pure, onbewerkte producten en eerlijke smaken zonder chemische toevoegingen. De ervaring leert dat de extreme behoefte aan tussendoortjes verdwijnt na een aantal weken 'oergondisch genieten'. Het is niet de bedoeling om dagelijks tussendoortjes te gebruiken. Dit hoofdstuk bevat een aantal gezonde hartige tussendoortjes die makkelijk kunnen worden klaargemaakt.

Borrelhapjes

Borrelhapjes bestaan meestal uit een toastje of een crackertje met iets erop. In de oerkeuken worden geen granen gebruikt, maar gebruiken we groenten om iets lekkers op te serveren. Schijfjes komkommer, witlofbladjes of stukjes bleekselderij zijn heel geschikt om als 'toastje' te fungeren. Goede smeersels zijn tapenade, pesto, guacamole, notenpasta of eier-, tonijn- of zalmsalade.

Variaties voor een gezond borrelhapje zijn:

- *zalm-eisalade: snijd 1 gekookt ei en 50 g zalm fijn en vermeng dit met 1 el mayonaise. Maak op smaak met peper. Serveer als salade op een plakje komkommer*
- *casave- of pastinaakchips zijn goed zelf te maken. Schil de groente en snijd deze in dunne plakjes. Bak de plakjes zachtjes in de olijfolie en bestrooi ze met wat kruidenzout*
- *spiesje met knoflookgarnalen: marineer grote garnalen in olijfolie met uitgeperste knoflook. Rijg de garnalen aan spiesjes en bak of grill ze kort. Bestrooi de garnalen met wat zeezout.*

Tapenade

Benodigdheden

- 100 g zwarte olijven
- 2 ansjovisfilets
- 2 el pijnboompitten
- basilicum
- 4-6 el olijfolie

Meng alle ingrediënten in een keukenmachine goed door elkaar tot een smeug mengsel. Serveer de tapenade op schijfjes komkommer.



Zoet lekkers

Veel mensen houden van zoet. Dat is niet verwonderlijk als we kijken naar het aller-eerste voedingsmiddel waar we in ons leven mee in contact komen: moedermelk. Moedermelk is zoet en staat voor troost, warmte en voldoening. In de natuur vind je maar weinig zoete voedingsmiddelen; fruit en honing zijn wel de belangrijkste.

In de recepten gebruiken we fruit, gedroogd fruit of eventueel een beetje honing als zoetmiddelen. Fruit heeft als voordeel dat het lekker zoet is, en ook veel vitaminen, mineralen en vezels bevat. Honing is een natuurlijk zoetmiddel, maar heeft als nadeel dat het voor zo'n 40% uit vruchtensuiker ofwel fructose bestaat. Fructose belast de lever en kan snel worden omgezet in buikvet. De recepten in dit hoofdstuk zijn niet voor alledaags gebruik. Heeft u overgewicht en bloedsuikerproblemen, dan raden we u aan om het gebruik van deze lekkernijen te beperken.



Truffels van gedroogd fruit en noten

Benodigheden

- 100 g gemengde ongebrande noten
- 20 dadels zonder pit

Pureer de noten met de dadels in een keukenmachine tot een stevige massa. Vorm er balletjes van. Laat de balletjes opstijven in de koelkast.

Variatie:

- *gebruik in plaats van dadels gedroogde abrikozen en/of vijgen*
- *meng 2 tl cacao door de truffels; rol de balletjes door gemalen kokos, cacao of gehakte geroosterde noten*
- *dip de balletjes in warme gesmolten pure chocola van minimaal 70% cacao.*

De verdieping

Dit deel van het boek bevat achtergrondinformatie over oervoeding. We beginnen met een aantal algemene factoren die onze gezondheid kunnen ontregelen. Daarbij geven we aan hoe we ons lichaam weer in balans kunnen brengen met een andere leefwijze.

Vooraf voeding wordt extra belicht. We gaan in op de rol van snelle koolhydraten en het belang van eiwitten en vetten. Vitaminen en mineralen komen uitgebreid aan de orde. Wanneer je begrijpt hoe voeding je lichaam beïnvloedt, is het makkelijker om je voedingspatroon te veranderen. Als je vervolgens het positieve effect van oervoeding op je lichaam ervaart, raak je extra gemotiveerd om door te gaan.

Gezondheidsproblemen in deze tijd

Onze gezondheid wordt voor een groot deel bepaald door onze erfelijke eigenschappen en door onze omgeving. Erfelijke eigenschappen zijn vastgelegd in onze genen. De genen zijn de afgelopen tienduizenden jaren vrijwel hetzelfde gebleven, terwijl onze omgeving met name de laatste vijftig jaar enorm is veranderd. De veranderingen zijn zo snel gegaan dat ons lichaam dat niet kon bijhouden. Dit heeft voor een soort conflict tussen onze omgeving en onze erfelijke eigenschappen

gezorgd. Het lichaam reageert daarop met klachten en (chronische) aandoeningen.

Problematiek huidige gezondheidszorg

Ondanks een uitstekende medische zorg stijgt het aantal mensen dat lijdt aan welvaartsziekten, zoals diabetes, overgewicht, depressie, vermoeidheid, darmklachten, gewrichtsklachten, huidproblemen en allergieën. Deze welvaartsziekten openbaren zich op steeds jongere leeftijd. De gevolgen van deze welvaartsziekten worden over het algemeen aangepakt met behulp van medicijnen. Naast antidepressiva en cholesterolverlagers behoren antibiotica tot de meest voorgeschreven medicijnen. Overmatig antibioticagebruik leidt tot resistente bacteriën. Preventie krijgt nog te weinig aandacht.

Duurzame aanpak van gezondheid

Gezondheid houdt in dat het lichaam in staat is zichzelf te herstellen. Daar is optimale voeding, regelmatige beweging en psychische balans voor nodig. Met de juiste leefstijl wordt het immuunsysteem versterkt, blijf je gezonder en heb je in het algemeen minder vaak medicatie nodig om infecties aan te kunnen. Deze aanpak is duurzaam en effectief.

Gezondheid houdt in dat het lichaam in staat is zichzelf te herstellen m.b.v. optimale voeding, regelmatige beweging en psychische balans.

Fit en gezond door een nieuwe leefstijl

Ieder mens is uniek. Het feit dat bijvoorbeeld hart- en vaatziekten 'in de familie zitten' ('in de genen') betekent niet dat de hele familie hier automatisch aan hoeft te lijden. Het samenspel van de diverse factoren bepaalt de uiteindelijke gezondheid. Dit biedt perspectief, omdat we onze genen niet kunnen veranderen, maar onze levensomstandigheden daarentegen wel. Voeding speelt een centrale rol bij de levensomstandigheden en is daardoor cruciaal bij het handhaven van onze gezondheid.

Veranderingen in de leefomgeving

Er zijn sinds de oertijd verschillende positieve veranderingen in onze leefomgeving te noemen, zoals:

- We leven in een relatief veilige (westerse) wereld;
- De hygiëne is enorm verbeterd;
- Het niveau van de welvaart is gestegen;
- Er is steeds meer kennis over het menselijk lichaam en zijn functioneren.

Naast positieve factoren zijn er ook veranderingen die minder positief of zelfs negatief zijn:

- De consumptie van geraffineerde suikers is de afgelopen vijftig jaar sterk verhoogd. Op pagina 230 wordt uitgelegd waarom geraffineerde suikers ongezond zijn;
- De hoeveelheid voedingsstoffen in onze voeding is sterk verminderd. We eten veel lege calorieën met kleurstoffen, conserveermiddelen, smaakmakers en voedingszuren;
- Planten worden veredeld om beter bestand te zijn tegen insecten en schimmels. Later in dit boek wordt duidelijk wat de negatieve gevolgen van deze ontwikkeling kunnen zijn;

- We worden blootgesteld aan vele soorten gifstoffen, zoals uitlaatgassen en pesticiden;
- In plaats van in beweging te zijn, brengen we onze tijd nu vooral zittend door achter een computer of televisie;
- De maatschappij stelt hoge eisen aan het individu waardoor we steeds vaker en jonger lijden aan stress;
- De communicatiemiddelen, zoals mobiele telefonie en draadloze apparatuur zijn enorm uitgebreid; vierentwintig uur per dag kunnen we informatie krijgen vanuit de hele wereld. Mits je de informatiestroom afbakent, kun je rust ervaren.

Ongetwijfeld zijn er meer factoren te noemen. Onderzoeken geven aan dat bovengenoemde invloeden storend kunnen zijn voor de menselijke gezondheid. Levensomstandigheden hebben invloed op de manier waarop onze genen ons lichaam aansturen. Het leven van nu is heel anders dan ons lichaam vanuit de oorsprong gewend was. Hierdoor staat onze gezondheid onder druk. Dit uit zich in het ontstaan van welvaartsziekten, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, vermoeidheid en overgewicht. Deze welvaartsziekten worden vrijwel nooit veroorzaakt door één enkele oorzaak, maar altijd door een combinatie van factoren.

Wees de dirigent van je leven

Het merendeel van de negatieve veranderingen kunnen we als individu moeilijk beïnvloeden: plantenveredeling, industriële calamiteiten, plaatsing van zendmasten en de hoeveelheid milieugifstoffen zijn zaken waar we misschien via de politiek iets aan kunnen doen. Te veel en te langdurige stress, te weinig beweging en onevenwichtige voeding zijn zaken