



100%
suikervrij



Geloof in jezelf

In de kracht die je in je hebt

Geloof in de kracht

Die jou door het leven leidt door goede en slechte tijden

Geloof in de verborgen kwaliteiten

Die ook jij bezit en die je de juiste weg zullen wijzen

Geloof in morgen,

In wat die dag je zal brengen en probeer
Alles van de zonnige kant te bekijken

Want met een **positieve kijk**
op het leven

Is er **geen grens** aan
jouw mogelijkheden

Bron onbekend



A large orange circle is centered on the page. Inside the circle, the text '100%' is written in white at the top. Below it, the word 'suikervrij' is written in a large, bold, black font, with the letters 's', 'u', 'i', 'k', 'e', 'r', 'v', 'r', 'i', 'j' overlapping the orange circle. Underneath 'suikervrij', the phrase 'in 30 dagen!' is written in white.

100%
suikervrij
in 30 dagen!

CAROLA VAN BEMMELEN

SPECTRUM

ONTWERP EN OPMAAK OMSLAG EN BINNENWERK Oranje Vormgevers, Eindhoven

FOTO'S Everett Collection, Shutterstock.com

TEKENINGEN RetroClipArt, Shutterstock.com

ISBN 978 90 00 32241 1

NUR 443

© 2013 Carola van Bemmelen

© 2013 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Houten – Antwerpen
eerste druk mei 2013

www.unieboekspectrum.nl

www.sugarchallenge.nl

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 97
3990 DB Houten

Dit boek is bedoeld als naslagwerk. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. 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 uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 Auteurswet 1912, juncto het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij het Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB, Hoofddorp). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken dient men zich tot de uitgever te wenden.

VOORWOORD ★ P. 9

INLEIDING ★ P. 12

Deel 1 In de ban van suikers

1. HOE WE TEN ONDER GAAN AAN SUIKER ★ P. 16

★ Suiker als vriend ★ P. 18

★ Suiker is aarding ★ P. 19

★ Mannen, vrouwen en suiker ★ P. 20

2. REDENEN WAAROM MENSEN (SUIKER) ETEN ★ P. 22

★ Bang om nee te zeggen ★ P. 22

★ Opvoeding/cultuur ★ P. 24

★ Eenzaamheid ★ P. 25

★ Verveling ★ P. 26

★ Verdriet ★ P. 27

★ Stress en vermoeidheid ★ P. 28

★ Gewoonte ★ P. 29

★ Ik heb het verdiend ★ P. 29

★ Het was in de aanbieding... ★ P. 31

Deel 2 De suikerzoete maatschappij

3. SUIKER IS OVERAL ★ P. 34

★ Voeding als product ★ P. 35

★ Het verschil tussen voeding en vulling ★ P. 35

★ Voed jij jezelf of vul jij jezelf? ★ P. 36

★ Voeding voor een goed gevoel ★ P. 37

★ De macht van de marketing ★ P. 37

★ Hoe suiker de verbinding met jezelf vertroebelt ★ P. 38

★ Zorg goed voor jezelf ★ P. 39

4. DE VERSCHILLENDE SOORTEN SUIKER ★ P. 40

★ Suikers en zoetstoffen ★ P. 41

★ Geraffineerde suiker ★ P. 41



- ★ Natuurlijke suikers (fructose) ★ P. 43
- ★ Vormen van natuurlijke suikers ★ P. 44
- ★ 'Geen suikers toegevoegd' ★ P. 45
- ★ Kunstmatige suikervervangers en zoetstoffen ★ P. 46
- ★ Minder schadelijke alternatieven ★ P. 47

Deel 3 Suiker en onze gezondheid

5. HOE WE DIKKER WORDEN VAN SUIKER ★ P. 52

- ★ Het begon in de jaren vijftig ★ P. 52
 - ★ Het ontstaan van onze welvaartsziekten en obesitas ★ P. 53
 - ★ Voedingsmiddelen die door het lichaam omgezet worden in suiker ★ P. 54
 - ★ Hoe niet vet, maar juist suiker je dikker maakt ★ P. 55
 - ★ Hoe suiker je lichaam binnenkomt ★ P. 55
 - ★ Waarom diëten niet helpen ★ P. 56
 - ★ Zo houd je je bloedsuikerspiegel laag! ★ P. 57
- ### 6. HOE SUIKER JE ZIEKER MAAKT ★ P. 62
- ★ Het lichaam streeft altijd naar balans ★ P. 62
 - ★ Suiker en het immuunsysteem ★ P. 63
 - ★ Suiker en de darmen ★ P. 63
 - ★ Suiker en de hormoonhuishouding ★ P. 68
 - ★ Suiker en diabetes type 2 ★ P. 71
 - ★ Suiker en hart- en vaatziekten ★ P. 73
 - ★ De overige gevaren van te veel suiker in je lichaam ★ P. 80

Deel 4 Suikerverslaving

7. WAT IS EEN SUIKERVERSLAVING? ★ P. 86

- ★ Hoe ontdek je of jouw lichaam verslaafd is aan suiker? ★ P. 86
 - ★ Symptomen van suikerverslaving ★ P. 87
 - ★ Hoe ontstaat een suikerverslaving? ★ P. 87

8. AFKICKEN VAN JOUW SUIKERVERSLAVING ★ P. 93

- ★ Hoe werkt het in je hoofd? ★ P. 94
- ★ Vijf stappen om jouw leven weer in eigen hand te nemen ★ P. 95
 - ★ Bewustzijn is macht en kracht ★ P. 97



Deel 5 100% suikervrij

9. 100% SUIKERVRIJ LEVEN ★ P. 100

★ Jouw lichaam is jouw leven ★ P. 100

★ Het lichaam is in de war ★ P. 101

★ Wat heeft het lichaam daadwerkelijk nodig? ★ P. 102

★ Zo bouw je je dagelijkse voeding goed op ★ P. 112

10. WAAROM CALORIEËN TELLEN NIET WERKT ★ P. 113

★ Het gaat niet om de hoeveelheid calorieën, maar om de kwaliteit! ★ P. 113

★ De hoeveelheid suiker in de top 10 van dieetproducten ★ P. 115

★ Misschien wordt het tijd om eens iets anders te proberen... ★ P. 120

★ De Sugarchallenge-programma's ★ P. 120

11. SUGARCHALLENGE: 100% SUIKERVRIJ IN 30 DAGEN! ★ P. 122

★ Jouw persoonlijke Sugarchallenge ★ P. 123

★ De drie fasen van jouw Sugarchallenge ★ P. 123

★ Fase 1: De voorbereiding ★ P. 124

★ Fase 2: De suikervrije fase ★ P. 139

★ Fase 3: De suikerbewuste fase ★ P. 146

Deel 6 Suikervrij eten en drinken

12. RECEPTEN ★ P. 150

★ Om de dag mee te starten ★ P. 152

★ Lekkere lunches ★ P. 156

★ Aan tafel – maaltijden voor het hele gezin ★ P. 164

★ Smaakmakers ★ P. 172

★ Suikervrije desserts ★ P. 174

★ Snoepen en snaaien ★ P. 176

★ Chocolaaaaa! ★ P. 177

★ Viermomenten ★ P. 178

★ Suikervrije drankjes ★ P. 180

DANKWOORD ★ P. 184

GERAADPLEEGDE BRONNEN ★ P. 186

OVER DE AUTEUR ★ P. 187

ZAKENREGISTER ★ P. 188

RECEPTENREGISTER ★ P. 192





Voorwoord

door Marjolein Dubbers

VOLGENS MIJ IS DIT HET EERSTE NEDERLANDSE BOEK DAT ONS BEWUST MAAKT VAN EEN GEVAARLIJKE VERSLAVING VAN ONZE TIJD: SUIKER. EEN VERSLAVING DIE ONZE GEZONDHEID EN VITALITEIT ONDERMIJNT OMDAT HET EEN VOORTDURENDE AANVAL BETEKENT OP ONS UNIEKE LICHAAM EN ONZE KOSTBARE, LEVENDIGE GEEST. DIT IS EEN BELANGRIJK BOEK.

Pas toen ik rond mijn veertigste op het arme platteland van Kenia ging wonen, waar nauwelijks zoete producten te koop waren, realiseerde ik

me hoe verslaafd ik was aan suiker. Toen er een keer helemaal niets aan zoetheit in huis was, bleek ik echt in paniek te kunnen raken en ging ik in een onveilige buurt in het donker de straat op om iets te kopen.

Ik leerde dat suikerverslaving niet alleen te maken heeft met wilskracht, maar ook met een lichamelijke verslaving. Ik bedacht zoete gerechten, van sojapannenkoekjes met honing tot bananencake van zoete banaantjes, en stond verbaasd dat de lokale vrouwen het allemaal *too sweet* vonden: veel te zoet. Langzaam kicke ik af. Om vervolgens na drie jaar bij thuiskomst in Nederland op mijn beurt alles *too sweet* te vinden: van mayonaise tot drop en van tomatenketchup tot een croissantje: overal bleek suiker in te zitten. Ik ben er nooit meer aan gewend geraakt en ben ervan overtuigd dat dit een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan mijn huidige gezondheid en vitaliteit.

Een goede gezondheid en vitaliteit gun ik iedereen. Als ik om me heen kijk, zie ik hier echter heel veel mensen mee worstelen. We worden in Nederland steeds ongezonder en dikker. Cijfers over onder andere de toename van obesitas, diabetes type 2, kanker, hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten, maar ook chronische vermoeidheid, depressies, burn-out en overgangsklachten stijgen ieder jaar. Ik ken persoonlijk veel vrouwen boven de veertig die zich niet vitaal voelen. Terwijl we hier in Nederland zoveel rijkdom en welvaart om ons heen hebben en we zo gezond en gelukkig zouden kunnen zijn. Leven en genieten is overleven en klagen geworden. Hoe komt dit toch? En belangrijker: wat kunnen we eraan doen? Deze vragen houden mij dagelijks bezig, want ze maken me boos, maar ook verdrietig.

Waarom gaan we zo onverschillig om met onze kostbare gezondheid? Carola legt in dit boek haarfijn en messcherp de vinger op de zere plekken. De zere plekken van onze samenleving, maar ook de pijnlijke zenuwen in onszelf. Het is een pijn die veelal van generatie op generatie

‘Afkicken van een suikerverslaving kan een enorme uitdaging zijn. Carola laat zien dat het voor iedereen haalbaar is. Haar kracht ligt in het vermogen om ingewikkelde onderwerpen op een begrijpelijke en aansprekende manier te verwoorden. Het resultaat is een praktisch en vlot leesbaar boek, dat een helder overzicht geeft van de vele kanten van suiker. Een absolute aanrader voor iedereen die gezond leven vooropstelt!’

Gertie Tuller,
voedings- en
leefstijlcoach

is doorgegeven. Vooral bij vrouwen kan deze pijn diep zitten, want al duizenden jaren wordt het vrouwelijke in ons en in de wereld naar de achtergrond verdrongen. Het holistisch denken met haar emoties en intuïtie heeft het afgelegd tegen de ratio met zijn ‘meten is weten’ en ‘bewijs het maar’.

Het negeren van onze menselijke behoefte aan liefde, vriendschap, geborgenheid, steun en zelfrealisatie heeft uiteindelijk geleid tot een continue onderdrukking van onze gevoelens. Veel mensen weten niet eens meer hoe ze in contact kunnen komen met hun gevoel; hoe ze weer kunnen voelen. De pijn die ontstaat vanuit ons onvermogen om ons te verbinden met onze gevoelens en verlangens, zijn we gaan verdoven met verslavingen als alcohol, drugs, werk, roken, eten en... suikers. Om de balans te herstellen zijn we het geluk buiten onszelf gaan zoeken.

Maar bestendig geluk vind je niet buiten jezelf, het zit in je. Carola confronteert en daagt je uit om naar binnen te gaan en te voelen waar jouw pijn zit. De pijn die wordt verdoofd met suikers en andere ‘verdovende’ middelen. Welke behoefte wordt er voor jou niet vervuld? Waar neem jij nog steeds genoegen met de troostprijs? Wat weerhoudt jou ervan om helemaal van jezelf te houden? Pas als je deze pijn voelt en ook daadwerkelijk benoemt, pas dan kun je uit de ban van een verslaving komen.

Carola heeft ook mij opnieuw uitgedaagd met haar vragen. Waar saboteer ik mijzelf om gelukkig te zijn? Leef ik voor honderd procent mijn waarheid? Voeg ik wel genoeg vrouwelijke energie toe aan mijn leven? Welke leegte vul ik met al mijn harde werken? Oeps, dat was even confronterend! Maar dank je wel, Carola, dat je mij bewust hebt gemaakt van mijn nieuwe vormen van ‘suiker’.

Onze tijd en samenleving vragen om bewustwording én het nemen van onze eigen verantwoordelijkheid. Vooral als het gaat om onze eigen gezondheid. De tijd van blind vertrouwen dat alles goed voor ons is wat er in de winkel ligt of aan geprezen wordt in reclames is voorbij. Winstmaximalisatie van de voedingsindustrie gaat helaas vaak niet samen met wat gezond is voor jou en mij. De tijd van blind vertrouwen in onze artsen is ook voorbij. Er is zoveel dat we

nog niet weten als het gaat om ons lichaam en onze gezondheid. Hoe meer we weten, des te meer we ons realiseren dat we nog maar zo weinig weten.

Naar mijn mening is het erg belangrijk dat iedereen leert én ervaart hoe belangrijk voeding is voor zijn of haar gezondheid. Er gaat zoveel gezondheid en daarmee potentieel van mensen verloren door de overdaad aan voedingsmiddelen waar ons lichaam niet op is gebouwd. Het zijn producten vol chemische stoffen waar ons lichaam geen raad mee weet. Veel van onze voeding is alleen maar vulling; het bevat te weinig bouwstoffen en te veel gifstoffen. Het zijn producten waar langzaam en daardoor ongemerkt steeds meer suikers in worden gestopt. En suikers vallen zeker onder de gifstoffen.

Mooie dromen van mensen komen niet tot leven door gebrek aan energie. Prachtige verlangens worden niet gerealiseerd door gebrek aan een goede gezondheid. Belangrijke behoeftes worden niet geuit door gebrek aan kracht en moed. Zoveel mensen worden geleefd. Dit raakt me ten diepste. Hiermee raken we de essentie van ons mens-zijn kwijt.

Ik ben zo blij dat Carola dit boek heeft geschreven. Het is een onmisbaar boek voor iedereen die worstelt met een te groot verlangen naar suikers in zijn of haar leven. Ik hoop dan ook dat de Sugarchallenge zich als een kokosolievlek over de aardbol zal verspreiden en iedereen die ermee in aanraking komt doet beseffen dat gezondheid en vitaliteit voor een groot deel binnen onze eigen invloedssfeer liggen.

Marjolein Dubbers

VITALITEITSCOACH VOOR 40+-VROUWEN

OPRICHTSTER VAN DE ENERGIEKE VROUWEN ACADEMIE

WWW.ENERGIEKEVROUWENACADEMIE.NL

Inleiding

HET BEGON ALS EEN GRAP...

EIGENLIJK IS HET ALLEMAAL BEGONNEN ALS EEN GRAPJE, DE SUGARCHALLENGE! IK WAS OP DE VERJAARDAG VAN EEN VRIENDIN EN ZIJ VERTELDE ME DAT ZE WAS GESTOPT MET HET ETEN VAN SUIKER NAAR AANLEIDING VAN EEN WORKSHOP DIE IK HAD GEGEVEN. ZE HAD DIT TWEE WEKEN VOLGEHOUDEN EN WAS TOEN VOOR DE BIJL GEGAAN VANWEGE EEN HEERLIJK STUK APPELTAART. DAARNA WAS HET MIS... IK ANTWOORDDE DAT HET MIJ OOK STEEDS WEER ZO VERGING. DAT MIJN LANGSTE SUIKERVRIJE PERIODE DRIE WEKEN WAS GEWEEST (EN DAT IK ME NOG NOOIT ZO GOED HAD GEVOELD ALS TOEN...).

Samen kwamen we tot de conclusie dat onze suiker-verslavingen dusdanig waren dat we het niet zouden red- den om hier zelfstandig van af te kicken. We besloten een oproepje te plaatsen op

Facebook voor een Sugarchallenge, een uitdaging die zou bestaan uit één maand suikervrij eten en drinken. Dit met het idee dat we vast nog wel drie of vier 'gekken' zouden kunnen vinden die mee zouden willen doen, zodat we een 'supportgroepje' zouden hebben om ervaringen te delen.

Dat hebben we geweten. Nu, een halfjaar en vele honderden aanmeldingen verder, kunnen we gerust zeggen dat we met onze actie een hele nieuwe beweging hebben gecreëerd. Een beweging van mensen die bewust kiezen voor suikervrij eten en drinken.

Eén maand geen suiker meer eten is heel goed te doen, maar is tevens niet zo gemakkelijk als het lijkt. Suiker is namelijk een heel hardnekkig onderdeel van onze maatschappij. Het zit werkelijk overal in, je kunt het zo gek niet bedenken. Simpelweg geen suiker eten, betekent dan ook niet automatisch dat je geen suiker meer binnenkrijgt. Zo zit het bijvoorbeeld in toastjes, vleeswaren, vlees, brood en nog veel meer andere levensmiddelen waarvan we denken dat ze 'veilig' zijn. Dit betekent dat je continu op je hoede moet zijn, continu 'nee' moet zeggen tegen van alles en nog wat, dat je hele dagen etiketten aan het lezen bent en vragen stelt – heel vermoeiend.

Geen suiker eten betekent letterlijk en figuurlijk teruggaan naar de basis. Dat begint bij het inkopen in de supermarkt en bij het koken van je maaltijden, maar vraagt je ook om te kijken waar je nog suiker gebruikt om jouw leven mooier te maken, te verfraaien en dingen te verdoezelen waarvan je eigenlijk weet dat ze niet kloppen. Het is alsof je naakt over straat moet,



iets wat heel confronterend kan zijn. Geen wonder dat zoveel mensen verslaafd zijn aan deze zoete verleider die ervoor zorgt dat je je binnen een mum van tijd weer 'lekker in je vel' kunt voelen. Ook al is dit vaak van korte duur en betaal je uiteindelijk een hoge prijs...

Begrijp me goed, op zich heb ik niets tegen suiker. Het komt voor in de natuur en we hebben het nodig. Alleen niet in de excessieve hoeveelheden die we op dit moment consumeren: gemiddeld eten we vijftig kilo suiker per persoon, per jaar. Dat is één kruiwagen (!) vol met suiker! In deze hoeveelheden wordt suiker een sluipmoordenaar die het lichaam heel langzaam van binnenuit opeet en van zijn waardevolle mineralen berooft.

Dat is ook het gevaarlijke aan suiker: je voelt niet wat het doet, totdat je het een tijd niet meer eet. Pas dan ervaar je hoeveel energie de suiker weg rooft, dat het je slaap verstoort, dat het zorgt voor een continu gevoel van honger en daarmee vaak ook voor de nodige kilo's overgewicht, gezondheidsproblemen, stemmingswisselingen en vele, vele andere bijwerkingen.

Ik nodig je uit om de keuze te maken zo veel mogelijk (en misschien wel alle) suikers in jouw leven los te laten en weer terug te keren naar jezelf. Het grootse leven te gaan leven waarvoor je in de wieg bent gelegd, met gebruikmaking van al jouw talenten en eigen wijsheid. Suikervrij, vanuit jouw natuurlijke zoetheid!

DOE JE MEE?

Ik hoop oprecht dat dit boek je weer een stukje dichterbij brengt bij wie jij bent zodat je van daaruit een heel 'zoet', gezond en heerlijk leven kunt creëren zonder toegevoegde suikers!

IK WENS JE HEEL VEEL SUCCES BIJ JOUW SUGARCHALLENGE!

Carola





In
de baan
van
suikers

1. Hoe we ten onder gaan aan suiker

SUIKER, WE KUNNEN NIET MET EN WE KUNNEN NIET ZONDER... HET IS LEKKER, HET GEEFT KLEUR AAN DE DAG EN HET VERHOOGT DE FEESTVREUGDE ALS WE IETS WILLEN VIEREN. SUIKER IS IN ONZE MAATSCHAPPIJ SYNONIEM MET GEZELLIGHEID, WARMTE, LIEFDE EN SAMEN ZIJN. HET IS OVERAL. LETTERLIJK IN DE VORM VAN EEN TOEVOEGING AAN ONZE VOEDING, MAAR OOK FIGUURLIJK IN DE VORM VAN ALLERLEI DENKBARE LUXE ZOALS KLEDING, AUTO'S, EEN MOOI HUIS OF LUXE UITSTAPJES. ZONDER SUIKER ZOU HET LEVEN EEN STUK SAAIER ZIJN, TOCH?

suikerverslaving die ervoor zorgt dat we steeds verder van onszelf en elkaar vervreemden? Suiker is zeer verslavend, wat betekent dat je er steeds meer van nodig hebt om je lekker te voelen. Het is een drug, met verwoestende gevolgen.

Op dit moment is ongeveer 50 procent van de bevolking nog gezond, of, beter gezegd: deze groep mensen vertoont nog geen zichtbare klachten en gebreken. Wie weet wat er zich op dit moment, nog niet zichtbaar voor het oog, in hun lichaam afspeelt...

Het overgrote deel van de ongezonde bevolkingstak lijdt aan overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes, reuma, chronische vermoeidheid, kanker of een andere welvaartsziekte.

Of toch niet? Zou het zo kunnen zijn dat juist de letterlijke en figuurlijke suiker in onze maatschappij en in onze levens ervoor zorgt dat we met z'n allen steeds zieker en eenzamer worden? Dat we afkoersen op een massale

WE MOGEN DAN MET Z'N ALLEN WEL STEEDS OUDER WORDEN, DE LEEFTIJD WAAROP WE STARTEN MET HET GEBRUIK VAN MEDICATIE LIGT STEEDS LAGER (OP DIT MOMENT IS DE GRENS AL GEZAKT NAAR ROND HET VIJFTIGSTE LEVENSJAAR!).

Van de senioren met een gemiddelde leeftijd van 75 jaar gebruikt maar liefst 96 procent één of meerdere medicijnen. Gemiddeld gebruiken deze ouderen vijf verschillende soorten medi-

cijnen per dag (bron: www.zorgvisie.nl). Er is dus wel degelijk een verschil tussen algemene gezondheid en levensduur (waarbij ook de ongezonde jaren gewoon meegeteld worden). Al met al een zorgwekkende situatie dus. Daar komt bij dat steeds meer mensen in de financiële problemen raken doordat ze jarenlang op een of andere manier boven hun stand hebben geleefd. In de ban van mooi, meer en beter zijn ze verslaafd geraakt aan de door de marketing zorgvuldig aangeprezen luxe. Producten en diensten die het leven een stukje mooier zouden maken, die je even laten vergeten hoe je er eigenlijk voor staat. Als afleider van dat wat er is. Als instantgeluksbrenger. Ook dit is suiker... Helaas is dit geluk vaak van korte duur. Uiteindelijk zal de rekening betaald moeten worden.

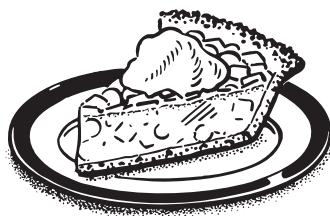
Al die mooie dingen om ons heen zorgen ervoor dat we steeds meer willen en niet snel meer tevreden lijken te zijn met wat we hebben. Genoeg is niet meer vanzelfsprekend genoeg. Veel mensen zijn hele dagen aan het jagen op meer en vergeten daarbij welke gevolgen dit heeft voor hun gezondheid, voor de mensen om hen heen, voor de natuur en voor het grotere geheel.

Nu komt het mooie: je hebt zelf jouw web gesponnen, dus je kunt het ook weer uit elkaar halen en een nieuw web maken.

ALLES WAT IS AANGELEERD KUN JE OOK WEER AFLEREN.

Er is dus nog hoop. Je kunt dit letterlijk nemen door af te kicken van alle suikers die je eet, maar ook figuurlijk door heel goed te gaan kijken naar wat jouw waarheid is. Door heel eerlijk te durven zijn naar jezelf en te erkennen waar je in jouw leven nog suikers gebruikt ter compensatie van dingen waarvan je eigenlijk diep vanbinnen weet dat ze niet kloppen. Waar vlucht je nog in luxe, spullen en andere zaken? Heb je deze figuurlijke suikers werkelijk nodig of is het beter dat je andere beslissingen neemt zodat je ook hier vrij wordt?

SUIKERS, zowel letterlijke als figuurlijke, beroven jouw lichaam en leven langzaam van hun levensenergie en vrijheid. Beide zijn ze extreem verslavend en beide zorgen ze ervoor dat je heel langzaam jezelf kwijtraakt. Letterlijk in de vorm van een lichaam dat heel langzaam wordt leeggeroofd, uitgeput raakt en ziek zal worden. Figuurlijk in de vorm van een verslaving aan alle dingen die het leven een beetje mooier moeten maken, waardoor je steeds banger wordt om te verliezen wat je hebt. Met als risico dat je jezelf kwijtraakt, omdat je langzaam maar zeker vast komt te zitten in jouw zelfgesponnen suikerweb.



Suiker als vriend

AL VANAF HET MOMENT DAT WE EEN BABY ZIJN IS ER SUIKER. HET BEGINT MET DE ZOETE SMAAK VAN BORSTVOEDING, WARM, VEILIG EN LIEFDEVOL BIJ MAMA. ALS KIND LEREN WE OP DIE MANIER DAT EEN ZOETE SMAAK STAAT VOOR LIEFDE, WARMTE EN GEBORGENHEID. VOOR EEN FIJN GEVOEL. JE ZOU DAN OOK KUNNEN ZEGGEN DAT WE ZIJN GECONDITIONEERD OM SUIKER LEKKER TE VINDEN. MOCHT DAT IN EERSTE INSTANTIE NOG NIET ZO ZIJN, DAN WORDEN WE ER WEL TOE GEDWONGEN... VEEL KINDEREN WORDEN AL OP ZEER JONGE LEEFTIJD GETROOST OF BELOOND MET SNOEP, KOEK EN IJS.

oma's, buren en ouders. We zijn het er allemaal over eens dat kinderen niet mogen roken en geen alcohol mogen gebruiken. Toch stoppen we ze wel vol met suiker, een stof die exact hetzelfde effect heeft in de hersenen als alcohol en sigaretten. Ondanks alle signalen worden snoep en zoetheid nog steeds volop gegeven als zoethoudertje en wordt het (vaak onbewust) gebruikt als machtsmiddel, omkoopmiddel of chantagemiddel.

Ouders die ervoor kiezen om hun kinderen suikervrij op te voeden stuiten nogal eens op grote bezwaren van de omgeving en krijgen regelmatig verwijten omdat ze hun kind een gelukkige jeugd zouden ontnemen (want: een kind moet toch wel af en toe kunnen snoepen...). Daar komt bij dat er ondanks alle goede bedoelingen vaak geen ontkomen aan is.

KINDERVOEDING EN SUIKER

De kindervoeding voor de allerkleinsten zit vaak al boordevol met suikers. Denk aan babykoekjes, yoghurtjes, maar ook aan flessenmelk. Veel peuters zijn, vaak liefdevol, verslaafd gemaakt aan suiker. En waarom eigenlijk? Omdat we zelf geen liefde kunnen geven? Omdat het makkelijker is om een kind maar vol te stoppen met zoetheid zodat het rustig is? Omdat het moeilijk is om nee te zeggen? Omdat het altijd werd gedaan en we het daarom ook maar doen?

Zo leren we al van jongs af aan dat suiker een grote vriend is waar we altijd op kunnen rekenen tijdens de eenzame momenten, het alleen zijn, als we even niet ons verhaal kwijt kunnen. Vooral op die momenten dat we het even niet meer weten is daar altijd nog de suiker die ons

Suiker is fijn, suiker is gezellig, suiker is liefde, dat is de boodschap. Een dag zonder suiker is een dag niet geleefd. Ook als kinderen er niet om vragen worden ze vaak volgestopt met snoep door liefhebbende opa's,

instantliefde geeft. De suiker vult, verdooft de pijn, verzacht, troost en geeft op een bepaalde manier gezelligheid en warmte.

Suiker geeft liefde en voldoening op momenten dat we die nog niet in onszelf kunnen vinden. Suiker is er op die momenten dat we niet tevreden zijn met onszelf of onze situatie. En dat begint al als we nog aan de borst hangen. Geen wonder dat het voor veel mensen zo ontzettend moeilijk is om te geloven dat juist suiker ervoor zorgt dat de verbinding met wie we in werkelijkheid zijn vertroebelt.

Suiker is aarding

VANUIT DE CHINESE GENEESWIJZEN STAAT DE SMAAK 'ZOET' VOOR HET ELEMENT AARDE. VOOR AARDING. VOOR ZIJN WIE JE BENT EN

leder moment en iedere situatie waarin je niet daadwerkelijk

HET LEVEN VAN JOUW LEVEN. HIER OP AARDE. IN HET HIER EN NU.

jouw leven, jouw waarheid leeft, raak je de verbinding met jezelf (en dus met de aarde) even kwijt. Op dat moment is de 'zoete smaak' van het leven tijdelijk zoek en is er de verleiding om te grijpen naar een instantvervanger om die smaak te behouden: suiker!

SUIKER (OF DE ZOETE DINGEN VAN HET LEVEN) HOUDT JE LETTERLIJK EN FIGUURLIJK HIER OP AARDE. LETTERLIJK, DOOR JE IN GEWICHT TOE TE LATEN NEMEN, MAAR OOK DOOR LICHAMELIJKE KLACHTEN TE VEROORZAKEN DIE ERVOOR ZORGEN DAT JE WEL CONTACT MÓÉT HEBBEN MET JE LIJF, AL IS HET ALLEEN MAAR OMDAT JE JE ZO BEROERD VOELT. FIGUURLIJK, DOORDAT JE JE TIJDELIJK WEER BETER VOELT.

Dit verklaart waarom zoveel mensen problemen hebben met het laten staan van de suiker. Maar ook waarom suiker zo'n belangrijk onderdeel is van onze maatschappij. En waarom suiker vaak zoveel sterker is dan je wilskracht. Op het moment dat jij een leven leeft dat niet van jou is, ben je niet volledig geaard en heb je een tekort aan 'zoet'. Dit zorgt ervoor dat je denkt dat de zoete smaak van suiker (of de 'zoete dingen des levens') dit probleem voor je oplost doordat het ervoor zorgt dat je je in ieder geval weer even goed en geaard voelt. Dit zou ook heel goed een reden kunnen zijn waarom vele zieke mensen alleen maar de smaak zoet kunnen verdragen. Suiker werkt echter maar kort en is voor het lichaam niet de

meest ideale manier om te aarden. Sterker nog: het zorgt juist voor ontarding omdat het een enorme aanslag pleegt op de mineraalvoorraden van je lichaam waardoor onder andere je botten zullen ontkalken, en stevige botten heb je juist nodig om goed te kunnen aarden.

Door gebruik van te veel suiker pleeg je roofbouw op je lijf. In eerste instantie zul je het niet merken, maar suiker is een sluipmoordenaar die je lijf heel langzaam uitholt totdat er niets meer van over is.

Mannen, vrouwen en suiker

ALLES IN HET LEVEN IS IN TE DELEN IN MANNELIJK EN VROUWELIJK, IN MANNELIJKE ENERGIE EN VROUWELIJKE ENERGIE. MANNELIJKE ENERGIE IS DOELGERICHT, ZAKELIJK, WIL ERGENS NAARTOE, WIL DINGEN BEREIKEN EN CONTROLEREN, HOUDT VAN COMPETITIE EN IS GERICHT OP AFWEZIGHEID VAN HET LEVEN, OP DOEN EN BEZIG ZIJN. VROUWELIJKE ENERGIE IS MEER ALOMVATTEND, IS GERICHT OP VERBINDEN, OP AANWEZIG ZIJN, KOMT VANUIT VERTROUWEN EN IS GERICHT OP HET SCHEPPEN EN CREËREN VAN LEVEN.

Het vrouwelijke houdt van mooie dingen, van overvloed en van volheid. Het mannelijke symboliseert leegte en functie. Een mooi voorbeeld hiervan vind ik altijd de huizen waar een man of vrouw

alleen woont, maar ook het koopgedrag van mannen en vrouwen zegt veel. Waar een man veelal kiest voor functie en vaak niets anders koopt dan datgene wat op het boodschappenlijstje staat en wat hij werkelijk nodig heeft, zal een vrouw betoverd kunnen worden door iets moois in de winkel en vaak haar boodschappenlijstje 'slechts' als geheugensteuntje gebruiken.

Suiker en eten vallen onder de vrouwelijke, voedende en scheppende energie. Zonder voeding is er geen leven mogelijk. Suiker verleidt en maakt alles mooier dan het is, een typisch vrouwelijke eigenschap. Immers, in de natuur verleidt het vrouwtje over het algemeen het mannetje...





WE LEVEN IN EEN MANNELIJKE MAATSCHAPPIJ

Op dit moment leven we in een maatschappij die gedomineerd wordt door de mannelijke energie. We moeten ontzettend veel. Zo moeten we carrière maken en liefst veel geld verdienen, zodat we de hypotheek kunnen betalen en onze hoge levensstandaard aan kunnen houden. Er zijn vaak veel verplichtingen naast het werk en ook van vrouwen wordt verwacht dat ze hun steentje bijdragen aan de maatschappij. Er is weinig tijd over om eens helemaal niets te doen, niets te hoeven en niets te moeten. Zelfs het schoonheidsideaal dat we hebben van vrouwen is rank en slank, zoals het uiterlijk van een man.

Omdat het leven nu eenmaal altijd zoekt naar balans is het logisch dat we grijpen naar eten daar waar onze mannelijke en vrouwelijke energie nog niet in balans zijn. Dit betekent dat we gaan eten op die momenten dat we behoefte hebben aan vrouwelijke energie, aan warmte, aan liefde, aan gezelligheid, aan het gevoel dat de moederborst ons gaf toen we nog een baby waren. Ook op momenten dat we behoefte hebben aan rust en ontspanning grijpen we vaak naar eten.

Om jouw balans tussen mannelijke en vrouwelijke energie te herstellen zonder naar voeding te grijpen, is het dan ook heel belangrijk dat je je regelmatig overgeeft aan ontspanning en dat je geniet van het leven, van alles om je heen. Neem regelmatig rust en maak tijd vrij om de natuur in te gaan. Sta jezelf toe om eens een dag niets te hoeven en niets te moeten (ook al ligt er van alles). Op die manier voeg je meer vrouwelijke energie toe aan je leven.

Het omgekeerde is overigens ook waar: daar waar je te weinig mannelijke energie in je leven hebt (en het lijkt alsof je niet vooruit komt, geen beslissingen kunt nemen en er niets gebeurt) is het belangrijk om meer doel en richting te gaan geven, te gaan 'doen' en in beweging te komen. Ook dan zul je merken dat je minder behoefte krijgt aan eten en suikers.