

## Over Weston A. Price



**Weston A. Price 1870-1948**

In de vroege jaren 1930 startte een tandarts uit het Amerikaanse Cleveland genaamd Weston Price een reeks unieke onderzoeken. Gedurende tien jaar reisde hij af naar geïsoleerde delen van de wereld om de gezondheid van geïsoleerde bevolkingen te bestuderen. Zijn doel was de factoren te ontdekken die verantwoordelijk zijn voor goede gezondheid van het gebit. Zijn onderzoeken toonden aan dat cariës en een vervormd gehemelte waardoor tanden en kiezen scheef en verkeerd gingen staan het resultaat waren van voedingstekorten en niet als gevolg van erfelijke genetische afwijkingen.

De bevolkingsgroepen die Price bestudeerde waren bergvolkeren in Zwitserland, Keltische eilandgemeenschappen in de Schotse Hebriden, inheemse mensen uit Noord Amerika, Melanesische en Polynesische eilandbewoners in de Stille Zuidzee, Afrikaanse bevolkingen, Australische Aboriginals, Maori's in Nieuw-Zeeland en inheemse bevolkingsgroepen van Zuid-Amerika. Dr Price concludeerde dat mooie recht staande tanden zonder tandbederf, mooie lichaamsbouw, weerstand tegen ziekte en goede karakters typisch waren voor oorspronkelijke bevolkingsgroepen op hun traditionele voeding die rijk was aan essentiële voedingsstoffen.

Toen Dr Price het voedsel van de geïsoleerde bevolkingsgroepen analyseerde, kwam hij erachter dat, in tegenstelling tot hedendaags voedsel, deze voeding tenminste vier maal zo veel de water-oplosbare vitamines bevatte en ten minste TIEN maal de vet-oplosbare vitamines van dierlijk voedsel zoals roomboter, eieren, viskuit, schaaldieren en biologisch vlees – de cholesterolrijke voedingsbronnen die nu angstvallig vermeden worden als zijnde ongezond.

Dr Price ontdekte dat deze vet-oplosbare vitamines, met name vitamine A en D, katalysators van de mineraal- en eiwitopname zijn. Zonder de vet-oplosbare vitamines kunnen we geen

mineralen opnemen, ongeacht hoeveel ze ook aanwezig mogen zijn in ons voedsel. Hij ontdekte ook een in vet oplosbare voedingsstof die hij de Activator X (Vitamine K2) noemde, die aanwezig is in schaaldieren en biologische vlees en zuivel van koeien die in de lente en herfst snel groeiend groen gras aten. Alle groepen hadden een bron aan Activator X in hun voeding.

De geïsoleerde bevolkingsgroepen die Dr. Price onderzocht begrepen het belang van voeding van voor de vruchtbaarheid van beide ouders. Vele bevolkingsgroepen kenden een periode van speciale vruchtbaarheidsvoeding, waarin voedingsrijk voedsel werd gegeven aan jonge mannen en vrouwen. Diezelfde voedselsoorten werden als belangrijk beschouwd voor zwangere en zogende vrouwen en opgroeiende kinderen. Price ontdekte dat deze bijzonder rijk aan mineralen waren en aan vet-oplosbare activators die alleen in dierlijk vet gevonden worden.

De geïsoleerde bevolkingsgroepen die Price fotografeerde – met hun mooie lichamen, goede voortplanting, emotionele stabiliteit en afwezigheid van degeneratieve ziektes – stonden in scherp contrast tot de beschaafde moderne mens die leefde op de “ontheemde voedselsoorten van de moderne commercie”, zoals Price ze noemde. Hij doelde hier op suiker, witte bloem, gepasteuriseerde melk, weinig vet bevattende voedselsoorten, en gemaksvoding vol met conserveermiddelen en andere toevoegingen.

De ontdekkingen en conclusies van Dr. Price worden gepresenteerd in zijn klassieke boek Nutrition and Physical Degeneration. Het boek bevat sensationele foto's van mooie, gezonde primitieve mensen en illustreert op een onvergetelijke manier de lichamelijke degeneratie die optreedt als mensen uit die bevolkingsgroepen hun traditionele voeding afzwoeren ten gunste van modern gemaksvoding.



**Tekst bij foto's:** De foto's van Dr. Weston Price illustreren het verschil in structuur van het gezicht tussen diegenen op het oorspronkelijke dieet en diegenen waarvan de ouders het “beschaafd dieet” bestaande uit gedatureerd verwerkt voedsel hadden aangenomen. Het “primitieve Seminole meisje (links) heeft een breed, fraai gezicht met voldoende ruimte voor de tandenrij. Het “gemoderniseerde” Seminole meisje (rechts), geboren uit ouders die van hun traditionele dieet waren afgestapt, heeft een smaller gezicht, scheef staande tanden, en een verminderde immuniteit tegen ziektes.

## De aard en samenstelling van traditionele diëten

1. De diëten van gezonde, primitieve en niet geïndustrialiseerde volkeren bevatten geen geraffineerde of gedenatureerde voedselsoorten zoals geraffineerde suiker of maïssirop; geen witte bloem of ingeblikt voedsel, geen gepasteuriseerde, gehomogeniseerde afgeroomde melk of melk die laag in vetgehalte was; geen geraffineerde of gehydrogeneerde plantaardige oliën; proteïne poeders; kunstmatige vitamines of toxische kleur-, geur- en smaakstoffen.
2. Alle traditionele culturen consumeren een of ander soort dierlijk proteïne of vet van vis en ander zeevoedsel; water en land gevogelte; land dieren; eieren, melk en melkproducten; reptielen en insecten. Het hele dier wordt opgegeten - spieren, organen, botten en vet.
3. Primitieve diëten bevatten minstens **VIER** maal zo veel calcium en andere mineralen en **TIEN** maal zo veel vet oplosbare vitamines van dierlijke vetten (vitamine A, vitamine D en de zg. X- Activator) als het gemiddelde Amerikaanse dieet (in de jaren '30 van de vorige eeuw).
4. In alle traditionele culturen worden sommige dierlijke producten rauw gegeten.
5. Primitieve en traditionele diëten hebben een hoog enzymgehalte uit rauwe zuivelproducten, rauw vlees en vis; rauwe honing; tropisch fruit; koud geperste oliën; wijnen en ongepasteuriseerd bier en natuurlijk geconserveerde melkzuurgefermenteerde groenten, fruit, dranken, zuivelproducten, vlees en condimenten.
6. Zaden, granen en noten worden geweekt, gekiemd, gefermenteerd of natuurlijk gelaten teneinde de natuurlijk daar in voorkomende anti voedingsstoffen in dit voedsel te neutraliseren, zoals bijvoorbeeld het fytimezuur, de enzymremmers, tannines en complexe koolhydraten.
7. Het totale vetgehalte van traditionele voeding varieert van 30 – 80 % maar alleen maar 4 % van de calorieën komt uit meervoudig onverzadigde oliën die natuurlijk voorkomen in granen, peulvruchten, noten, vis, dierlijke vetten en groenten. Het evenwicht van de vetcalorieën is in de vorm van verzadigde en enkelvoudig onverzadigde vetzuren.
8. Traditionele diëten bevatten bijna dezelfde hoeveelheden omega-6 en omega-3 essentiële vetzuren.
9. Alle traditionele diëten bevatten wat zout.
10. Traditionele culturen consumeren dierlijke botten, gewoonlijk in de vorm van gelatinerijke soepen.
11. Traditionele culturen maken voorzieningen voor de gezondheid van toekomstige generaties door ze te voorzien in speciale voedingsrijke voedselsoorten voor aankomende ouders, voor zwangere vrouwen en opgroeiende kinderen; door juist ruimte voor de kinderen te laten; en door de jongeren de principes van een juist dieet te leren.

## Dieet richtlijnen

1. Eet onverwerkt natuurlijk voedsel.
2. Eet rundvlees. Lam, orgaanvlees, gevogelte en eieren van op de weide lopende dieren.
3. Eet wilde vis (niet commercieel gekweekte) en schaaldieren van onvervuild water.
4. Eet volvette melkproducten van met gras gevoerde koeien, bij voorkeur rauw of gefermenteerd, zoals onverwerkte yoghurt, gefermenteerde boter, onverwerkte kaas en verse en zure room (geïmporteerde kazen waarvan op het etiket staat “melk” of “verse melk” zijn rauw.
5. Gebruik rijkelijk dierlijke vetten, in het bijzonder boter.
6. Gebruik alleen traditionele vetten en olie inclusief boter en ander dierlijk vet, extra Virgin olijf olie, koudgeperste sesam-en lijnzaadolie en de tropische olie – kokos en palmolie.
7. Neem regelmatig levertraan – 1 theelepel per dag voor volwassenen, ½ theelepel per dag voor kinderen onder de 12 jaar.
8. Eet vers fruit en groenten, bij voorkeur biologisch in salades en soepen, of licht gebakken met boter.
9. Gebruik onverwerkte granen en noten die voorbereid werden door ze te weken, te kiemen of te laten verzuren ter neutralisatie van het fytine zuur en andere antivoedingsstoffen.
10. Neem op regelmatige basis enzymenverhoogde groenten, fruit, dranken en condimenten in je dieet.
11. Bereid thuisgemaakte bouillons van de botten van kip, rund, lam of vis en gebruik die vrijelijk in soepen, gerechten en sauzen.
12. Gebruik gefilterd water om te koken of te drinken.
13. Gebruik ongeraffineerd Keltisch zeezout en een variëteit aan kruiden en spijzen ter stimulatie van de smaak.
14. Maak je eigen saladedressings met rauwe azijn, extra Virgin olijfolie en koudgeperste lijnzaadolie.
15. Gebruik natuurlijke zoetmakers met mate, zoals rauwe honing, ahorn siroop, gedroogd rietsuikersap en steviapoeder.
16. Gebruik alleen ongepasteuriseerde wijn of bier in strikt matige hoeveelheden bij de maaltijden.
17. Kook alleen in roestvrij staal, gietijzer, glas of een goede kwaliteit emaille.
18. Gebruik alleen natuurlijke supplementen.
19. Zorg voor voldoende slaap, lichaamsbeweging en natuurlijk licht.
20. Denk positieve gedachten, minimaliseer en wees vergevingsgezind.

## Gevaarlijke voeding

1. Eet geen commercieel verwerkt voedsel zoals koekjes, cakes, crackers, tv-hapjes, frisdranken, sausmixen in pakjes, etc. Lees ook de etiketten!
2. Vermijd alle geraffineerde zoetmakers zoals suiker, dextrose, glucose en hoog fructosehoudende ahornsiroop.
3. Vermijd producten van witte bloem en witte rijst.
4. Vermijd alle gehydrogeneerde of gedeeltelijk gehydrogeneerde vetten en olie.
5. Vermijd alle plantaardige olie die gemaakt is van zonnebloemen, soja, maïs, saffloer, koolzaad of katoenzaad.
6. Gebruik geen meervoudig onverzadigde vetten om mee te koken, sauteren of bakken.
7. Vermijd gebakken voedsel, in het bijzonder voedsel wat gebakken is in meervoudig onverzadigde olie of gedeeltelijk gehydrogeneerde olie.
8. Voer geen strikt vegetarisme door (veganisme); dierlijke producten voorzien in vitale voedingsstoffen die niet worden gevonden in plantaardig voedsel.
9. Vermijd producten die proteïnepoeders bevatten omdat deze gewoonlijk carcinogenen bevatten die gevormd worden gedurende het verwerken ervan. De consumptie van proteïne zonder de cofactoren die er in de natuur in voorkomen, kan leiden tot gebreken, in het bijzonder aan de vetoplosbare vitamines.
10. Vermijd gepasteuriseerde melk; drink geen ultragepasteuriseerde melkproducten, magere melk, afgeroomde melk, poedermelk of imitatiemelkproducten.
11. Vermijd eieren die uit de batterij afkomstig zijn en industrieel gekweekte vlees en vis.
12. Vermijd verpakt vlees en worstjes die zwaar bewerkt zijn.
13. Vermijd ranzige en onjuist bereide zaden, noten en granen die in granulaat worden gevonden, snel rijzende broodjes en uitgeperste ontbijtgranen, omdat deze de mineralenabsorptie blokkeren en problemen in de darm veroorzaken.
14. Vermijd ingeblikt en bespoten, opgeboend of bestraald fruit en groenten. Vermijd genetisch veranderd voedsel (wordt in de meeste soja, koolzaad en maïs producten gevonden)
15. Vermijd kunstmatige voedseladditieven, in het bijzonder MSG (smaakversterker), gehydrolyseerde plantaardige proteïne en aspartaam, wat neurotoxines zijn. De meeste soepen en bouillonmixen en commerciële condimenten bevatten MSG, zelfs als het niet op het etiket staat.
16. Personen die gevoelig zijn voor koffie en gelijkende substanties, zouden koffie, thee en chocolade moeten vermijden.
17. Vermijd aluminium bevattende voedselsoorten zoals commercieel zout, bakpoeder en antaciden. Gebruik geen aluminium kookpannen etc., of deodoranten die aluminium bevatten.
18. Drink geen gefluorideerd water.
19. Vermijd synthetische vitamines en voedsel wat deze bevatten.
20. Drink geen gedistilleerde likeur.
21. Gebruik geen magnetron.

## Verward over vetten?

De volgende voedingsrijke traditionele vetten hebben gezonde bevolkingsgroepen duizenden jaren lang gevoed:

- Boter.
- Vet van rund en lam.
- Spek van varkens.
- Kippen-, ganzen- en eendenvet. Kokosvet, palm- en sesamolie.
- Koud geperste olijfolie.
- Koud geperste lijnzaadolie.
- Visolie.

De volgende moderne nieuwe vetten kunnen kanker veroorzaken, hartziekte, stoornissen in het immuunsysteem, leerstoornissen, groei problemen en osteoperose.

- Alle gehydrogeneerde oliën
- Industrieel verwerkte oliën zoals soja-, maïs-, zonnebloem-, saffloer-, katoenzaad- en koolzaadolie.
- Vet en olie die tot erg hoge temperaturen verhit worden bij verwerking en bakken.

## De vet oplosbare activators

De kern van het onderzoek van Weston Price heeft te maken met wat hij de 'vet oplosbare activators' noemde, vitaminen die worden aangetroffen in de vetten en het orgaanvlees van grasgevoerde dieren en in sommige zeevoedsel zoals viseieren, vette vis en levertraan. De drie vet oplosbare activators zijn vitamine A, D en een nutriënt die hij Activator X noemde, tegenwoordig bekend als vitamine K2, de dierlijke vorm van vitamine K. In traditionele diëten waren de niveaus van deze sleutel nutriënten ongeveer 10 maal hoger dan de niveaus in diëten gebaseerd op moderne commerciële voedingsmiddelen, die suiker, witte meel en plantaardige oliën bevatten. Dr. Price noemde deze vitaminen activators omdat ze in het lichaam fungeren als katalysator voor de opname van mineralen. Zonder deze vitaminen kunnen mineralen niet door het lichaam worden benut, ongeacht in welke mate ze aanwezig zijn in de voeding.

De bevindingen van Dr. Price worden volledig ondersteund door modern onderzoek. We weten nu dat vitamine A cruciaal is voor de opname van mineralen en proteïnen, de preventie van geboorte afwijkingen, een optimale ontwikkeling van zuigelingen en kinderen, voor bescherming tegen infecties, de productie van stress- en sekshormonen, schildklierfunctie en gezonde ogen, huid en botten. De vitamine A voorraad in het lichaam wordt uitgeput door stress, infecties, koorts, zware lichamelijke oefening, blootstelling aan pesticiden, industriële chemicaliën en overmatige consumptie van proteïnen (vandaar de waarschuwing van de WAPF

tegen de overmatige consumptie van proteïnen in de vorm van mager vlees, magere melk en proteïne poeders).

Modern onderzoek heeft ook de vele rollen die vitamine D speelt onthuld. Vitamine D is nodig voor de opname van mineralen, gezonde botten en zenuwstelsel, spiervorming, een gezond voortplantingssysteem, insuline productie, bescherming tegen depressie en bescherming tegen chronische ziekten zoals kanker en hart- en vaatziekten.

Vitamine K speelt een belangrijke rol in de groei en gezichtsontwikkeling, normale voortplanting, ontwikkeling van gezonde botten en tanden, bescherming tegen verkalking en veroudering van de aderen, myeline vorming en leervermogen.

Moderne gezondheidsliteratuur staat vol met misinformatie over de vet oplosbare vitamines. Veel gezondheidsschrijvers beweren dat mensen voldoende vitamine A kunnen verkrijgen uit plantaardige voeding. Maar de caroteen in plantaardige voeding is geen echte vitamine A. Zij is hiervan slechts de voorloper en wordt omgezet in vitamine A in de dunne darm. Mensen zijn niet goed in de omzetting van caroteen in vitamine A, speciaal niet wanneer ze nog kind zijn en wanneer ze last hebben van diabetes, of schildklier- of darmproblemen hebben. Daarom, voor optimale gezondheid, hebben mensen dierlijk voedsel nodig dat een ruime hoeveelheid vitamine A bevat. Tegelijkertijd wordt door velen geclaimd dat voldoende vitamine D verkregen kan worden door een korte dagelijkse blootstelling aan zonlicht. Maar het lichaam maakt alleen vitamine D wanneer de zon op z'n hoogst staat, dat wil zeggen, gedurende de zomermaanden op het midden van de dag. Het grootste deel van het jaar (en zelfs in de zomer voor diegenen die niet aan zonnebaden doen), moeten mensen hun vitamine D dus verkrijgen uit voeding. Voor wat betreft vitamine K, de meeste gezondheidsboeken vermelden slechts de rol in de bloedstolling zonder melding te maken van de andere vitale rollen die het speelt.

Vitamine A, D en K werken synergetisch. Vitamine A en D zetten cellen aan tot het produceren van bepaalde proteïnen; wanneer de cellulaire enzymen deze hebben aangemaakt, worden ze geactiveerd door vitamine K. Deze synergie verklaart ook waarom het innemen van geïsoleerde vormen van vitamine A, D of K als toxisch wordt gerapporteerd. Al deze vitamines moeten tezamen via voeding in het lichaam komen omdat er anders tekorten ontstaan in de ontbrekende activatoren.

De cruciale rol van deze vet oplosbare vitamines en de hoge niveaus die werden aangetroffen in het dieet van gezonde traditioneel levende mensen bevestigen het belang van grasgevoerd vee. Wanneer gedomesticeerde dieren geen groen gras eten, zal er weinig vitamine A en K zitten in hun vet, het orgaanvlees, botervet en eierdooiers; wanneer de dieren niet worden gehouden in de open lucht (zon), zal vitamine D grotendeels afwezig zijn in dit voedsel.

Omdat het zo moeilijk is om adequate hoeveelheden vet oplosbare vitamines te verkrijgen uit ons moderne dieet, beval Dr. Price levertraan aan als bron van vitamine A en D, samen met een bron van vitamine K, zoals boter van grasgevoerde dieren of wat hij noemde vitaminerijke boterolie die gemaakt wordt door het op lage temperatuur centrifugeren van boter van koeien die snelgroeiend gras eten. Genomen in ruime hoeveelheden gedurende de zwangerschap, tijdens de periode van borstvoeding en de groeiperiode, garanderen deze voedingsstoffen de optimale fysieke en mentale ontwikkeling van kinderen; gegeten door volwassenen beschermen deze stoffen tegen acute chronische ziekte.

Het is uiterst belangrijk om een levertraan met zorg te kiezen omdat veel merken slechts weinig vitamine D bevatten, en een potentieel giftig vitamine A.

Tip: Blue Ice gefermenteerde levertraan met boterolie van het merk Green Pasture, te verkrijgen in div. Ned. webwinkels.



## Wat is er verkeerd aan door de overheid aanbevolen correcte voeding?

**“Vermijd verzadigde vetten”** Verzadigde vetten spelen een belangrijke rol in het lichaam. Ze voorzien integriteit aan de celwanden, bevorderen het gebruik van essentiële vetzuren in het lichaam, versterken het immuunsysteem, en dragen bij tot sterke botten. Verzadigde vetten veroorzaken geen hartziekte. In feite zijn verzadigde vetten het voorkeursvoedsel voor het hart. Omdat je lichaam verzadigde vetten nodig heeft, maakt het deze uit koolhydraten en excessief proteïne.

**“Neem niet te veel cholesterol”** De cholesterol in de voeding draagt bij aan de stevigheid van de darmwand en helpt baby's en kinderen gezonde hersenen en een gezond zenuwstelsel te ontwikkelen. Cholesterolbevattend voedsel voorziet ook in vele andere belangrijke voedingsstoffen. Alleen geoxideerd cholesterol, wat in de meeste poedermelk en -eieren wordt gevonden, draagt bij tot hartziekte. Poedermelk wordt voor 1 – 2 % aan de melk bijgevoegd.

**“Gebruik meer meervoudig onverzadigde olie”** Meervoudig onverzadigde olie in meer dan kleine hoeveelheden draagt bij tot kanker, hartziekte, auto-immuunziekten, leerstoornissen, darmproblemen en voortijdig verouderen. Grote hoeveelheden meervoudig onverzadigde olie zijn nieuw in het menselijk dieet, als gevolg van het moderne gebruik van commerciële vloeibare plantaardige olie. Zelfs ook olijfolie, een mono onverzadigd vet wat als gezond wordt beschouwd, kan onevenwichtigheden op het cellulair nivo veroorzaken als het in grotere hoeveelheden wordt geconsumeerd.

**“Vermijd rood vlees”** Rood vlees is een rijke bron aan voedingsstoffen die het hart en het zenuwstelsel beschermen inclusief vitamine B12 en B6, zink, fosfor, carnitine en Coenzym Q10.

**“Eet minder eieren”** Eieren zijn het meest perfecte voedsel van de natuur en voorzien in uitstekende proteïne en het gamma van voedingsstoffen en belangrijke vetzuren die bijdragen tot de gezondheid van de hersenen en het zenuwstelsel. Amerikanen hadden minder hartziekte als ze meer eieren aten. Vervangers voor eieren veroorzaakten een snelle dood bij testdieren.

**“Beperk het zout”** Zout is cruciaal voor vertering en de assimilatie. Zout is ook nodig voor de ontwikkeling en functie van het zenuwstelsel.

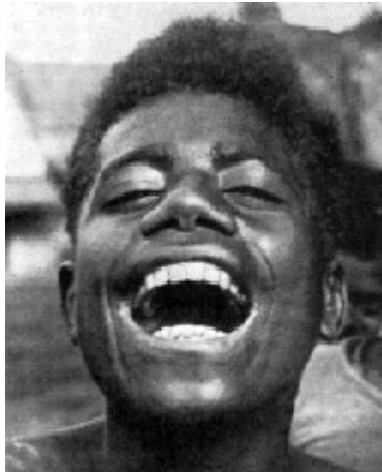
**“Eet mager vlees en drink laag vet houdende melk”** In mager vlees en weinig vet bevattende melk ontbreken de vetoplosbare vitamines die er voor nodig zijn om proteïne en mineralen in vlees en melk te absorberen. De consumptie van weinig vetbevattende voedselsoorten kan leiden tot een uitputting van de vitamine A en D reserves.

**“Begrens de vetconsumptie tot 30% van de calorieën”** 30% calorieën als vet is te weinig voor de meeste mensen, leidende tot lage bloedsuiker en vermoeidheid. Traditionele diëten bevatten 40 – 80 % van de calorieën als gezonde vetten, meestal van dierlijke afkomst.

**“Eet 6 – 11 porties granen per dag”** De meeste graanproducten zijn gemaakt van witte bloem, waar de voedingsstoffen in ontbreken. Additieven in witte bloem kunnen vitaminedeficiëntie veroorzaken. Onverwerkte graanproducten kunnen mineralendeficiëntie en darmproblemen veroorzaken, of ze zouden al op de juiste manier bereid moeten worden.

**“Eet ten minste 5 porties fruit en groenten per dag”** Fruit en groenten krijgen gemiddeld 10 behandelingen met pesticiden vanaf ze zaad zijn tot aan de opslag er van. Consumenten zouden biologische producten moeten kopen. Hier telt de kwaliteit.

**“Eet meer soja”**. De hedendaagse soja blokkeert de mineralenabsorptie, remt de vertering van proteïne, drukt de schildklierfunctie neer, en bevat sterke carcinogenen.



**Tekst bij foto:** Dr. Price vond consequent dat gezonde geïsoleerd wonende mensen wier dieet adequate hoeveelheden voedingsstoffen en dierlijke proteïne en vet bevatte niet alleen een uitstekende gezondheid hadden, maar ook een aangename gezonde levenshouding. Hij noteerde dat de meeste inwoners van gevangenis en krankzinnigengestichten gezichtsdeformaties hadden die prenatale voedingsdeficiënties aangaven.

<b>Traditionele Diëten Maximeerden Voedingsstoffen</b>	<b>Moderne Diëten Minimaliseren voedingsstoffen</b>
Voedsel uit vruchtbare bodem	Voedsel uit verarmde bodem
Orgaanvlees geprefereerd boven spiervlees	Meest spiervlees, weinig orgaanvlees
Natuurlijke dierlijke vetten	Geraffineerde plantaardige oliën
Dieren buiten in de wei	Dieren in stallen
Zuivelproducten rauw en/of gefermenteerd	Zuivelproducten gepasteuriseerd of gesteriliseerd
Granen en bonen geweekt en/of gefermenteerd	Granen geraffineerd en/of geëxtrudeerd
Soja producten in kleine hoeveelheden, na een lang fermentatieproces	Soja producten industrieel geraffineerd, in grote hoeveelheden
Soepen uit bottenbouillon	MSG, kunstmatige smaakstoffen
Ongeraffineerde zoetstoffen	Geraffineerde zoetstoffen
Lacto-gefermenteerde groenten	Geraffineerde, gepasteuriseerde augurken
Lacto-gefermenteerde drankjes	Moderne frisdranken
Ongeraffineerd (zee)zout	Geraffineerd zout
Vitamines die voorkomen in natuurlijk voedsel	Synthetische vitamines, geïsoleerd genomen of toegevoegd aan voedsel
Traditioneel koken	Magnetron, bestraald
Traditionele zaden, natuurlijke bestuiving	Hybride zaden (gekruist), genetisch gemanipuleerde zaden

## **Mythes en waarheden over voeding**

### ***Mythe:***

Hart- en vaatziektes worden veroorzaakt door de consumptie van cholesterol en verzadigd vet van dierlijke producten.

### ***Waarheid:***

Toen hart- en vaatziekte in Amerika snel toenam tussen 1920 en 1960 nam de Amerikaanse consumptie van dierlijk vet af, maar de consumptie van transvetten en industrieel bewerkte plantaardige vetten nam dramatisch toe.

### ***Mythe:***

Verzadigde vetten verstopen de bloedvaten.

### ***Waarheid:***

De vetzuren die in de bloedvatenklonters worden gevonden zijn meestal onverzadigd (74%) waarvan 41% meervoudig onverzadigd.

**Mythe:**

Vegetariërs leven langer.

**Waarheid:**

Het jaarlijkse overlijdenspercentage van vegetarische mannen in Amerika is iets hoger dan dat van niet-vegetarische mannen (0,93% tegenover 0,89 %); het jaarlijkse overlijdenspercentage van vegetarische vrouwen is iets hoger dan dat van niet-vegetarische vrouwen (0,86% tegenover 0,54%)

**Mythe:**

Vitamine B12 kan worden verkregen uit bepaalde plantaardige voedselbronnen zoals blauwalgen en sojaproducten.

**Waarheid:**

Vitamine B12 wordt niet opgenomen uit plantaardige bronnen. Sojaproducten verhogen zelfs de behoefte aan B12.

**Mythe:**

Het cholesterolserum voor een goede gezondheid zou minder moeten zijn dan 180 mmol/dl.

**Waarheid:**

Het totale overlijdenspercentage ligt hoger bij personen met cholesterolwaarden van lager dan 180 mmol/dl.

**Mythe:**

Dierlijke vetten veroorzaken kanker en hart- en vaatziekte.

**Waarheid:**

Dierlijke vetten bevatten veel voedingsstoffen die beschermen tegen kanker en hartziekte; een verhoogd risico op kanker en hart- en vaatziekte wordt in verband gebracht met de consumptie van grote hoeveelheden plantaardige olie.

**Mythe:**

Kinderen hebben gezondheidsvoordeel van een laag vethoudend voedingspatroon.

*Waarheid:* Kinderen gedijen niet op voeding met weinig vet en ondervinden groei- en leerproblemen.

**Mythe:**

Je voelt je beter op voeding met weinig vet en het verhoogt je levensvreugde.

**Waarheid:**

Laag vethoudende voeding wordt in verbinding gebracht met een verhoogd risico op depressie, psychologische problemen, vermoeidheid, geweld en zelfmoord. Al onze hormonen worden gemaakt uit cholesterol, dus ook de 'happy' hormonen.

**Mythe:**

Om hart- en vaatziekte te vermijden zouden we margarine en halvarine moeten gebruiken in plaats van boter.

**Waarheid:**

Margarine en halvarine eters hebben twee maal zo veel hartinfarcten als boter eters.

**Mythe:**

We consumeren niet voldoende essentiële vetzuren.

**Waarheid:**

We consumeren te veel van 1 soort essentieel vetzuur (omega-6, te vinden in de meeste meervoudig onverzadigde plantaardige oliën) maar onvoldoende van een ander soort essentieel vetzuur (omega-3, te vinden in vis, visolie, eieren, donkergroene groenten en kruiden en olie uit bepaalde zaden zoals lijnzaad en chia, noten zoals walnoten en, in kleine hoeveelheden, in onbewerkt graan).

**Mythe:**

Onze “prehistorische voeding” was laag in vet.

**Waarheid:**

Door de hele wereld heen zochten primitieve mensen het vet uit vis en schaaldieren, gevogelte, zoogdieren uit de zee, insecten, reptielen, knaagdieren, beren, honden, varkens, rundvee, schapen, geiten, wild, eieren, noten en melkproducten.

**Mythe:**

Een vegetarisch eetpatroon beschermt je tegen aderverkalking.

**Waarheid:**

Het International Arteriosclerosis Project vond dat vegetariërs net zo veel arteriosclerose hadden als vleeseters.

**Mythe:**

Vetarme voeding beschermt tegen kanker.

**Waarheid:**

Onderzoeken tonen aan dat vrouwen op een vetarm dieet (minder dan 20%) hetzelfde percentage borstkanker hebben als vrouwen die grote hoeveelheden consumeren.

**Mythe:**

Kokosolie veroorzaakt hart- en vaatziekte.

**Waarheid:**

Wanneer kokosolie in een hoeveelheid van 7% van de totale energie werd gegeven aan patiënten die herstellend waren van hart- en vaatziekte, dan hadden deze patiënten meer verbetering in verhouding tot anderen die dit niet namen. Er was geen verschil met patiënten die saffloer- of maïsolie kregen. Bevolkingsgroepen die kokosolie consumeerden hebben weinig hart- en vaatziekte. Kokosolie kan de meest bruikbare olie zijn om hart- en vaatziekte te helpen voorkomen vanwege de antivirale en antimicrobische eigenschappen ervan.

**Mythe:**

Verzadigde vetten belemmeren de productie van ontstekingsremmende prostaglandines.

**Waarheid:**

Verzadigd vet verbetert juist de productie van alle prostaglandines door de omzetting van de essentiële vetzuren te vergemakkelijken.

**Mythe:**

Arachidonzuur in voedsel zoals lever, boter en eierdooiers veroorzaken de productie van “slechte” ontstekingsbevorderende prostaglandines.

**Waarheid:**

De 2 soorten prostaglandines die het lichaam aanmaakt van arachidonzuur veroorzaken zowel bevordering als remming van ontsteking onder de juiste omstandigheden. Arachidonzuur is vitaal voor het functioneren van de hersenen en het zenuwstelsel.

**Mythe:**

Rundvlees veroorzaakt kanker.

**Waarheid:**

Argentinië, dat een hoog rundvleesconsumptie kent, heeft een lager percentage aan darmkanker dan de VS. Mormonen hebben een lager percentage darmkanker dan de vegetarische Zevende Dag Adventisten.

## Mythes en waarheden over soja

### **Mythe:**

Het gebruik van soja gaat al duizenden jaren terug

### **Waarheid:**

Soja werd voor het eerst gebruikt tijdens de late Chou dynastie (1134-246) v.Chr., nadat de Chinezen geleerd hadden om sojabonen te fermenteren en er zo tempeh, natto en tamari van te maken.

### **Mythe:**

Aziaten eten grote hoeveelheden soja.

### **Waarheid:**

De gemiddelde consumptie van sojaproducten in China bedraagt ongeveer 10 gram (ongeveer 2 theelepels) per dag tot zo'n 60 gram in delen van Japan. Aziaten gebruiken soja in kleine hoeveelheden als toevoeging, en niet als vervanger van dierlijk voedsel.

### **Mythe:**

Moderne soja producten zijn net zo gezond als de traditioneel gefermenteerde

### **Waarheid:**

De meeste moderne sojaproducten worden niet gefermenteerd om zo de toxines in sojabonen te neutraliseren, en ze worden zodanig bewerkt dat de proteïnes worden beschadigd en de hoeveelheid carcinogenen toenemen.

### **Mythe:**

Soja producten bevatten complete proteïne.

### **Waarheid:**

Zoals alle peulvruchten bevat soja geen van de aminozuren methionine en cystine. Daarboven wordt het kwetsbare lysine gedetermineerd tijdens het bewerkingsproces.

### **Mythe:**

Gefermenteerde soja levert vitamine B12 voor vegetariërs.

### **Waarheid:**

Soja bevat een stof die lijkt op vitamine B12 maar deze kan niet worden gebruikt door het menselijk lichaam. Sterker nog: het gebruik van soja verhoogt de behoefte van het lichaam aan vitamine B12.

### **Mythe:**

Babyvoeding op basis van soja is veilig voor zuigelingen.

### **Waarheid:**

Sojavoeding bevat trypsine blokkers die de vertering van eiwitten blokkeren en de werking van de alvleesklier beïnvloeden. Uit dierproeven is gebleken dat een dieet met een hoog gehalte trypsine blokkers de groei afremde en afwijkingen veroorzaakte aan de alvleesklier. Soja verhoogt de behoefte van het lichaam aan vitamine D, die nodig is voor sterke botten en normale groei. Soja bevat ook fytinezuur, wat weer resulteert in verminderde beschikbaarheid

van de mineralen ijzer en zink die nodig zijn voor de gezondheid en ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel. Soja bevat geen cholesterol, dat essentieel is voor de ontwikkeling van de hersenen en het zenuwstelsel. Enorme hoeveelheden fyto-oestrogenen in babyvoeding op basis van soja worden gelinkt aan de huidige trend dat meisjes zich steeds vroeger seksueel ontwikkelen en de vertraagde of achtergestelde seksuele ontwikkeling van jongens.

**Mythe:**

Soja kan osteoporose voorkomen.

**Waarheid:**

Soja kan zorgen voor tekorten in calcium en vitamine D, beide zijn nodig voor gezonde botten. Calcium uit bottenbouillon en vitamine D uit zeevoedsel, reuzel en orgaanvlees zorgen voor de bescherming tegen osteoporose in Aziatische landen -niet het gebruik van soja.

**Mythe:**

Moderne sojaproducten beschermen tegen veel soorten kanker.

**Waarheid:**

Een rapport van de Britse overheid concludeerde dat er weinig bewijs is dat soja bescherming biedt tegen borstkanker of enige andere vorm van kanker. In feite kan het eten van soja resulteren in een verhoogd risico op kanker.

**Mythe:**

Soja biedt bescherming tegen hartziekte.

**Waarheid:**

Het eten van soja zal bij sommige mensen leiden tot verlaagd cholesterol, maar er is geen bewijs dat het verlagen van cholesterol iemands risico op hartziekte verlaagt.

**Mythe:**

De oestrogenen in soja (isoflavonen) zijn goed voor je.

**Waarheid:**

De isoflavonen in soja zijn fyto-endocrine verstoorders. Opgenomen uit de voeding kunnen ze de ovulatie doen stoppen en de groei van kankercellen stimuleren. Zelfs het eten van slechts 30mg isoflavonen (uit ongeveer 30gr soja) per dag kan resulteren in hyperthyroïdie met symptomen van lethargie, verstopping, gewichtstoename en vermoeidheidsverschijnselen.

**Mythe:**

Soja is veilig en nuttig voor vrouwen na de menopauze.

**Waarheid:**

Soja kan de groei van oestrogeenafhankelijke tumoren stimuleren en schildklierproblemen veroorzaken. Lage schildklierfunctie wordt in verband gebracht met moeilijkheden gedurende de menopauze.

**Mythe:**

Fyto-oestrogenen in soja verbeteren de mentale capaciteit.



**Waarheid:**

Uit een recente studie is gebleken dat de vrouwen met het hoogste oestrogeen niveau in hun bloed de laagste cognitieve vermogens hebben; bij Amerikaans-Japanse vrouwen wordt tofu consumptie in verband gebracht met Alzheimer later in hun leven.

**Mythe:**

Isoflavonen en proteïne uit soja hebben de GRAS status (Generally Recognized As Safe).

**Waarheid:**

De Amerikaanse organisatie Archer Daniels Midland heeft onlangs de GRAS aanbeveling aan de FDA teruggenomen wegens aanhoudende protesten uit wetenschappelijke kringen. De FDA heeft de GRAS status nooit toegekend aan geïsoleerde soja proteïne vanwege zorgen over de aanwezigheid van kankerverwekkende stoffen en toxines in industrieel bewerkte soja.

**Mythe:**

Soja producten zijn goed voor je seksleven.

**Waarheid:**

Tallose dierstudies hebben aangetoond dat soja onvruchtbaarheid veroorzaakt in testdieren. Soja consumptie verlaagt testosteron bij mannen. Boeddhistische monniken aten tofu om hun libido te verlagen.

**Mythe:**

Sojabonen zijn goed voor het milieu.

**Waarheid:**

De meeste soja die wereldwijd wordt verbouwd is genetisch gemodificeerd om het boeren mogelijk te maken grote hoeveelheden herbiciden te gebruiken, dat de bodem vergiftigt.

**Mythe:**

Soja is goed voor ontwikkelingslanden.

**Waarheid:**

In de Derde Wereld wordt de traditionele oogst vervangen door soja en wordt de toegevoegde waarde van het raffineren ervan verplaatst van de lokale bevolking naar de grote multinationals.

Voor een volledige lijst met referenties en meer informatie over de gevaren van moderne soja producten, ga naar de Soy alert! sectie van [www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org) of [www.soyonlineservice.com](http://www.soyonlineservice.com)

### **Soja babyvoeding: anticonceptiepillen voor zuigelingen**

Baby's die gevoed worden met babyvoeding die op soja is gebaseerd hebben 13.000 tot 22.000 maal meer oestrogenensamenstellingen in het bloed dan baby's die op melk gebaseerde babyvoeding krijgen. Zuigelingen die uitsluitend gevoed werden met babyvoeding op basis van soja krijgen het evenredige van minstens 5 anticonceptiepillen per dag binnen.

Zuigelingen jongetjes ondergaan een testosteronstoot gedurende de eerste maanden van het leven waarbij de testosteronwaardes zo hoog kunnen worden als die van een volwassen man. Gedurende deze periode worden babyjongetjes geprogrammeerd om na de puberteit mannelijke eigenschappen te ontwikkelen, niet alleen in de ontwikkeling van hun seksuele organen en andere mannelijke kenmerken, maar ook worden patronen gestart in de hersenen die karakteristiek zijn voor mannelijk gedrag.

Bij dieren is er sterke indicatie dat de fyto oestrogenen in soja krachtige endocriene ontregelaars zijn. Op soja gebaseerde babyvoeding reduceert het testosteron niveau in mannelijke marmoset aapjes met wel 70% en kan niet worden genegeerd als een mogelijke oorzaak van ontregelde ontwikkelingspatronen bij jongens, inclusief leerproblemen en ADD. Mannelijke kinderen die waren blootgesteld aan DES, een synthetisch oestrogeen, hadden bij het volwassen worden kleinere teelballen dan normaal.

Bijna 15 % van blanke meisjes en 50% van Amerikaanse-Afrikaanse meisjes lieten puberteitskenmerken zien zoals borstontwikkeling en schaamhaar vóór de leeftijd van 8 jaar. Sommige meisjes lieten seksuele ontwikkeling zien vóór de leeftijd van 3 jaar. Vroegtijdige ontwikkeling van meisjes is in verband gebracht met het gebruik van soja babyvoeding en blootstelling aan in het milieu voorkomende oestrogeen imitators als PCB's en DDE.

Dierstudies hebben aangetoond dat inname van meer dan minimale hoeveelheden fyto oestrogenen gedurende de zwangerschap al negatieve effecten kan hebben op de ontwikkeling van de foetus, het tijdstip van de pubertijd later in het leven, en op het denken en gedrag, speciaal bij mannelijk nakomelingen.

## Coronaire hartziektes: Wat de experts er over zeggen

“Hoe meer verzadigd vet iemand in Framingham, Masschusetts eet, hoe meer cholesterol hij eet, hoe meer calorieën zij eten, hoe lager het cholesterolserum van die mensen..... wij vonden dat de mensen die de meeste cholesterol, het meeste verzadigde vet, en de meeste calorieën aten, het minste wogen en lichamelijk het meest actief waren.”

*-William Castelli, MD, directeur, The Framingham study.*

“De dieet –harthypothese heeft zich al herhaaldelijk als verkeerd uitgewezen, en toch, vanuit gecompliceerde redenen van trots, profijt en vooroordeel, wordt deze hypothese verder door de wetenschappers aangewend, door de uit de grond oprijzende stichtingen, voedselcompagnies en zelfs regeringsbureaus. Het publiek ontvangt het grootste gezondheidsschandaal van de eeuw.”

*-George Mann, ScD, MD, voormalige codirecteur, The Framingham Study.*

“Een analyse van de cholesterolwaardes..... bij 1700 patiënten met arteriosclerotische ziektes onthulde geen speciale correlatie met cholesterolwaardes en de aard en omvang van arteriosclerotische ziekte.”

*-Michael DeBakey, MD, beroemd hartchirurg.*

“De daar op betrekking hebbende literatuur (op CHD) is doordrenkt met frauduleus materiaal wat is ontwikkeld om negatief bewijs in positief bewijs om te zetten ten gunste van de vethypothese. Die fraude kan men relatief gemakkelijk vaststellen.”

*-Russel L Smith, PhD, Auteur van autocratie onderzoek naar CHD.*

“Egaal wat er ook maar hartziekte veroorzaakt, het is niet primair de hoge inname van verzadigd vet.”

*-Michael Gurr, PhD, vermaard lipide chemicus.*

## De principes van holistische tandheelkunde

Naast zijn werk over voeding, leidde Dr. Price uitgebreid onderzoek in over de destructieve effecten van wortelkanaalbehandelingen, die gedetailleerd beschreven staan in zijn tweedelige werk *Dental Infections Oral & Systemic* en *Dental Infections & Degenerative Diseases*.

Zijn conclusies, die 50 jaar lang door de regulair gevestigde orthodoxe tandheelkunde werden genegeerd, krijgen een hernieuwde acceptatie omdat holistisch praktiserenden aan het ontdekken zijn dat de eerste stap om van chronische ziekte te kunnen herstellen vaak inhoudt dat men alle behandelde (dode) wortelkanalen uit de mond van de patiënt verwijdert. De principes van holistische tandheelkunde, gebaseerd op het werk van Dr. Weston Price zijn als volgt:

- Eet voedingsrijk voedsel, wat op een juiste manier is geteeld en op de juiste manier bereid.
- Vermijd wortelkanaalbehandelingen. Als je behandelde wortelkanalen hebt waarvan je vermoedt dat ze problemen veroorzaken, laat ze dan verwijderen door een kundige tandarts.
- Vermijd amalgaamvullingen. Als je amalgaamvullingen hebt en vermoedt dat die enigerlei problemen veroorzaken, laat ze dan verwijderen door een kundige tandarts die gespecialiseerd is in het vervangen van vullingen.
- Indien het noodzakelijk is om tanden te trekken, doe het dan op een zodanige manier dat vermeden wordt om het kaakbeen met holtes achter te laten, omdat die brandhaarden van infecties kunnen zijn.



**Tekst bij foto's:** Goede gezondheid van de tanden begint met een goed dieet van beide ouders. Het Samoaanse meisje op de linkerfoto werd geboren uit ouders die voedingsrijk inheems voedsel aten. De 'geciviliseerde' jongen op de rechterfoto werd geboren uit ouders die van hun traditionele dieet waren afgestapt. Zijn tandbogen zijn te krap en hij zal vatbaarder zijn voor tandverval en chronische ziektes.

**Copyright foto's : © Price-Pottenger Nutrition Foundation®, Alle rechten voorbehouden**

## Over de Weston A. Price Foundation

De Weston A. Price Foundation is een niet commerciële, van belasting vrij gestelde (Amerikaanse) liefdadigheidsinstelling die in 1999 is opgericht, met als doel het werk van voedingspionier Dr. Weston A. Price te verspreiden. Zijn studies onder geïsoleerd levende, niet geïndustrialiseerde bevolkingsgroepen legden de grondslag voor de kennis van de voorwaarden waarop menselijke gezondheid is gebaseerd en de optimale samenstelling van menselijke diëten.

De organisatie richt zich op het terugbrengen van voedingsrijk voedsel in het Amerikaanse dieet door educatie, onderzoek en activisme en ondersteunt een aantal bewegingen die bijdragen aan dit doel, zoals voorlichting voor juiste voeding, biologische en biologisch-dynamische veehouderij, het voeren van gras aan vee, boerderijen die worden ondersteund door de lokale gemeenschap, eerlijke en informatieve etikettering (van voedsel), bewust voorbereid ouderschap en op voeding gebaseerde therapeutische behandelingsmethoden. Specifieke doelen zijn het publiek beschikbaar maken van rauwe ongepasteuriseerde melk door middel van 'A Campaign for RealMilk' ([www.realmilk.com](http://www.realmilk.com)) en een verbod op het gebruik van op soja gebaseerde baby voeding door middel van het Soy Alert! project.

De organisatie zoekt naar een mogelijkheid om een eigen laboratorium op te zetten om de hoeveelheid voedingsstoffen in voedsel te testen, speciaal in boter die onder verschillende omstandigheden is geproduceerd; om meer onderzoek te doen naar de "X" Factor die werd ontdekt door dr. Price; en om de effecten van de hoeveelheid beschikbare voedingsstoffen in traditioneel bereid voedsel te kunnen vaststellen.

Het bestuur en leden van de Weston A. Price Foundation zijn eensgezind in het geloof dat de moderne technologie moet worden omgevormd tot een volgeling van de verstandige en voedende tradities van onze voorouders in plaats van een kracht die destructief is voor het milieu en de menselijke gezondheid; en dat wetenschap en kennis deze oude tradities kan bevestigen.

Het per kwartaal verschijnende blad 'Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts', is gewijd aan het zoeken naar de wetenschappelijke onderbouwing van de voedende, agrarische en medische tradities over de hele wereld. In het blad staan verhelderende en uitdagende artikelen over huidig wetenschappelijk onderzoek; menselijke diëten; niet-toxische landbouw; en holistische therapieën. Daarbovenop dient het als bron van informatie over voedsel dat gewetensvol is geteeld en behandeld.