

Voedingssupplementen lijst en dieet tips

© 2004-2011 <http://www.thebiggestsecret.org/>

De doses zijn in het algemeen gesteld als voor een "gemiddelde gezonde man". Mensen die niet eerder supplementen hebben ingenomen moeten de doses van sommige supplementen voorzichtig opvoeren, en in het begin minder doseren dan hier aangegeven.

De doses dienen persoonlijk gecontroleerd en aangepast te worden en desgewenst doorgenomen te worden met een deskundige (arts).

De supplementen die aangegeven zijn met een "@" zijn **ESSENTIEEL** om het "Body Electronics" programma goed te kunnen doen, en zijn aanbevolen door prof. Dr. John Whitman Ray. Het is gewenst minimaal al deze supplementen gebruiken voor goede resultaten en een constante gezondheid.

De supplementen die aangegeven zijn met een "*" zijn **OPTIONEEL** en niet absoluut noodzakelijk om het "Body Electronics" programma goed te kunnen doen, en zijn aanbevolen door prof. Dr. John Whitman Ray voor specifieke problemen. Afstemmen op eventueel aanwezige klachten.

De supplementen die aangegeven zijn met een "%" zijn **OPTIONEEL** en niet noodzakelijk om het "Body Electronics" programma goed te kunnen doen. Afstemmen op eventueel aanwezige klachten.

Als er meerdere mogelijkheden van hetzelfde (soort product) worden vermeld dan verdient de eerste de voorkeur.

In principe zijn de meeste voedingssupplementen die hier worden genoemd het beste te gebruiken als voor een kuur (zoals bijv. in het kader van het Body Electronics programma), die enkele weken tot enkele jaren kan duren, afhankelijk van het beoogde resultaat. Sommige supplementen vormen echter altijd een goede toevoeging aan het dagelijkse dieet, zoals bijv. het geval is voor de mineralen, maar ook de zuurstof supplementen. Het kan ook zinvol zijn jaarlijks enkele weken de supplementen die met "@" gemerkt zijn te gebruiken.

Tussen de maaltijden en naar believen.

@ "Oxy-Mag" ("magnesium peroxide" E/NL), magnesium peroxide met zuurstof (reactie) als poeder:

1 kleine lepel (NL dessertlepel) in glas verse vitamine C rijke jus + extra glas jus (bijv. vers geperst Citroensap, of citroen/sinaasappelsap), 1 à 3, tot aan 10x per dag (naar wens).

= Magnesium en zuurstof voor het gehele systeem, ontgiftiging, reiniging en verbetering van de darmen ("bowels" E), en verjonging v.h. systeem.

!!! Gebruik niet gelijk met, kort na, of voor de calcium.

Gebruik 2 doses magnesium tegen 1 dosis calcium per tijd-blok, bijv: 2000 mg Magnesium met 1000 mg Calcium per tijd-blok.

Goede momenten voor gebruik: bij opstaan, 1 uur voor slapen gaan, tussen 1.5 en 3 uur na de maaltijd, etc....

!!! In het begin kleine doses consumeren. Werkt tijdens gewenning bijzonder laxerend.

% "Oxy-Charge", "Electrox 03", e.d. ("colloidal stabilized ionic oxygen solution/electrolytes" E, "gestabiliseerde colloïdale ionische zuurstof met elektrolieten vloeistof" NL), vloeistof (in kleine fles met sproeier) met zuurstof en elektrolieten:

3 à 5x sproeien in de mond, 3 à 5x per dag (naar wens)

= zuurstof en elektrolieten voor het gehele lichaam, goed voor het gehele systeem en tegen stress (echt zeer effectief om het verlangen naar het roken van een sigaret tegen te gaan!!! gebruik het op het moment dat je trek hebt in een sigaret).

!!! Niet gebruiken indien al "Oxy-Mag" of anders word gebruikt. Maar is beter dan Oxy-Mag om van het roken af te komen.

!!!Pas op: niet gebruiken binnen 30 minuten na het consumeren van antioxidant supplementen of Q10.

* "Aerobic 07 Stabilized Oxygen" ("stabilized oxygen" E, "vloeistof met gestabiliseerde zuurstof" NL), water oplossing van verschillende gestabiliseerde niet-giftige oxiden van chloride, "aqueous solution of various stabilized non-toxic oxides of chlorine" - E, vloeistof in flesje:

3 à 10 druppels in een glas water (mineraal- of gepurificeerd water) 2 à 3x per dag (naar wens)

= cardio vasculair systeem, hart en bloedvaten, zuurstof voor het gehele lichaam, zie boven.

!!! 10 druppels van de vloeistof in een glas water kon de bacteriën erin (grotendeels) onschadelijk maken!

!!! Niet gebruiken indien maagzweer aanwezig.

!!! Niet gebruiken indien 01 "Oxy-Mag" of anders wordt gebruikt.

@ "Schweitzer Formula" ("Schweitzer formule" NL), boridiorthotisch oxybenoïsch zuur zink (ook: Salicylic Acid, Boric Acid, Zinc), formule uitgevonden door Albert Schweitzer, vloeistof met kristallen:

naar wens op de huid sproeien op plekken v.d. huid met problemen, littekens, + ook voor diepere organen

= Vooral effectief bij gebruik van zowel "Oxy-Mag" en "Niacin" (bij rood of "schroeierig" worden v.d. huid).

!!! Wordt ook geleverd als (zakje) kristallen. Deze oplossen in gedistilleerd water volgens gebruiksaanwijzing/bijsluiter.

* "Whey Protein" ("whey proteïnen (eiwitten)" NL), plantaardig proteïnen (eiwitten)), proteïne (eiwit) poeder: geleidelijk al roerend oplossen in een beetje water, drinkbaar maken:

naar wens gebruiken (2 à 5x per dag)

= proteïnen (eiwitten), koolhydraten, amino zuren, sodium, cholesterol, vet, vitaminen, mineralen, etc., goed voor het gehele systeem, bouwstoffen voor het lichaam.

* "Whey-Colostrum" ("stimu-lac"):

zie boven.

* "Super Blue Green Omega" ("cell-free extract of blue green algae" E, "cel vrije blauw groene algen extract" NL, Aphanizomenon flos-aquae), algen:

naar wens gebruiken

= proteïnen (eiwitten), koolhydraten, amino zuren, vitaminen, mineralen, etc., goed voor het gehele systeem, bouwstoffen voor het lichaam,

* "Liquid Brain food" ("concentrated cell-free extract of blue green algae" E, "geconcentreerd cel vrij blauw groene algen extract" NL, Aphanizomenon flos-aquae), geconcentreerd algen extract:

naar wens gebruiken

= zie boven,

Natuurlijke producten, op natuurlijke wijze.

* "Garlic" ("knoflook" NL):

gebruik in groente salades, etc...

= goed voor de bloedsomloop, "radii solaris", etc...

!!! Bevat een stof die de hersenfuncties tijdelijk (een dag of 2) vertragen. Gebruik is dus vooral aangeraden bij het bestrijden van een kwaal, rekening houdend dat men een dag of 2 na consumptie minder alert zal zijn.

* "Lineseed oil" ("Lijnzaad olie" NL), in donkere licht werende fles:

gebruik in groente salades, of puur (... vis smaak),

= hoog in omega-3 vetzuren (is niet in vergelijkbare mate aanwezig in andere oliën), effectief tegen diverse kanker problemen, cholesterol gehalte verlagend, reinigt darmen ("bowels") en systeem.

* "Peppermint" ("pepermunt kruid" NL), vers, gebruik in groente salades, los, in de thee, etc.,

= maag en darm versterkend, goed voor bronchiën en luchtwegen.

Producten in te nemen 1 half uur voor de maaltijd.

* "Ginseng", ginseng wortel extract of capsules:

2 doses (bijgeleverde) mini lepeltjes van extract in een glas water (mineraal- of gepurificeerd water) oplossen, of 2 capsules, 2 à 3x per dag/voor elke maaltijd

= goed voor endocrine klieren ("gonads" E), energie en potentie.

- @ "Acidophilus", in softgels:
1 softgel, 2 à 3x per dag/voor elke maaltijd
= bacteriën voor de opbouw van de darmflora, goed voor de spijsvertering ("digestion" E).
- @ "Spirulina", plantaardig plankton, in capsules of tabletten:
3 x 500mg, 2 à 3x per dag/Voor elke maaltijd
= proteïnen (eiwitten) en amino zuren, bouwstoffen voor het lichaam.
- @ "Bee Pollen - unheated" ("Bijepollen - onverhit" NL), plantaardige proteïnen (eiwitten) in tabletten:
1 à 2 x 1000mg, 1 à 3x per dag/voor elke maaltijd.
= proteïnen (eiwitten) en amino zuren, bouwstoffen voor het lichaam.
- @ "Mature Green Papaya" ("groene-rijpe papaya"), in tabletten of als poeder:
4 à 5 x 650mg 2 à 3x per dag of voor elke maaltijd
= spijsvertering ("digestion" E).
- @ "Mature Green Papaya enzymes" ("groene-rijpe papaya enzymen" NL, papaine), in tabletten of als poeder:
4 à 5 x 650mg 2 à 3x per dag/voor elke maaltijd
= spijsvertering ("digestion" E).
- % "MegaHydrate"
... x mg (zie bijsluiter)
= cel hydraterend, essentieel voor celregeneratie

Voor/bij de maaltijd.

- @ "Ionic Minerals", ("ionische mineralen" NL), vloeistof met mineralen:
2 à 3x per dag/voor elke maaltijd/naar wens
= mineralen werken samen met enzymen en vitaminen etc.", goed voor het gehele systeem.
!!! In het begin kleine doses nemen. Werkt tijdens gewenning bijzonder laxerend.
!!! Ionische mineralen worden beter, makkelijker en vollediger door het lichaam opgenomen dan gechelateerde (voorverteerde) coloidale mineralen.
- @ "Chelated Colloidal Minerals" / "Coenzyme Minerals", ("gechelateerde (voorverteerde) colloïdale mineralen" NL), mineralen in capsules, of als vloeistof:
1 à 5 x 640mg capsules 2 à 3x per dag/voor elke maaltijd/naar wens
of: 1 à 3 theelepels vloeibare mineralen in een glas water (mineraal- of gepurificeerd water) of verse jus, 2 à 3x per dag/voor elke maaltijd/naar wens
= zie boven.
!!! In net begin kleine doses nemen. Werkt tijdens gewenning bijzonder laxerend.
!!! Geen mineralen nemen waar vitaminen aan zijn toegevoegd. Meestal zit daar de niet gewenste synthetische vitamine C "ascorbisch zuur" ("ascorbic acid" E) bij.
- * "Aloe Vera Juice" ("aloe vera sap" NL), fles:
2 à 3 kleine lepels (desertlepel NL) in een glas water (mineraal- of gepurificeerd water) of verse jus - kan tezamen met vloeibare mineralen - 2 à 3x per dag/voor elke maaltijd
= reinigt darmen ("bowels" E).
- * "Dandelion Root ", capsules:
1 x 520mg capsule, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd = lever ("Liver" E) en gal.
- % Astaxanthin
1 à 2 x 2mg 1 à 2x per dag
= anti-oxydant, goed voor de ogen, huid, kan met name helpen lang in de zon te zijn
= doet de huid er beter uit zien
!!! vindt een natuurlijke preparaat, zit ook in wilde zalm, algen

Na de maaltijd.

* "Black Walnut" ("zwarte walnoot" NL), extract of capsules:

1 x halve eetlepel, of 1 à 2 x mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd = "radii solaris", "levenslustigheid".

% "Ginkgo Biloba", v.d. Japanse tempel boom, capsules of tabletten:

1 à 2 x mg capsules of tabletten, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= bloedcirculatie, hersenen, helpt tegen koude handen en koude voeten.

% "Guarana", capsules,

1 à 2 x mg capsules of tabletten, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= bijzonder energie verhogend.

!!! niet voor de maaltijd gebruiken aangezien het de eetlust kan remmen.

!!! niet doorlopend gedurende langdurige periodes gebruiken, Gebruik bij vermoeidheid of voor extra energie.

!!! niet teveel in één keer gebruiken anders kan een gevaarlijke situatie ontstaan. Volg advies v.d. gebruiksaanwijzing.

* "Hawthorne Berry" ("meidoorn bes" NL), extract of capsules:

1 x halve theelep. of 1 à 2 x 565mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= cardio vasculair systeem ("cardio vascular system" E), hart en bloedvaten,

* "Cedar Berries", capsules:

1 à 2 x 565mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= endocrine klieren, ("endocrine glands"), pancreas.

* "Juniper Berries", ("jeneverbes" NL), juniperus communis, capsules:

1 à 2 x 565mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= nieren ("kidneys" E), reiniging v.d. urinewegen.

* "Passion Flower" ("passiebloem" NL), capsules:

1 à 2 x 250mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= goed voor het gehele systeem, ontspannend, rustgevend, stress verlagend,

% "Red Clover", ("rode klaver" NL), trifolium pratense, capsules:

1 à 2 x mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= goed tegen darmklachten, witte vloed, kolieken, eczeem en verschillende huid infecties, is huid zuiverend, hoest kalmerend, ontspant lichaam en werkt sterk ontgiftend.

* "Mullein" , capsules:

1 à 2 x 290mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= goed voor de longen ("Lungs" E).

* "Lobelia" extract of capsules:

1 x halve theelep. of 1 x 375mg capsule, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= goed voor de longen ("Lungs" E).

% "Myrrh", ("mirre" NL), commiphora myrrha, capsules:

1 à 2 x mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= goed tegen darminfecties en flatulentie, gevoelig en terugtrekkend tandvlees, problemen v.d. mond en keelholte.

* "Alfalfa", tabletten:

3 x 500mg tabletten, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= goed voor spijsvertering systeem, darmen ("intestines, bowels" E).

% "Harpagophytum procumbens" ("Devils Claw"), capsules:

1 à 2 x mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= goed voor oudere personen, goed voor de articulatie v.d. gewrichten.

* "Psyllium", capsules of tabletten:

1 x 400mg capsule of tablet. 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= goed voor spijsvertering, is anti-constiperend, uiterst laxerend.

% "Saw Palmetto", serenoa serrulata, capsules:

1 à 2 x mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= Rijk aan Beta sitosterols (zie hieronder). Is goed voor blaas, prostaat, nieren ("bladder, prostate, kidneys" E), is immuniteit versterkend, goed tegen infecties v.d. luchtwegen (keel en bronchiën), helpt tegen prostaatvergroting met veelvuldig urineren en bij prostaatontstekingen, ook goed tegen haaruitval.

* "Damiano", capsules:

1 à 2 x 450mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= endocrine klieren ("endocrine glands, gonads" E), voor mannen tevens sexueel stimulerend.

* "White Oat Bark" ("witte berk bast" NL), capsules:

1 à 2 x mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= spijsvertering systeem, darmen ("intestines, bowels" E).

* "Gotu Kola", ("Aziatische waternavel" NL), tabletten:

1 x mg tablet, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= endocrine klieren ("endocrine glands, gonads" E), natuurlijk kalmeermiddel, stress verlagend.

% "Pycnogenol", tabletten:

7 à 10 dagen 100mg à 200mg tabletten per dag/na elke maaltijd daarna 50mg à 60mg per dag/na elke maaltijd
= tegen algemene verouderingsverschijnselen en vrije radicalen, goed voor de huid, en de bloedsomloop.

* "Yellow Dock", capsules:

1 x 470mg capsule, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= lever ("Liver" E), goed voor de gal, leverregenererend en galdrijvend.

* "Licorice Root", ("zoethout" NL), glycyrrhiza glora, capsules:

1 x 396mg capsule, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= endocrine klieren ("endocrine glands, gonads, ardenals" E), helpt bij ontgiften, tegen spier- en gewrichtspijn, keelaandoeningen, overtollig slijmvorming, nier- en blaasaandoeningen.

* "Kelp", natuurlijke iodine, zeewieriodium in capsules of tabletten:

1 x tablet met 0.15mg kelp of capsule, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= endocrine klieren, thyroïde ("endocrine glands, gonads, thyroïde" E), reinigend, versterkend en slankmaker.

% "Yam" / "Wild Yam", extract van de wortel van de Yam (Disocorea villosa) in capsules, wordt ook vaak gebruikt in preparaten gecombineerd met andere kruiden.

..... x mg capsule, x per dag/na elke maaltijd
= Goed voor vrouwen voor het balanceren van de klieren en de vruchtbaarheid.

% "Vitex agnus castus", ook: "Chaste tree", "Chasteberry", "Monastic pepper", "Monk's pepper"

eet de bessen, of x mg capsule, 1 x per dag na een maaltijd
= Goed voor vrouwen om vruchtbaarheid te verhogen/verkrijgen, bevordert borst groei, vermindert pre-menstruele pijn.
= Vroeger kouwden monnikken op de bladeren vanwege de vermeende libido verminderende werking ervan, dit effect blijkt echter niet werkelijk te bestaan.

!!! Dient NIET te worden gebruikt door vrouwen die zwanger zijn of die de borst geven.

% Fenugreek, wortel extract.

..... x mg capsule, 1 x per dag na een maaltijd
= Goed voor de stofwisseling en goed tegen haaruitval, stimuleert de haargroei.

@ Enzymen

% "Q10" / "CoQ10" / "Ubiquinon Q10" / "Bio-Quinon", coenzyme Q10, ubiquinol (gebruik niet ubichinon, ubiquinon), in capsules op soja olie basis:

1 à 3 x 30 mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd.

= goed voor de spijsvertering, verjongend.

!!! Hoge doses gebruiken bij problemen en herstel (bijv: tegen Parkinson, consumeer 1600mg per dag tijdens kuur). Lage doses voor onderhoud (als boven).

!!! niet de tablet versie gebruiken.

!!! De versie die ubichinon of ubiquinon wordt genoemd, wordt nauwelijks opgenomen door het lichaam.

@ "Enzymes" / "Food-N-Zymes" ("enzymes" E, "enzymen" NL), de volgende enzymen in capsules, afzonderlijk of in samengestelde vorm:

@ amylase

= verteert (ook) meel en koolhydraten. Werkt samen met de protease aan het stimuleren van het immuun systeem. Werkt samen met de lipase bij het verteren van virussen (inclusief bijv. herpes) en het verminderen van ontstekingen en infecties.

@ protease

= helpt de specifieke voedingsstoffen gewenst voor spier en weefsel herstel aan te leveren, alsmede die voor een gezond immuun systeem.

@ lipase

= aangezien lipase vet verteert is het belangrijk voor het lichaamsgewicht, het handhaaft en verbetert de cardiovasculaire gezondheid, en draagt bij aan het goed functioneren v.d. blaas.

individuele doses: 1 à 3 x mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd/naar wens.

samengestelde doses: 3 à 6 x mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd/naar wens.

= spijsvertering, zie lijst hieronder,

!!! let bij samengestelde capsules op de verhouding van de doses.

% "Enzymes" ("enzymes" E, "enzymen" NL), de volgende enzymen in capsules, in samengestelde vorm (+ enzymen die hierboven vermeld staan):

% cellulase

% sucrase

% maltase

% lactase

zie verder lijst hieronder

samengestelde doses: 3 à 6 x mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd/naar wens

= spijsvertering, zie lijst hieronder.

!!! let bij samengestelde capsules op de verhouding van de doses.

Algemene opmerking: in principe zijn bovengenoemde enzymen afdoende om de gezondheid op te lappen en te onderhouden. De hieronder genoemde enzymen kunnen echter allemaal bijdragen aan het weer in vorm komen (sommigen worden ook hierboven vermeld).

Volledige lijst van enzymen zoals aanwezig in Food-N-Zymes van Enzymes International

@ Amylase 4000 DU

@ Lipase 100 FCCLU

% Glucoamylase 10 AGU

% Invertase 0.4 IAU

@ Protease 12000 HUT

% Alpha-Galactosidase 295 AGSU

% Malt Diastase 245 DP

% Cellulase 300 CU

Volledige lijst van enzymen die evt. aan dieet kunnen worden toegevoegd zoals aanwezig in "Maximizer" van R-Garden.

Proteïne (eiwitten) verterende enzymen:

- % exoprotease
- % endoprotease
- @ protease met stabiele zuren
- % bromelaine
- @ papaine
- % actinidine

Koolhydraat verterende enzymen:

- % endocellulase
- % exocellulase
- % hemicellulose
- % pectinase

Vet en olie verterende enzymen:

- @ lipase 8000 (met 25 verschillende soorten lipase)
- @ alpha amylase
- @ beta amylase
- % amyloglucosidase

Suiker en zuivel producten verterende enzymen:

- % lactase
 - = breekt de lactose van zuivel producten of in meer oplosbare suikers.
- !!! leer goed voor mensen die lactose niet kunnen verdragen.
- % invertase
 - = breekt riet- en bietsuiker af.
- % maltase
 - = breekt maltose af. Helpt vele "(over-) gevoeligheden voor milieu", allergieën, enz... op te heffen.
- % xylanase
 - = breekt de xylon suikers die in de meeste planten zit of. Werkt bijzonder goed op graan.
- % alpha-galactosidase
 - = breekt melibiose, raffinose en stachyose suikers die verantwoordelijk zijn voor excessief gas in het spijsverteringssysteem af.
- % mannanase
 - = breekt de manna suikers af.

Overige enzymen:

- % cellulase
 - = zet (verteert) cellulose vezels om in kleinere eenheden, inclusief D-glucose. Helpt tegen problemen met de spijsvertering zoals het slecht absorberen.
 - !!! Is een belangrijk enzym om extra te consumeren aangezien het lichaam het niet zelf aanmaakt.
- % sucrase
 - = verteert (ook) suikers en zuivel producten. Is goed bij het vermijden van gastrointestinale probleem en onbehagen.

@ **Vitaminen.**

!!! Het is beter om vitaminen na een proteïne (eiwitrijke) maaltijd of groente maaltijd te gebruiken, en bij voorkeur niet onmiddellijk na een fruit maaltijd (wegens verzadiging).

@ "Vitamine A", "beta-carotine", provitamine A capsules:

- 1 x 45000 micron gram capsule, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd.
- = Verhoogt weerstand tegen infecties, bevordert normale lichaamsgroei, verstevigt de botopbouw, helpt tegen acne, huidontstekingen en zweren, goed tegen nachtblindheid, ooginfecties, is effectief tegen kanker, verhoogt de weerstand v.d. slijmvliezen, versterkt tanden, tandvlees, huid en nagels, helpt tegen

stress, ziekte v.d. lever, nieren, darmen, infecties v.d. bovenste luchtwegen, goed voor functioneren v.h. gehoor en gezichtsvermogen, beschermt tegen zonlicht straling, ozon en andere stoffen (vrije radicalen) van buitenaf, is een sterk anti-oxydant.

@ "Vitamine B complex" / "B-Complex & N-zymes", vitamine B complex, vitamines B-1, B-2, B-6, B-12, Niacinamide, etc... capsules:

2 x mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd.

!!! het is beter om een vitamine B complex te gebruiken dat gemaakt is op natuurlijke basis (bijv. van Enzymes International).

@ "Vitamine B-1", thiamine hydrochloricum, vitamine B-1 capsules of tabletten:

1 x mg capsule of tablet, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd.

= verbetert de hartfuncties, betrokken bij celgroei, is effectief tegen zenuwpijnen, helpt de spijsverteringskanalen, weert insecten.

!!! Wordt ook wel de "anti-beri-beri-vitamine" genoemd.

!!! zeker gewenst voor mensen die veel roken, drinken en/of veel suiker hebben gebruikt in hun leven.

@ "Vitamine B-2", riboflavine, lactoflavine, vitamine B-2 capsules of tabletten:

1 x mg capsule of tablet. 2 à 3x per dag/na elke maaltijd,

= betrokken bij de stofwisseling van koolhydraten, proteïnen (eiwitten) en vetten, bijzonder belangrijk voor een goed gezichtsvermogen, goed tegen aanhoudende ontsteking v.d. mondhoeken.

!!! Gebrek aan vitamine B-2 uit zich in de vorm van oriboflavinose (rode, schilferachtige huid, mondkloofjes en lipkloofjes).

@ "Vitamine B-3" / "Niacin" ("niacine" NL), vitamine B-3 in capsules of tabletten.

begin: 1 x 50mg capsule of tablet, per dag, na de maaltijd of naar wens, bouw op naar: 1 à x 250mg capsules of tabletten, maximaal 2 x per dag/na de maaltijd/naar wens, oftewel totaal maximaal 3000mg per dag.

= **essentieel** voor de stofwisseling, bevordert de algehele doorbloeding, goed voor zenuwstelsel. weerstand tegen radio activiteit, zeer effectief tegen kanker problemen, speelt een essentiële rol in de bio-chemische processen van de hersenen.

!!! Begin gebruik met kleine doses (50mg), Indien teveel tegelijk wordt gebruikt kan de huid op bepaalde plekken rood en "schroeierig" worden; In lichte en/of dragelijke mate is dit normaal tijdens de gewennings periode. Constater dat (o.a.) juist die plekken rood en schroeierig worden die voorheen door de zon verbrand zijn geweest. Drink in die gevallen water (bron-, mineraal- of gepurificeerd water) of verse jus (combineer bijvoorbeeld met gebruik van "Oxy-Mag"), ca. 1 tot 5 glazen of +/- 1 liter, of meer, naar wens, dit brengt verkoeling. Ook kan worden gesproeid met de "Schweitzer Formula" vloeistof op de betreffende gevoelige plekken.

!!! Zeker gewenst voor mensen die roken, drinken en/of een slechte adem hebben.

!!! Andere benamingen voor vitamine B-3/niacine zijn o.a. nicotinezuur en PP factor, PP staat voor "pellagra preventing". Pellagra is een ziekte die ontstaat bij niacinegebrek.

!!! Let op: ook niacinamide wordt vitamine B-3 genoemd (of v/v), maar het heeft echter niet hetzelfde effect als de niacine.

% "Vitamine B-5" / "Pantothenic acid" ("pantotheenzuur" NL), in de vorm van calciumpantothenaat of anders, in capsules of tabletten:

1 à x mg capsules of tabletten, x per dag/na elke maaltijd

= betrokken bij de productie van anti-stresshormonen, de celvorming, de groei en het zenuwstelsel, belangrijk voor de bijnieren en het verteren van suikers en vetten, de huid.

!!! Zeker gewenst voor mensen die aanhoudend tintelende handen en voeten, gewrichtsklachten en allergieën hebben,

@ "Vitamine B-6", pyridoxine hydrochlorium, pyrodixine HCL, peridoxine, adermine, vitamine B-6 capsules of tabletten:

1 x mg capsule of tablet, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd.

= belangrijk voor zenuwstelsel, spieren, gewrichten en huid, betrokken bij de vorming van rode bloedlichaampjes en heeft een mild vochtafdrijvend effect.

!!! Zeker gewenst voor mensen die veel alcohol en (verzadigde) proteïnen (eiwitten) consumeren en voor vrouwen die de pil gebruiken.

% "Vitamine B-7" (ook: vitamine "H"), biotin, capsules of tabletten:

1 x ... mg capsule of tablet, .. x per dag/na de maaltijd.

= betrokken bij haar groei processen.

= ook te vinden in ei-geel, biergist en lever.

!!! Gewenst voor mensen die haaruitval hebben of kaal raken/zijn.

!!! Kan met name gewenst zijn voor mensen die veel alcohol hebben genuttigd en voor vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven.

% "Vitamine B-9", folic acid, capsules of tabletten:

1 x 400 mcg capsule of tablet, 1 x per dag/na de maaltijd.

= betrokken bij DNA en cel groei processen, het verwerken van proteïne, de spijsvertering, en is belangrijk voor het zenuwstelsel, mentale en emotionele gezondheid.

!!! Gewenst voor mensen met mentale problemen (Parkinson, Alzheimer, etc...). Kan effectief zijn tegen depressies e.d.

!!! Zeker gewenst voor zwangere vrouwen ter vermindering van bifida.

% "Vitamine B-9", folate

= Natuurlijke vorm van folic acid

!!! Te vinden in bladgroenten, bonen, linzen, lever, biergist, zonnebloem pitten.

@ "Vitamine B-12", methylcobalimine en/of hydroxycobalamin (neem niet cyanocobalimine/cobalimine!), vitamine B-12 capsules of tabletten:

1 x mg capsule of tablet. 2 à 3x per dag/na elke maaltijd,

= belangrijk voor de vorming van rode bloedlichaampjes, groei, energiehuishouding, zenuwstelsel en spijsvertering, essentieel voor hersenen

!!! cyanocobalimine/cobalimine is een goedkopere vorm van vit B-12 en kan voor sommigen giftig zijn (zoals geconstateerd bij Ieren en zwarte mensen)

!!! Komt in grote concentraties voor in o.a. lever en Blue-Green Algae, en in goede mate in oesters, vis, eieren, melk-producten.

!!! Wordt ook de "bloedvitamine" genoemd.

!!! Zeker gewenst/essentieel voor mensen die vegetarisch eten en/of zwanger zijn, en/of bloedarmoede hebben.

!!! Gebrek aan B-12 leidt tot krimpen hersenen met ouder worden.

* "Vitamine B-15" / "DMG" (N-dimethylglycine), vitamine B-15 in pangaminezuur of dimethylglycine, vitamine B-15 capsules of tabletten:

1 x mg capsule of tablet, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd.

= belangrijk voor lichaamcellen, immuniteit, lever, longen en luchtwegen, verantwoordelijk voor de opbouw van proteïnen (eiwitten), versterkt immuunsysteem, heft vermoeidheid op, goed tegen keelontsteking.

!!! zeker gewenst voor mensen die veel aan vervuilde lucht worden blootgesteld en/of veel drinken.

* "Vitamine B-17", laetrile, vitamine B-17 capsules of tabletten:

1 x mg capsule of tablet, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd . Of eet de kernen van een aantal

abrikoospitten.

= tegen goedaardige en maligne kanker tumoren.

!!! Goed alternatief is het gebruik van chlorophyl (tarwegras).

@ "Vitamine C complex", alleen zoals te vinden in vers fruit en verse groenten, etc...:

consumeer zoveel vers fruit en verse groente als mogelijk/tot de honger verzadigd is, voor doses tot aan 3000mg vit. C (of) per dag.

Momenteel worden de enige tabletten die vitamine C complex bevatten die op correcte wijze is bereid, gemaakt door de firma Standard Process, onder de naam Cataplex C (= niet vegetarisch). Alle andere preparaten, inclusief Acerola tabletten/capsules bevatten niet het gehele vit C complex en kunnen schadelijk zijn.

Gebruik 1 x 500mg capsule of tablet, 1 à 2x per dag/na elke maaltijd .

= Goed voor de stevigheid en voor de kracht van pezen, banden, bloedvaten, beenderen en tanden, belangrijk voor de vorming van enzymen en hormonen, het immuunsysteem, de opbouw van killercellen en antilichaampjes en dus tegen virussen, bacteriën en andere ziekteverwekkers, neutraliseert giften en schadelijke stoffen, gaat de vorming van kankerverwekkende stoffen tegen, verbetert weerstand tegen kanker, bevordert de werking van vitaminen B, goed tegen vermoeidheid en afname van energie, tegen

arteriosclerose, hepatitis, reumatische aandoeningen, gewrichtsklachten, bepaalde vormen van hartziekten, herpes, pneumonie, vlektyfus, dysenterie, verkoudheid en griep, herstelt beschadigd weefsel en bevordert wondheling, genezing van infecties aan urinewegen, verantwoordelijk voor de absorptie van ijzer en belangrijk voor de opname van mineralen, bloeddrukregulerend, bloedsuikerregulerend, (slechte) cholesterolverlagend, goed voor zenuw- en hersenweefsel, is een natuurlijke sterk anti-histaminicum.

!!! 1 sinaasappel bevat +/- 50mg vitamine C complex. 1 Acerola bes bevat ongeveer evenveel vitamines C als 10 sinaasappels.

!!! Gebruik alleen producten die geen toegevoegde synthetische vitamine C, "ascorbisch zuur" (acidum ascorbicum, "ascorbic acid" E) bevatten (hetgeen iets anders is als het vitamine C complex), of vermijd als het niet anders kan hoge doses ervan, zie i.v.m. hiermee het werk/onderzoek van Dr. Arthur Robinson waarop Dr. Linus Paulings zijn conclusies baseerde.

!!! Vitamine C breekt snel af. Consumeer dus dagelijks.

!!! Vitamine C tekort is te merken aan een toenemend gevoel van onbehagen en het ontstaan van blauwe plekken bij kleine stoten. Een groter tekort kan resulteren in spataderen, neusbloedingen, traag genezende wonden, een rimpelige dunne huid, hoofdpijn, flatulenties, verstoppingen, gezwollen tandvlees, loszittende tanden. Symptomen zijn verder: lichamelijke zwakte, oververmoeidheid, spier- en gewrichtspijnen, irritatie, verhoogde prikkelbaarheid, bloedend tandvlees, tandvleesontstekingen, het verlies van tanden en bloedingen van de huid, de ogen, de neus, en scheurbuik. Vele kwalen die als ouderdomkwalen worden beschouwd zijn eigenlijk te wijten aan een vitamine C gebrek en het consumeren van niet-raww (dus gekookt) voedsel!

!!! Vitamine C complex wordt alleen goed door het lichaam opgenomen als er ook voldoende mineralen en enzymen aanwezig zijn. Alleen vitamine C consumeren om weer in vorm te komen en verder niets heeft dus weinig zin!

!!! Zeker gewenst voor mensen die roken, in een vervuilde omgeving leven, veel stress ondervinden en/of mentale stoornissen hebben.

% "Vitamine D", calciferol, vitamine D capsules of tabletten:

1 x I.U. capsule of tablet, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd, maximaal 3000 I.U. per dag.

= ondersteund het lichaam om kalk op te nemen, vast te houden en doelmatig te verwerken, gewenst voor energiehuishouding, tegen rachitis, beenverweking, tandbederf, spierzwakte, helpt het tegengaan van krampen, overgevoeligheid, slapeloosheid en neusbloedingen.

!!! Gewenst indien men geen dierlijk voedsel en melk/producten nuttigt, men te weinig zonlicht krijgt en/of in een vervuilde stad of omgeving woont.

!!! Een tekort aan vitamine D leidt tot rachitis (Engelse ziekte) bij kinderen, osteomalacie (botverweking), osteoporose (botontkalking) en verval van het gebit bij volwassenen.

!!! Een dosis van meer dan 4000 I.U. is giftig.

% "Vitamine D-3" (cholecalciferol, aanbevolen door Dr. Russell Blaylock):

5000 IU per dag

= ondersteunt immuun systeem, weerstand tegen griep

= huid blootstellen aan de zon doet lichaam ca 1000 IU produceren per minuut, optimale zon is rond het middaguur, als schaduw kleiner is dan lengte lichaam, gebruik geen cremes

= een zonnebank sessie doet ook vit D produceren, maar vermijdt "hoge druk" zonnebank (die meer UVA en te weinig UVB geven), gebruik traditionele "ouderwetse" zonnebank met meer UVB

@ "Vitamine E - mixed tocopherols", D-alpha-tocopherol, vitamine E, capsules:

indien natuurlijke vitamine E: 1 x 400 I.U. capsules (of meer), 2 à 3x per dag/na elke maaltijd.

gebruik geen synthetische vitamine E!

= goed voor de bloedsomloop, genezing van wonden en littekens, goed tegen hart- en vaatziekten, herpes, gordelroos, borstcysten, verlichtend bij angina pectoris (pijn op de borst) en trombose van de coronaire vaten, vermindert de behoefte aan zuurstof, helpt bij diabetici, en bij spanningen en/of stress die ademhalingsproblemen kunnen veroorzaken, is een sterk anti-oxydant (beschermend tegen vrije radicalen),

!!! Werkt en combineert extra goed met selenium.

!!! Zeker gewenst voor mensen die aan invloeden blootstaan waarbij vrije radicalen worden geproduceerd zoals o.a. roken, in een vervuilde omgeving leven, alcoholgebruik, te veel zonlicht (op de huid), intensieve sportbeoefening, stress, spanningen, vermoeidheid, slapeloosheid, depressies.

!!! Vermijdt synthetische vitamine E. Een hoge dosage daarvan vanaf 400mg (= 600 IU) per dag schijnt averechtse effecten te hebben, en kanker vorming te bevorderen. Natuurlijke vitamine E kan worden gemaakt van soja-olie, sesam zaad en rijst.

% "Vitamine F", linolzuur, capsules:

1 x "..... mg/I.U. capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd,
= goed voor mensen die hun gewicht wensen te doen afnemen (en bij wie dit maar niet lijkt te lukken), voor mensen met hart- en vaatproblemen en vrouwen met P.M.S. klachten, goed voor de bloedsomloop en de vetstofwisseling, is bloedzuiverend, voedt de zenuwcellen.

% "Vitamine K1, phylloquinone (phytomenadione, phytonadione).
Zit in alfalfa, chlorophyl, bladgroenten.

% "Vitamine K2", Vitamin K2 menaquinone (menatetrenone):
Zit o.a. dierlijk vet, of natto (gefermenteerde soyaboon)
= essentieel voor groei & herstel van botten en tanden

% "Vitamine P", vitamine die de substanties rutine, citrine, hesperidine en quercetine bevat, in vers fruit en verse groente.

consumeer vers fruit en verse groente

= ontstekingsremmend, goed tegen bloedend tandvlees.

!!! Bevind zich wel in vruchtvlees maar (bijv.) niet in sap van fruit.

!!! Witte delen van de sinaasappelschil bevatten extra veel vitamine P.

!!! De P is afgeleid van paprika en "permeability" (doorlaatbaarheid) hetgeen een indicatie is voor de invloed van de vitamine op de doorlaatbaarheid van fijne haarvaatjes.

!!! Een tekort aan vitamine P leidt tot bindweefselverzwakking, cellulitis (celweefselontsteking), ontstaan van spataderen, tandvleesbloedingen en aderontstekingen.

@ Mineralen,

!!! Het minste gebrek aan enig van de in deze lijst genoemde mineralen resulteert in lichamelijke en mentale stoornissen. Naast een mineralen preparaat zoals hierboven genoemd (zie "voor de maaltijd"), dienen naar behoeven (na de maaltijd) ook de volgende mineralen te worden gebruikt:

@ "Selenium", tabletten:

1 x 200mcg tablet. 2 à 3x per dag/na elke maaltijd.

@ "Potassium", ook kalium genoemd, tabletten:

1 x 99mg tablet, per dag/na de maaltijd.

* "Iron Chelate" ("gechelateerd (voorverteerd) ijzer" NL) ijzer, tabletten:

1 x 25 mg tablet, 1 x per dag/na de maaltijd.

* "Zinc Chelate" ("gechelateerd (voorverteerd) zink" NL) link, tabletten:

1 x 25 mg tablet, 1 x per dag/na de maaltijd.

@ "Magnesium", tabletten:

2 à 4 x 500mg tabletten, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd.

!!! Dosage afstemmen op calcium inname, calcium : magnesium = 1: 2.

!!! Als ook "Oxy-Mag" wordt gebruikt, dosage ook daarop afstemmen.

@ "Calcium Gluconate" ("calcium gluconaat" NL), calcium, tabletten:

1 à 2 x 500mg tabletten (of meer), 2 à 3x per dag/na elke maaltijd

!!! Dosage afstemmen op magnesium inname, calcium : magnesium = 1: 2.

@ "Oyster Shell Calcium" ("oester calcium" NL), calcium, tabletten:

1 à 2 x 500mg tabletten (of meer), 2 à 3x per dag/na elke maaltijd

!!! Dosage afstemmen op magnesium inname, calcium : magnesium = 1: 2.

@ "Chelated colloidal calcium magnesium" / "Dr. Bronner's" ("gechelateerde (voorverteerde) coloidale calcium magnesium"), calcium en magnesium, poeder:

1 afgestreken theelepel!, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd.

!!! Dosage afstemmen op magnesium inname, calcium : magnesium = 1: 2.

@ "Chlorophyll" / "Storralsix Tarwegras", ("chlorophyl" NL), chlorophyl in tarwegras tabletten en/of anders:
3 à 5 x mg tabletten (of meer), 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= o.a. mineralen, aminozuren, etc... Neutraliseert gifstoffen, verhoogt zuurtofverversing, herstelt zuurgraad (PH) v.h. gehele lichaam, bloedreinigend en bloedopbouwend, doet ongezonde lichaamsgeuren verdwijnen, vermindert huidproblemen, verhelpt chronische gewrichtsklachten (door reinigend en ontstekingswerend effect), goed voor de spijsvertering, vermindert allergie problemen, spoelt nieren en urinewegen, jicht (oedeem) afdrijvend, is versterkend en prestatieverhogend.

* Capsicum, tabletten:
3 à 5 xmg tabletten, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= goed voor cardio vasculair systeem, hart en bloedvaten.

% Organic silicium (G5/OS5), liquid

Overige (na de maaltijd).

@ "Lecithine", phosphatidyl choline capsules:
1 x 420mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd.
= goed voor cardio vasculair systeem

@ "Flaxed seed oil" / "Flax seed oil" ("lijnzaadolie"), in capsules of gebotteld (in fles van zonwerend bruin materiaal).
2 x 1000mg capsules, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd.
= hoog in omega-3 vetzuren, effectief tegen diverse kanker problemen, cholesterol gehalte verlagend, reinigt darmen ("bowels") en systeem.
!!! De lijnzaadolie dient in capsule of fles te zijn gedaan zonder dat er licht en lucht bij komt, anders wordt het werkende bestanddeel omega-3 grotendeels vernietigd.
!! Pas op voor GMOs (genetisch gemodificeerde organismen). Met name lijnzaad afkomstig uit Canada zijn genetisch gemodificeerd.

% 7-Keto, "opvolger" van DHEA (zonder evt. nadelige hormonale werking). Evenals gewone DHEA is dit een natuurlijk (d.w.z. niet synthetisch) en vegetarisch product.
..... x tablet ".mg of capsule, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd
= verjongende werking. Goed voor het algehele systeem en de huid.

% Phosphatidylserine, in capsules.
1 x 100mg capsule, 1 x per dag.
= goed voor mind & body, de chemische "huishouding" van de hersenen, tegen Alzheimer, geheugenverlies, depressiviteit.

% Beta-Sitosterol. Zoals bijvoorbeeld gevonden in Saw Palmetto (zie boven) en zoals de Polyphenosterol die gevonden wordt in de "Tigra" pil. Phytosterol komt in natuurlijke vorm voor (maar minder geconcentreerd) in bijv. druivenpitten.
"Tigra", capsule (samengestelde capsule die ook andere ingrediënten bevat).
..... x ".mg capsule, x per dag/na elke maaltijd
= Wordt door het lichaam omgezet in DHEA. Is bijzonder goed voor het immuun systeem.

Verjongende werking. Bijzonder potentie verhogend. Zeer goed voor ouderen en mensen die hun immuun systeem wensen te verbeteren alsook de potentie.

1 half uur na het eten.

@ "Betaine Hydrochloride", in capsules of tabletten:
1 x 400mg capsules of tabletten, 2 à 3x per dag/na elke maaltijd.
= spijsvertering, helpt m.n. bij het verteren van proteïnen (eiwitten), goed tegen slechte adem.
= vorm van hydrochloride zuur ("hydrochloric acid"), a naturally occurring stomach acid that helps break up fats and proteins for further digestion in the small intestine.

Drank en thee.

* Bronwater, mineraalwater en gepurificeerd water. Gedistilleerd water drinken is schadelijk voor de gezondheid (ook al gebruiken sommigen het voor ontgiftig kuren).

* Thee van "Mimosa Humilis" ("Sensitive Leaf" E): 1 kop, 2x per dag
= goed voor zenuwstelsel.

* Thee van "Mimosa Pudica Minosacea" ("Sensitive Leaf" E): 1 kop, 2x per dag
= goed voor zenuwstelsel.

* Thee van "Myrhe" ("Myrtle leaves" E):
1 kop, 2x per dag
= endocriene klieren, spleen ("endocrine glands, spleen" E).

* "Combination K", kruidencombinatie ... 3x per jour
= nieren ("kidneys" E)

Algemeen advies bij het gebruik van olie.

Het verdient aanbeveling om lijnzaadolie te gebruiken i.p.v. andere oliën aangezien het de enige olie is met een hoge "omega-3" gehalte. Overige oliën bevatten een hoog "omega-6" gehalte.

Olijf-olie is een uitstekend alternatief, zij het minder rijk aan omega-3.

Vermijdt "Canola"/Colza/Koolzaad olie.

Enkele aanbevelingen i.v.m. het Body Electronics programma/ -dieet.

1) Geen voedsel eten dat gekookt of verwarmd is (boven de 43o C, of 114o F).

Geen (gebakken) brood, "geproduceerde" producten (waarvan de ingrediënten zijn verwarmd), kaas waarbij in de bereiding sprake is van smelten en/of gepasteuriseerde melk, witte bloem, geraffineerde suiker, ijs, etc...

Eet bijvoorbeeld: vers fruit, verse groenten, noten, granen, rauwe vis, op allerlei wijze en in alle denkbare en ondenkbare combinaties zoals in salades, afzonderlijk (= gezondst!), dranken, shakes, moes, "Biogarde" (rechtsdraaiend melkzuur, gefermenteerde melk, niet gepasteuriseerd of verhit), etc...

Water, melk, sap of anders dat gekookt is, is in wezen "dood". Zo ook gepasteuriseerde of gesteriliseerde producten.

Melk van een (werkelijk) gezonde koe kan, indien vers, in principe gedronken worden zonder dat het gekookt (gepasteuriseerd) hoeft te worden. Een volledig werkend immuunsysteem doet dan de rest.

Voor het verkrijgen van soja producten als soja-melk, yofu, soja-vla, tofu, etc... wordt de soja-boon gekookt, dus die producten zijn ook niet gewenst.

Vis wordt in principe koud gerookt. Gerookte vis is dus acceptabel, mits niet te vaak.

Voor het verkrijgen van extra gezondheid of tijdens het "genezingsproces", etc... is het beter geen warme dranken te drinken, noch te koude dranken, zolang er rond de iris geen "oranje gloed" - niet te verwarren met "bruine rand" - te zien is.

Koffie is een stress (niet energie) opwekkend middel, donkere drap (soep, slootwater, bruine jus, maagbijs, werkwijn, vloeibaar worcaholics voedsel, stresswater, etc. .), en werkt slaaprythme verstorend gedurende een tijd die langer is dan 24u... en is verslavend, m.n. zonder uitgebalanceerd dieet; beter niet te gebruiken. Bepaalde thee kan genezend zijn, zie lijst hierboven.

2) Zaden bevatten een enzymen remmend middel: te vermijden bijv. in muesli. Maar niet alle fruit en groente uit gaan pitten. Druivenpitten bevatten de bijzonder gunstige sitosterol (soort DHEA). Bij het doen ontkiemen van zaden dient vermeden te worden dat condens op de zaden terug stroomt (gebruik speciale daarmee rekening houdende ontkiem bakken).

3) Niet zomaar water uit de kraan drinken. De ergste chemische vervuiling die in water kan voorkomen is niet eens meetbaar. Alleen bron- en mineraalwater of gepurificeerd water (niet met behulp v.d. "filter methode", maar m.b.v. "purifier") drinken. Water "leeft"...

4) Zelf verse jus persen (sinaasappel, grapefruit, citroen, kiwi, mango, ananas, sharon-fruit, druiven, tomaten, wortels, etc...), en binnen korte tijd consumeren (liefst onmiddellijk).

Een goed en heerlijk alternatief is om fruit te verwerken in shakes, op de wijze van een milk-shake. Snij een stuk fruit simpelweg in stukken, en vermaal die tot een shake in een mixer.

Met name banaan is goed te gebruiken om aan diverse fruit meer dikte te geven als shake. probeer bijvoorbeeld: banaan-sinasappel, banaan-peer, banaan-aardbeien, etc...

5) Wanneer fruit wordt gegeten, dit bij voorkeur (minstens) 1 half uur doen voor groenten en/of (andere) proteïnen. Dit is beter voor de spijsvertering.

6) Vitaminen kunnen beter na/met een groente en/of proteïne maaltijd worden genomen dan onmiddellijk na een fruit maaltijd. Dus bij voorkeur niet kruiden en vitamines mengen/combineren met fruit of vruchtensap. Evt, vruchtensap aanlengen met water bij innemen van voedingssupplementen.

7) Geen "verzadigde eiwitten" ("high proteins" E).

Alhoewel veel mensen die een rauwkost dieet volgen geen dierlijke producten consumeren, wijst de ervaring uit dat het beter is toch wel iets ervan te consumeren, al is het eens per week.

Ethisch acceptabele alternatieven voor vegetariërs zijn spirulina en onbevuchte eieren (die in hun geheel rauw kunnen worden gegeten).

Rauwe vis is een zeer goede bron van dierlijke proteïnen. Het is voor de veiligheid gewenst om vis eerst enkele dagen in te vriezen, teneinde mogelijke parasieten te neutraliseren.

Rauw rood vlees is acceptabel, mits de hygiëne ervan onberispelijk is.

In bijna alle kaas zit "stremsel" ("coagulant" E, "présure" Fr), dit is een stukje uit de maag van het betreffende dier; Er is vegetarische kaas gemaakt met vegetarisch stremsel, maar die is in veel gevallen bereid d.m.v. smelten of met gepasteuriseerde (geite-) melk.

Mozarella is vaak niet gepasteuriseerd, en is vegetarisch (zonder stremsel).

Niet gepasteuriseerd maar niet-vegetarische kazen zijn o.a.: Roquefort, Camembert en bepaalde geitekazen

8) Granen en noten zoals voor een muesli maaltijd kunnen beter ruim van te voren worden geweekt (1 half uur tot aan 36 uren voor consumptie, naar smaak).

9) Eet vers en gezond fruit, groenten, granen, noten, etc... Bij voorkeur in mineraal rijke, niet kunstmatig bemeste grond geteeld (bijv, "biodynamisch").

10) Niet alle voedsel is voor iedereen even geschikt. Sommige mensen verdragen bijv. geen tomaten, bepaalde kruiden, noten, melkprodukten, granen, enz... voor zover dit niet komt door een gedegenereerd spijsverterings systeem is dit afhankelijk van bepaalde fysiologische karakteristieken. Ervaar en bestudeer dus zorgvuldig of bepaalde voeding goed ligt, en/of consulteer een deskundige die bekend is met deze materie en de verschillende typen mens en de voeding die erbij passen.

Combineer avocados nooit in dezelfde maaltijd met noten (dit geeft overtollige winderigheid).

Eet hooguit een handjevol noten per dag, en bij voorkeur niet elke dag.

11) Niet (te) snel eten, maar ruim de tijd nemen om te eten. Voedsel goed klein kauwen.

12) Het is raadzaam om bij en onmiddellijk na de maaltijd zo min mogelijk water of iets anders te drinken daar dit het spijsverteringsproces verstoort.

Bij het innemen van supplementen na de maaltijd is het goed niet overdadig, maar wel ruim voldoende, water of jus (met water aangelengd), o.i.d. te gebruiken.

13) Wanneer de behoefte ontstaat te ontlasten, doe dit dan zo snel mogelijk ("When you gotta go you gotta go! E). Wachten is schadelijk.

14) Doe regelmatig aan een goede vorm van lichaamsbeweging waarbij het lichaam zo volledig mogelijk wordt ingespannen (maar niet onmiddellijk na het consumeren van een maaltijd).

15) Bel zo min en zo kort mogelijk met (van elektromagnetisch vervuulende zenders voorziene) mobilphones. dan wel maximaal +/- 10 min per dag (de tijdsduur waarbij merkbaar invloed optrad bij ratten tijdens een experiment). Electromagnetische straling en vervuiling van "(MV)ELF's" (magnetische velden met extreem

lage frekwenties, of "ELFs", "extremely low frequency magnetic fields" E) kan bijv. kanker veroorzaken, en kan schadelijk zijn op allerlei gebied.

16) !!! Als eenmaal begonnen is met het volgen van alle aanwijzingen + het gebruiken van voedingsupplementen moet men niet meer voedsel eten dat gekookt of verwarmd is (boven de 430 C. of 1140 F) omdat anders eventuele symptomen die aanwezig waren terug kunnen komen, maar erger, en in sommige gevallen met acuut levensgevaar! (met name van belang voor kanker gevallen)

17) Eet datgene dat, en net zoveel als je met liefde en plezier wenst te eten, wanneer je het wenst te eten. Houd je daarbij zoveel mogelijk aan al deze aanbevelingen

Handige telefoonnummers & adressen

Vind info, boeken, supplementen, producten, en diverse [i.v.m.](#) Body Electronics op:

<http://www.howweheal.com/index.htm>

http://www.enzymesinternational.com/store/listings.asp?sort_order=items.display_title&categoryID_list=87

<http://www.thebiggestsecret.org/forum/viewforum.php?f=4>

http://3rddimension.online.fr/alternative_health.htm#GeneralHealth

Global Vision Productions, PO Box 246, Brunswick Heads, NSW 2483 Australia

Tel: + 61 2 668 02 900

(dit bedrijf is mogelijk niet meer actief)

Supplementen:

<http://www.seacoastvitamins.com/> +1 906 343 6530

<http://www.internationalsupplements.com/> +1 561 494 2929

Voor niet hieronder genoemde supplementen

<http://www.google.fr/search?hl=fr&ie=UTF-8&oe=UTF-8&q=Cataplex+C%2C+AC%2C+and+ACP+Standard+Process&btnG=Recherche+Google&meta=>

Voor vitamine C complex (= niet vegetarisch)

<http://www.flora-balance.com/index.html>

Voor Phosphatidylserine

<http://www.phisciencies.com/megahydrate.html> / +1 928 634 2668

Voor MegaHydrate

<http://eu.ixquick.com/do/metasearch.pl?language=english&cat=web&query=%22Super+Blue+Green+Omega%22&powersearch=1&expertsearch=0>

Voor Super Blue Green Omega

<http://eu.ixquick.com/do/metasearch.pl?language=english&cat=web&query=%22Oxy-Charge%22&powersearch=1&expertsearch=0>

Voor Oxy-Charge

<http://www.enzymesinternational.com/>

Enzymes International, PO Box 157, Manitowish Waters, WI 54545, USA

tijd: - 7 uur

Tel/Fax: + 1 71 5543 8401

Email: enzymes@centuryinter.net

>>> Voor "Coenzyme Minerals" (mineralen), "Super-N-Zymes" (amylase/lipase/protease/+ ... , enzyme comb), "Green Papaya Tablets" (papaine enzyme), "Oxy-Mag", "Calcium Giuconate", "B-Complex & N-Zymes" (vit, B complex), "Flax Seed Oil", "Fluid Crystals (Schweitzer fomula = "Schweitzer Fluid"), etc...

<http://www.rgarden.com/>
<http://www.rgarden.com/enzymes.html>
<http://www.yourzymes.com/enzymedata.html>
Alternatieven voor enzymen

In Amsterdam:

Starroyale NL B.V., Ceintuurbaan 4, 1072 ET Amsterdam, Nederland

Tel: + 31 (0)206 76 22 66, Fax: + 31 (0)20 662 24 60

>>> Voor "Acidophilus", "Spirulina", "Bee Pollen", "Natural Amina 1500", "Niacin", "Vitamine A", "Vitamine E - mixed tocophetols", "Ging Seng", "Ginkgo Biloba", "Chlorophyl" (tarwegras), "Selenium", "Potassium", "Lecithine", "Betaine Hydrochloride", etc...