

Allereerst: dankjewel voor alle mooie berichten na de lancering van ons nieuwe product HHC olie!

Het wordt ook wel de legale 'THC olie' genoemd omdat de effecten enorm vergelijkbaar zijn. Ik ben blij dat we nu zoveel mensen met hun gezondheid kunnen helpen. Deze week gaan we extra voorraad bestellen, want we zijn bijna uitverkocht.

Mocht de HHC olie voor die tijd nog in huis willen hebben, [bestel dan direct via deze link](#).

Vandaag wil ik het met je hebben over een onderbelicht onderwerp. De fabels over glutenvrij eten. De gemiddelde gezondheids-bewuste-mens denk namelijk 'o zo gezond' bezig te zijn. Want als er geen gluten inzitten, dan moet het wel gezond zijn!

In deze nieuwsbrief vertel ik je hoe ongezond glutenvrij eten KAN zijn en deel ik alle fabels en mythen over deze enorme hype.

Glutenvrij: fabels en mythen

Slechts 0.6% van de bevolking lijdt aan coeliakie en is dus intolerant voor gluten. Maar meer dan 25% van de mensen verdraagt geen Tarwe. Hoe is dit mogelijk?

Gluten is een eiwit dat als een soort lijm de meelkorrels aan elkaar plakt en zo de mogelijkheid biedt dat luchtbelletjes zich kunnen handhaven in deeg, waardoor brood en gebak luchtig wordt.

De term "Glutenvrij" is bijna een must geworden in de zogenaamde "gezonde voedingshoek". Maar is het echt wel zo'n gif als beweerd wordt?

Het is waar dat ca 0.6% van ons écht een glutenintolerantie heeft, die een belangrijke rol speelt in het ontstaan van coeliakie en de ziekte van Crohn, waarbij de darmslijmvliezen chronisch ontstoken raken door een immuniteitsreactie tegen deze eiwitten.

Maar zoals alle chronische gezondheidsproblemen heeft coeliakie niet één oorzaak. Het is een ingewikkeld samenspel van allerhande factoren die de immuniteit ondermijnen, waardoor de overgevoeligheid voor gluten dermate grote gevolgen heeft.

Naar de oorzaken tast de wetenschap momenteel behoorlijk in het duister, maar meer en meer wordt duidelijk dat er eerst een afwijking komt in de darm, bijvoorbeeld na een infectie of antibiotica gebruik of narcose en dat pas daarna coeliakie ontstaat.

Ik pleit dus voor het bekijken van het immuunsysteem in zijn geheel: opsporen van andere intoleranties, herstel van de darmflora en niet industrieel vervaardigde, maar volwaardige voeding eten.

Jouw werkelijke intolerantie

Als jij het idee hebt dat je ook een glutenintolerantie hebt, weet dan het volgende: Je bent niet intolerant voor gluten, je bent intolerant voor de industriële, gemanipuleerde tarwe van vandaag de dag.

Vandaag geeft bijna 30% van alle mensen aan dat ze last hebben van hun maag en/of darmen na het eten van brood of tarwe. Als gemak wordt bij deze mensen de term “Glutenintolerantie” of nog fouter “Glutenallergie” gebruikt.

Testen leren echter dat de overgevoeligheid bij deze mensen een overgevoeligheid is voor de industriële, gemanipuleerde tarwe die vandaag de dag overal gebruikt wordt.

Dr. Peter Gibson kwam al tot deze conclusie na een [onderzoek](#) in Melbourne, waarbij precies gecontroleerd werd wat mensen aten bij een verblijf van een aantal dagen in een gesloten omgeving.

Zijn conclusie, die verscheen in het tijdschrift “Gastroenterology” was dat de darmsensitiviteit zonder coeliakie NIET van gluten komt.

Maar de anti-glutencommunity in de pers en op het internet heeft dit artikel blijkbaar nooit gelezen. Het is een gat in de markt, want men becijfert dat in de Benelux 1.5 miljoen mensen lijden aan een “prikkelbare darm”.

Als je dat kan koppelen aan “gluten” en “glutenvrije voeding” is het big business.

Zijn gluten dan gezond?

Gluten zijn zeker niet gezond! Mijn punt is meer dat de glutenvrije producten in de supermarkt vaak nog schadelijker voor je zijn. Heb je ooit bekeken wat hier allemaal inzit? Je schrikt je rot!

De OERTarwe is bijna niet meer te krijgen, dus het is logisch dat zoveel mensen gevoelig reageren op hedendaagse tarweproducten. Echter, glutenvrije producten zijn niet de uitweg!

Tarwe hoeft dus niet per definitie slecht te zijn, maar tegenwoordig kun je hier beter ver vandaan blijven als je gezondheid je lief is. Maar wat als je zo graag brood eet? Het is dan wijsheid om alle industriële tarwe te mijden en deze te vervangen door gezonde, volwaardige granen zoals spelt, kamut, quinoa en rogge.

Maar let op: als je heel gevoelig bent kunnen ook pseudogranen slecht verteerbaar zijn en voor problemen zorgen. Bij ernstige gezondheidsproblemen is het beter eerst ALLE granen te laten staan. Vervolgens kun je langzaam spelt en rogge toevoegen om te kijken wat het doet. Blijf sowieso ver van tarwe vandaan!

Belangrijk: Granen bevatten veel fytinezuur, een antinutriënt in het vlies (kaf) van graszaden wat zich bindt aan mineralen en dus ook ons lichaam rooft van mineralen als we er teveel van binnen krijgen. Mijn mening is dat het binnenkrijgen van een beetje fytinezuur geen kwaad kan (mits je verder gezond eet).

Maar helaas krijgen we in de praktijk vaak niet een beetje, maar vrij veel fytinezuur binnen. Ga maar na: alle brood, pasta, koekjes en dergelijke bevatten deze stof, en allemaal worden ze binnen zo kort mogelijke tijd bereid.

Het fytinezuur krijgt dus geen kans om afgebroken te worden. Daarom is zuurdesem brood een betere keuze omdat het fytinezuur is afgebroken. Probeer granen (ook haveremout!) dus altijd een nachtje te weken (met citroensap of een eetlepel appelazijn en water) voordat je het gaat eten.

Samengevat het belangrijkste:

- Glutenvrij eten wordt vaak als gezond beschouwd, maar dit is niet altijd het geval.
- Slechts 0.6% van de bevolking lijdt aan coeliakie (glutenintolerantie), terwijl meer dan 25% geen tarwe verdraagt.
- Glutenintolerantie bij veel mensen komt door industriële, gemanipuleerde tarwe, niet per se gluten zelf.
- Glutenvrije producten in de supermarkt zijn meestal ongezond vanwege schadelijke ingrediënten.
- Moderne tarwe kan problematisch zijn, maar gezondere granen zoals spelt, kamut, quinoa en rogge zijn alternatieven.
- Bij ernstige gezondheidsproblemen is het verstandig om alle granen te vermijden en geleidelijk andere granen toe te voegen.
- Granen bevatten fytinezuur, dat mineralen kan binden; zuurdesembrood is dus de betere keuze. Het beste desembrood is spelt of rogge.

Review van de week

Sinds de lancering van onze HHC olie vorige week, komen er mooie reacties binnen via onze Socials. Onderstaande maakte mij het meest blij :-)



[Redacted Name]
 Deze HHC olie is mijn reddende engel! Een paar jaar geleden flesje THC olie van iemand gekregen met geweldige resultaten. Mijn gezondheid ging met stappen vooruit. Helaas daarna nooit meer aan kunnen komen. Deze HHC geeft mij exact dezelfde effecten maar zonder de hele heftige high. Wat ben ik blij!

Vind ik leuk Beantwoorden

4

HHC is taking over! Ik ben alleen bang dat het in NL ook snel verboden gaat worden. Waarom? Omdat het werkt. Zo gaan die dingen.

Vanaf 13 juni 2023 is de productie, verkoop en het gebruik van deze stoffen in Frankrijk al verboden.

Frankrijk sluit zich daarmee aan bij andere Europese landen die recentelijk de verkoop van HHC hebben verboden, zoals Oostenrijk, België, Denemarken en het Verenigd Koninkrijk.

Wij blijven het aanbieden zolang het nog kan! Teveel mensen zijn er mee geholpen. Wil jij het voor die tijd in huis hebben?

[>>> Klik dan hier voor jouw flesje HHC olie](#)

Warme en bewuste groet,

Mike & Gretha - Leef Bewust Nederland - "Nederland het gezondste land ter wereld maken"



- ✓ 100% RAUW
- ✓ 100% BIOLOGISCH
- ✓ 100% HAND MADE

Biologische CBD olie

Onze CBD-olie is 100% biologisch en rauw (Uit Nederland). Hierdoor blijven alle effectieve bestanddelen van de plant achter in de olie.

Onze methode van CBD maken werd al in de oudheid toegepast om krachtige oliën te maken tot aan de opkomst van de farmaceutische industrie rond 1937. **Nu met MCT Olie in plaats**



Mushroom Complex®

Bevat de meest krachtige paddestoelen op aarde: Chaga, Cordyceps, Shitake, Reishi en Maitake. Samengebracht in 'Mushroom Complex®'.

In de oudheid werden ze door de oude oervolken, zoals de Azteken, al geëerd als



Probiotisch Complex®

Nieuw in het assortiment! Probiotica Complex® met 10 krachtige Probiotica Strains. In een revolutionaire capsule met vertraagde afgifte.

Dit geeft een extra hoge maagzuurbestendige bescherming en

van olijfolie!

We zijn er allemaal mee opgegroeid en daarmee is er veel oude kennis verloren gegaan. Deze brengen wij terug in onze [Rauwe Bio CBD olie](#).

Voor meer informatie en gebruikerservaringen kijk je op:

www.bewustcbdolie.nl

Bestel hier



[Morning Kurkuma Booster®](#)

Nieuw in het assortiment! Morning Kurkuma Booster® met 250x keer betere opneembaarheid met

voedsel voor de Goden. En nog steeds zijn paddenstoelen, voor mensen, iets bijzonders. Niet zo gek want paddenstoelen worden al miljoenen jaren met succes ingezet als gezondheidsprotocol.

Meer informatie over de werking van Mushroom Complex® [bekijk je op deze informatiepagina](#).

Bestel hier



[Leef Bewust Lifestyle® Membership](#)

Je krijgt direct toegang tot onze complete holistische Leef Bewust Academy met al onze expert cursussen, challenge's en programma's.

optimale kolonisatie in je darmen.

Zie ook video over werking Probiotica Complex® [op deze informatiepagina](#).

Bestel hier



[Boeken OERvoeding en OERrecepten](#)

Eindelijk een voedingsplan dat niet ontstaan is vanuit de volgende voedingshype of trend!

Het is volledig gebaseerd op de

zwarte peper
concentreert.

Zie ook video bij RTL
nieuws over dit unieke
middel [op deze
informatiepagina.](#)

Bestel hier

Hierin vind je alles wat
je moet weten over
Voeding, Vasten,
Training, Emotionele
Detox, Fysieke
Ontgiftiging, Ademhaling,
Mindfulness, Zingeving,
etc.

Word Member!

**evolutie, traditie,
historie en anatomie**
van de mens waardoor
alle informatie uit dit
boek volledig is
afgestemd op JOUW
lichaam.

Meer informatie

Deel dit gratis lidmaatschap met familie en vrienden!

Heb je deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen en wil je hem zelf wekelijks
ontvangen?

[Klik dan hier om je gratis aan te melden.](#)



Mike & Gretta

"Gezondheid is meer dan enkel de afwezigheid van ziekten. Werkelijke gezondheid komt tot stand door het ontwikkelen van een hogere staat van bewustzijn en het nemen van zelfregie. In deze staat van heelheid ligt de basis van alle genezing."

Dagelijks gratis holistische gezondheidstips via:



Leef Bewust Nederland, De Nieuwe Erven 3, 5431NV Cuijk, Nederland