

LIONA

Tussen de werelden

Voeding, lichaam & bewustzijn

Deel 7

Genre: Gezondheid & voeding – holistisch / kritisch / bewust leven

Colofon

©2025 Teksten van Liona, 2e editie, december 2025

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, opgeslagen of overgedragen in welke vorm dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Omslagontwerp: ©2025 Copyright door Liona

Foto: Freepik: View of heart shape with assortment of food categories 69856074

Dit boek is in eigen beheer uitgegeven.

Meer informatie: www.ZwischenDenWelten.info

Oorspronkelijk geschreven in het Duits onder de titel:

Zwischen den Welten – Nahrung, Körper & Bewusstsein – Band 7

Nederlandse vertaling door de auteur (zelfvertaalde uitgave).

Gebruikte hulpmiddelen bij het vertaalproces: DeepL en ChatGPT (OpenAI), onder menselijke supervisie en redactie.

Disclaimer

De inhoud van dit boek dient ter inspiratie, persoonlijke ontwikkeling en spirituele zelfkennis. Het vormt geen medisch, psychologisch, juridisch of wetenschappelijk advies. Alle informatie wordt verstrekt zonder garantie op volledigheid of juistheid. De verantwoordelijkheid voor de toepassing van de inhoud ligt uitsluitend bij de lezer.

De auteur maakt gebruik van haar recht op vrije meningsuiting overeenkomstig artikel 5 van de Duitse grondwet. Vermeldingen van namen, merken, organisaties of gebeurtenissen dienen uitsluitend ter illustratie van het onderwerp en bevatten geen beoordeling.

De auteur maakt gebruik van haar recht op vrije meningsuiting overeenkomstig artikel 5 van de Duitse grondwet. Vermeldingen van namen, merken, organisaties of gebeurtenissen dienen uitsluitend ter illustratie van het onderwerp en bevatten geen beoordeling.

De inhoud van dit boek dient uitsluitend ter algemene informatie en vervangt geen individueel *medisch advies, diagnose of behandeling door artsen, natuurgenezers of gekwalificeerde voedingsdeskundigen. Bij gezondheidsklachten of vragen over het gebruik van voedingssupplementen of voeding kunt u zich wenden tot daartoe opgeleid personeel.* De auteur aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade die direct of indirect voortvloeit uit het gebruik van de beschreven informatie.

Inhoud

I – Inleiding & basisprincipes

Inleiding: Tussen de werelden – Voeding, lichaam & bewustzijn.....	8
Biologische beschikbaarheid – Waarom de vorm van je voedingssupplementen cruciaal is	9
Chemische vitamines, lege borden – Waarom voeding meer is dan het slikken van tabletten.....	15
Wat heeft je lichaam echt nodig om gezond af te vallen – en slank te blijven?	17

II – Mineralen, planten en natuurlijke voedingsstoffen

De wijsheid van mineralen – bouwstenen van het leven.....	22
Chlorofyl – Het opgeslagen zonlicht op je bord	41
Antioxidanten & secundaire plantstoffen – Hoe planten je cellen beschermen.....	44
Fruit en groenten	48
Geen voedingsstoffen meer in fruit en groenten – Als voedsel niet meer voedt.....	55
Suiker – De onderschatte verslaving nummer één.....	58
Kunstmatige zoetstoffen en suikeralternatieven – vloek of zegen?.....	64

III – Dierlijke producten: voeding, effecten en valkuilen

Gelatine, gummibeertjes & de zoete misleiding	70
Koffie – genotsmiddel of dagelijkse uitputting van het lichaam?	72
Eiwitten, poeders en pompen – wanneer het lichaam een proeflaboratorium wordt	77
Waarom dieetproducten dik maken – De valse belofte achter ‘light’	82

Wat voeren we eigenlijk? – De waarheid over diervoeding	85
Separatorvlees en lijm in vlees – Wanneer eten een illusie wordt	87
De misvatting van het vleeswonder – Waarom carnivore diëten misleidend kunnen zijn	89
Driftigheid, vleesconsumptie en agressie – Wanneer het lichaam domineert	94
Zuivelproducten – slijm, ontstekingen en het grote misverstand	97
Ongezonde oliën – Hoe we onze gezondheid ruïneren met goedkope vetten	100

IV – Industriële voeding & verborgen chemie

Hoeveel voedingsmiddelen worden gemanipuleerd zonder duidelijke etikettering?	105
Wat betekent het als voedsel steeds synthetischer wordt?	107
Synthetisch stremsel – Hoe Pfizer de kalvermaag verving	110
Chloorkippen, garnalencocktails en de onzichtbare chemie op je bord.....	113
Wanneer voedsel technologie wordt – De onzichtbare verandering van ons eten.....	115
Slib en residuen – Wanneer de kringloop giftig wordt	117
Gluten, glyfosaat en de overbelaste darm – Hoe moderne voeding het lichaam belast	120
Glutamaat – De stille smaakmaker op je bord	123
Conserveermiddelen en chemische toevoegingen – Wanneer voedsel langer houdbaar is dan goed voor ons is.....	128
Functionele voedingsmiddelen & superfoods – realiteit versus marketing	131
Voedsel conserveren – chemie, trucs en risico's.....	133
Als zelfs de mieren het niet willen eten, wat zegt dat dan over ons voedsel?.....	136

V – Dranken: verborgen risico's & bewust genieten

Overall alleen maar gif – Wat zit er echt in onze dranken?	138
Plastic flessen en hun codes – Wat je fles zegt over je gezondheid	140
Het verborgen gevaar in blikjes – kunststofcoatings in aluminium blikjes	142
Frisdranken en limonades – Onzichtbare chemie op je bord	148
Conserveringsmethoden voor dranken – van frisdranken tot sappen	153
Alcohol & gezondheidsbalans – genot of belasting?	155

VI – Spijsvertering, darmen & inwendige reiniging

Verborgen huisgenoten – parasieten, voeding en het menselijk lichaam	159
Gefermenteerde voedingsmiddelen – Natuurlijke probiotica en hun werking	162
Vasten en intermitterend vasten – effecten op lichaam en bewustzijn	164
Hormoonontregelaars – Hoe chemicaliën onze hormonen verstoren	166
Microbioom & darm-hersenas – Hoe onze darmen ons denken en voelen beïnvloeden	178
Praktische detoxmaatregelen voor darmen en hormonen – reiniging, regeneratie en bescherming	184
Superfoods en kruiden voor darmen, lever en hormonen – natuurlijke hulpstoffen voor reiniging en balans	188
Ontgiftende dranken, theeën en smoothies – Vloeibare ondersteuning voor lichaam en geest	191
Gezonde kruidenmengsels voor lever, darmen en hormonen – plantaardige kracht voor een holistische gezondheid	194
Superfoods & geneeskrachtige planten in het dagelijks leven – integratie in voeding en dranken	196
Adaptogenen & natuurlijke stressregulatoren – Hoe planten helpen om lichaam en geest in balans te brengen	200

Hydratatie & waterkwaliteit – Hoe water het lichaam, de hersenen en de energiehuishouding beïnvloedt	202
Zuur-base-balans – Hoe je lichaam in evenwicht blijft.....	204

VII – Huid, zintuigen en externe invloeden

Wat door de huid gaat – en diep in je werkt	207
Doorboord middelpunt – Het oorlel als onderschat energiepunt	210
De taal van de huid – moedervlekken als herinneringen aan vorige levens	212
Zonnebrandcrème – bescherming of belasting?	214
Microplastics – Van het water naar het bord.....	218
Een plasticvrij dagelijks leven & onzichtbare risico's – Hoe je jezelf en je voeding kunt beschermen.....	223
Giftige stoffen in kookgerei, drankblikjes en alledaagse materialen – Wat we dagelijks binnenkrijgen	227
Pesticiden en herbiciden – Langetermijngevolgen voor gezondheid en vruchtbaarheid.....	232

VIII – Lichamelijk en mentaal evenwicht

Cortisol – Hoe het stresshormoon ons dikker maakt en wat we daartegen kunnen doen	238
Concentratieproblemen – Wanneer de focus verloren gaat.....	245
Magnetrons – ‘dood voedsel’ door straling en waarom Rusland ze ooit verbood	249
Zaadloos gemaakt – Hoe voeding onze vruchtbaarheid en levendigheid beïnvloedt.....	251
Waarmee voed je je tempel? – Het verschil tussen levensmiddelen en voedingsmiddelen	255

IX – Maatschappij, ethiek en markt

Minister van Volksgezondheid & voedingsleugens – Over het prediken van gezondheid.....	257
Tussen ethiek en markt – Waarom veel producten ondanks hun goede werking verdwijnen.....	259

X – Afsluiting

Slothoofdstuk – De terugkeer naar de natuurlijke orde.....	261
Over mij – Een weg terug naar mezelf.....	263

Inleiding: Tussen de werelden – Voeding, lichaam & bewustzijn



Onze relatie met voedsel is veel meer dan wat er op ons bord ligt. Het is een weerspiegeling van onze cultuur, onze waarden en ons bewustzijn. Wat we eten beïnvloedt niet alleen ons lichaam, maar ook onze geest, onze emoties en onze verbinding met de wereld om ons heen. *Deel 7* opent onze ogen voor de onzichtbare draden die onze voeding, ons milieu en onze gezondheid met elkaar verweven.

We leven in een tijd waarin voedsel steeds vaker synthetisch, gemanipuleerd of industrieel verwerkt is. Parasieten, chemicaliën, plastic, zuiveringsslib, synthetische toevoegingen – veel invloeden hebben een subtiel maar blijvend effect op ons organisme. Tegelijkertijd verliezen we steeds meer de verbinding met de natuurlijke orde: ons lichaam wordt een proeflaboratorium, onze zintuigen worden overspoeld door kunstmatige prikkels. Dit boek nodigt je uit om de onzichtbare verbanden te herkennen:

hoe voedsel echt werkt, welke rol mineralen, vitamines en natuurlijke voedingsmiddelen spelen en waarom biologische beschikbaarheid cruciaal is. Het laat manieren zien waarop we in harmonie met de aarde kunnen leven – door permacultuur, bewuste voeding en het aandachtig waarnemen van de signalen van ons lichaam.

We kijken ook naar de subtiële niveaus: frequenties, celenergie, hormonen en het verborgen effect van stress, medicijnen en omgevingsinvloeden. Het gaat erom het onzichtbare zichtbaar te maken, het lichaam als geheel te begrijpen en onze eigen gezondheid weer in eigen handen te nemen. Het is een reis door de geneeskunde van de natuur en de wijsheid van het lichaam. Het is een leidraad om bewust te kiezen wat we ons lichaam, onze ziel en onze planeet geven – en hoe we terug kunnen vinden naar een gezond, levendig evenwicht.

Biologische beschikbaarheid – Waarom de vorm van je voedingssupplementen cruciaal is



Wanneer we vitamines, mineralen of plantaardige werkzame stoffen innemen, speelt niet alleen de werkzame stof zelf een rol, maar ook de vorm waarin deze wordt ingenomen. Het cruciale begrip hierbij is: biologische beschikbaarheid.

Biologische beschikbaarheid beschrijft hoeveel van een werkzame stof daadwerkelijk in het lichaam terechtkomt en wordt opgenomen. Het is niet voldoende dat een voedingssupplement een 'hoge dosering' heeft – het is van cruciaal belang hoeveel ervan daadwerkelijk in het bloed, de cellen of het weefsel terechtkomt.

Vloeibaar, tinctuur, capsule of tablet – een vergelijking

Tincturen en vloeibare vormen: deze worden vaak sneller en efficiënter door het lichaam opgenomen. Vooral alcoholische of water-alcoholische tincturen transporteren werkzame stoffen rechtstreeks via de slijmvliezen naar de bloedsomloop. Voordeel: snelle beschikbaarheid en vaak hoge absorptiesnelheid – vooral bij geneeskrachtige planten zoals valeriaan, ashwagandha of passiebloem.

Dat alcohol hier zo effectief is, komt door zijn bijzondere eigenschappen: het is een sterk oplosmiddel dat zowel in water oplosbare als in vet oplosbare plantaardige stoffen kan extraheren. Hierdoor kunnen met één enkele tinctuur zeer verschillende groepen werkzame stoffen worden gebundeld. Bovendien verhoogt ethanol de doorlaatbaarheid van de slijmvliezen, waardoor een bijzonder snelle opname in het lichaam mogelijk is. Daarnaast zijn alcoholische oplossingen lang houdbaar, omdat ze de groei van bacteriën en schimmels remmen – nog een praktisch voordeel.

Er zijn ook extracten die niet met alcohol, maar met olie worden

gemaakt. Deze zogenaamde olie-extracten of maceraten concentreren zich vooral op de in vet oplosbare bestanddelen van een plant, zoals carotenoïden, harsen of etherische oliën. Ze worden langzamer opgenomen, omdat de opname via het spijsverteringskanaal plaatsvindt, maar zijn daarom waardevol om stoffen beschikbaar te maken die in water of alcohol moeilijk oplosbaar zouden zijn. Dergelijke oliepreparaten worden vaak ook uitwendig gebruikt, bijvoorbeeld als sint-janskruidolie om de zenuwen te kalmeren of als calendulaolie voor de genezing van de huid.

Zo vullen alcoholische en op olie gebaseerde tincturen elkaar aan: terwijl de ene staat voor een snelle werking en een breed spectrum aan werkzame stoffen, brengen de andere gericht in vet oplosbare geneeskrachtige krachten tot ontplooiing – zowel inwendig als uitwendig.

Capsules: ze beschermen gevoelige ingrediënten tijdens de passage door de maag. Veel capsules lossen pas op in de dunne darm, wat gunstig is voor stoffen die gevoelig zijn voor maagzuur of die langzamer moeten worden afgegeven (bijv. kurkuma, probiotica, enzymen). Bovendien zijn capsules meestal zuiverder dan tabletten.

Een belangrijk voordeel is dat de omhulling de werkzame stof beschermt tegen het agressieve maagzuur. Zonder deze bescherming zouden sommige stoffen al in de maag worden afgebroken of hun werkzaamheid verliezen. Vooral probiotica, enzymen of gevoelige plantaardige stoffen moeten de dunne darm bereiken, waar de omstandigheden voor hun opname en ontplooiing gunstiger zijn. Ook werkzame stoffen die gedurende een langere periode moeten worden afgegeven, hebben baat bij een capsule, omdat deze de afgifte in het lichaam kan regelen.

Als de inhoud van een capsule echter wordt geopend en direct wordt ingenomen, verandert dit beschermingsmechanisme. Bij robuuste stoffen zoals veel mineralen, vitamines of adaptogene plantenpoeders speelt dit nauwelijks een rol – hun werkzaamheid blijft grotendeels behouden. Bij gevoelige werkzame stoffen zoals probiotische culturen

of speciale enzymen kan het effect echter sterk verminderd zijn, omdat een groot deel door het maagzuur wordt vernietigd voordat het de darmen bereikt.

Daarom geldt: niet elke capsule hoeft per se in zijn geheel te worden ingeslikt, maar vooral bij maagsapresistente of vertraagd vrijkomende preparaten is het van cruciaal belang dat de omhulling niet wordt geopend. Op deze manier blijft het volledige effect behouden en krijgt het lichaam de werkzame stof precies daar waar het deze het beste kan opnemen en gebruiken.

Onlangs zijn er ook berichten verschenen dat capsuleomhulsels, afhankelijk van de fabrikant, extra stoffen kunnen bevatten die niet op de ingrediëntenlijst staan. Hierbij wordt melding gemaakt van magnetische deeltjes – mogelijk zelfs grafeenoxide. Wie dit zelf wil controleren, kan thuis een eenvoudige test uitvoeren: Los hiervoor de capsulehuls op in een glas water en haal vervolgens een sterke magneet langs de buitenkant.

Als er zich daarbij fijne deeltjes in de richting van de magneet verzamelen, duidt dit op magnetisch reagerende bestanddelen. Ook al zijn dergelijke observaties nog steeds controversieel, ze stimuleren toch meer aandacht en eigen verantwoordelijkheid bij het gebruik van voedingssupplementen.

Tabletten: Ze worden als klassiek beschouwd, maar zijn niet altijd optimaal: veel tabletten bevatten vulstoffen, pershulpmiddelen, bindmiddelen – stoffen die belangrijk zijn voor de vorm, maar soms belastend zijn voor het lichaam. Bovendien moet de tablet eerst in de maag worden afgebroken, wat de opname kan vertragen of belemmeren – vooral bij mensen met spijsverteringsproblemen.

Wanneer welke vorm zinvol is:

- **Voor een snelle werking** (bijv. bij stress, slaapstoornissen, acute symptomen):
→ Tincturen of druppels werken het meest direct.