

3 TIPS voor een GEZOND GESTEL



GEZOND
GESTEL



Voorwoord

Veel mensen voelen zich helemaal niet zo goed. Ze zijn moe, gedeprimeerd, of hebben pijn. Ze beschikken over weinig energie en kunnen niet doen wat ze zouden willen. Hoe zit dat bij jou?

Heb jij gezondheidsklachten? Dan ben je niet de enige. Steeds vaker ontwikkelen mensen chronische problemen aan maag, darmen, huid, geheugen, of ze hebben diabetes, hoge bloeddruk, gewrichtspijn, slechter wordend zicht, psychische aandoeningen. De klachten nemen soms ernstige vormen aan en kunnen zelfs tot levensbedreigende ziektes leiden.

Om een oplossing te vinden ben je waarschijnlijk al bij de dokter geweest, het ziekenhuis, de apotheek. Je neemt medicijnen die de symptomen verlichten. Helaas hebben veel van deze middelen nare bijwerkingen en helpen ze uiteindelijk niet eens. Er wordt namelijk niets gedaan aan de OORZAAK van wat er speelt.

Lukt het jou ook maar niet om van je klachten af te komen en weer helemaal gezond te worden? Laten we er samen eens naar kijken.

Wie ben ik?

Mijn naam is Tanja Stevens.
Ik ben gezondheidstherapeut en voedingsdeskundige. Binnen mijn praktijk [Gezond Gestel](#) zoek ik samen met jou de weg terug naar jouw gezondheid en vitaliteit.



Ik ben gespecialiseerd in:

- het vinden van de oorzaak van klachten
- het in kaart brengen van tekorten
- darmgezondheid en spijsvertering

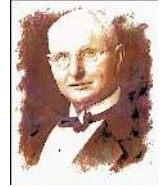
Ik weet inmiddels dat de diepere oorzaak van klachten in veel gevallen te vinden is in verstoringen in de darmen. En dus ligt daar ook de oplossing.

Werken met voeding

Je hebt dit e-book gedownload omdat je gezondheidsklachten hebt en omdat je wilt weten wat je eraan kunt doen. Gefeliciteerd, je bent op de goede weg! Je kunt namelijk zelf heel veel voor je gezondheid doen met VOEDING. Het mooie van het werken met voeding is: eten moet je toch elke dag, dus met de keuzes die je maakt kun je direct invloed uitoefenen op je welzijn. Voeding heeft de macht om je ziek en lusteloos te maken, óf juist energiek en vitaal. Je bent wat je eet! Maar wat is dat dan, goede voeding?

De voedingsleer van Weston Price

Ik dacht vroeger altijd dat ik goed bezig was als ik maar liters groene smoothies dronk en bergen pitten, zaden en fruit at. En eerlijk is eerlijk, het ging best een tijd voorspoedig op die manier. Toch begon me op een bepaald moment iets op te vallen: ik betrapte mezelf erop dat ik een paar keer per dag in de keukenkastjes stond te zoeken naar eten. “Mmm, ik heb nog trek in iets ...” Ook mijn gewicht nam langzaam wat toe en ik had vaker zin in zoetheid. Dit alles bij elkaar was voor mij een teken dat er iets niet in de haak was.



Kort daarop kwam de voedingsleer van Weston A. Price op mijn pad. Ik was al mijn hele leven bezig met gezondheid en voeding, maar wist nu opeens zeker dat ik de juiste ‘theorie’ te pakken had. Weston A. Price was onderzoeker, tandarts en kaakchirurg (1870-1948) en hij pleitte er hartstochtelijk voor dat we terug zouden gaan naar een traditionele manier van eten.

Natuurlijk! Toen ik de voedingstheorieën van Weston Price las, vielen voor mij alle puzzelstukjes op hun plek. Onze grootouders en overgrootouders wisten veel beter wat goed is om te eten dan de reclamemakers die tegenwoordig beslissen over wat we aangeboden krijgen in de schappen van de supermarkt. We moeten ons weer openstellen voor de echte oerwijsheid.



Overschakelen op traditionele voeding

Ik gooide mijn eetpatroon drastisch om. De positieve effecten waren wonderbaarlijk. Zoiets had ik nog nooit ervaren! De extra kilo's verdwenen en ik stond nooit meer met mijn neus in de keukenkastjes. Integendeel: ik voelde me bijzonder sterk en gezond, alsof ik bergen kon verzetten, zowel fysiek als mentaal. Dit was precies wat ik mijn cliënten ook gunde.

Een belangrijk onderdeel van alle dingen die ik doe als gezondheidstherapeut, is mensen helpen overschakelen op een traditioneel voedingspatroon. Op voeding die boordevol vitaminen en mineralen zit en die rijk is aan stoffen die het leven ondersteunen. Inmiddels zie ik in mijn praktijk wat de juiste voeding voor mensen kan doen. Er komt zoveel rust en ontspanning in een goed gevoed systeem. De resultaten zijn ronduit verbluffend en dit maakt me iedere dag blij.

3 Tips Voor Een Gezond Gestel

In dit e-book lees je mijn persoonlijke 3 Tips Voor Een Gezond Gestel. Als je deze naar de letter opvolgt, zul je zelf gaan ervaren welke magische werking voeding op je kan hebben. Wil je verder kijken op dit pad naar gezondheid? Aan het einde van het e-book vertel ik je wat de volgende stap kan zijn. Ik wens je een blakende gezondheid toe!

Tanja Stevens



TIP 1: STOP MET GIF ETEN

Met het voedsel dat we gewend zijn te eten, hongeren we onszelf uit. Hoe kan dat? Om suiker en bewerkte producten te verwerken, moet ons lichaam zijn reserves aanspreken en mineralen uit de cellen halen. Terwijl voeding eigenlijk voor opbouw zou moeten zorgen, ontstaat er juist afbraak. Veel van wat we in onze mond stoppen, is bovendien echt giftig! Als gevolg daarvan ontstaan vrije radicalen: schadelijke moleculen die gezonde weefsels aanvallen.

Onderstaande producten zijn slecht voor ons gestel:

- suiker
- verhitte meervoudig onverzadigde oliën
- gepasteuriseerde zuivel
- genetisch gemodificeerde producten
- pesticiden
- kunstmatige toevoegingen zoals smaakversterkers

Als we dit soort dingen regelmatig eten, raakt ons lichaam steeds verder verzwakt. Hierdoor kunnen schadelijke gisten en bacteriën gaan groeien. Het immuunsysteem wil vervolgens alle slechte stoffen en indringers opruimen en komt in actie, deze reactie leidt tot ontstekingen. Een ontsteking is eigenlijk niets anders dan een poging van het lichaam om schadelijke stoffen te elimineren en af te voeren.



Ontstekingen in de bloedvaten

Ontstekingsreacties treden vaak op in de bloedvaten; er ontstaan minuscule wondjes in de wanden. Om de schade te beperken begint het lichaam 'plaques' aan te maken. Deze vetachtige stoffen hechten zich aan de binnenwanden van de bloedvaten en zijn ervoor bedoeld om beschadigde cellen te repareren: vergelijk het maar met het plakken van een fietsband. Echter, als de laag plaque te dik wordt, kan het bloed niet goed meer vrij door de vaten stromen. Er komt te weinig zuurstof in de kleine adertjes en hierdoor raken weefsels beschadigd. Zie je hoe het eten van giftige producten een kettingreactie in werking stelt die je gezondheid steeds verder ondermijnt?

Vet en cholesterol

'Eet minder vet en houd je cholesterolniveau laag, want dit zijn de stoffen die ervoor zorgen dat je aderen dichtslibben.' Dat is wat het Voedingscentrum ons wil laten geloven. Gelukkig klinken er ook steeds meer geluiden die zeggen dat vet en cholesterol juist stoffen zijn die we in ruime hoeveelheden nodig hebben. Het is van levensbelang voor onze hersenen en organen dat we vet en cholesterol binnekrijgen. Dat het lichaam er ook plaques mee aanmaakt is waar, maar het oorspronkelijke probleem ligt simpelweg bij de gifstoffen die we eten. Waarom wordt er niet verteld dat we *die* beter kunnen laten staan?



Voorkomen en genezen

Stoppen dus! Niet met het eten van vet en cholesterol, maar stoppen met suiker, verhitte meervoudig onverzadigde oliën, gepasteuriseerde zuivel, genetisch gemodificeerde producten, producten die geteeld zijn met gebruik van pesticiden, en kunstmatige toevoegingen zoals smaakversterkers. Stop ermee en voorkom onderstaande problemen, of dring ze terug:

- overgewicht
- spijsverteringsklachten
- huidklachten
- depressieve gevoelens
- gewrichtsklachten
- vermoeidheid
- hormonale disbalans
- gebitsproblemen
- oogklachten
- obesitas
- reumatische klachten
- neurologische aandoeningen
- vruchtbaarheidsproblemen
- hart- en vaatziekten

Tip 1: Wil je je gezond en sterk voelen, zowel fysiek als mentaal? Stop met gif eten.



TIP 2: EET DIERLIJKE PRODUCTEN EN VET

Omdat we zo ver zijn afgedwaald van wat ‘natuurlijk’ is, weten we niet meer wat we wél moeten eten. We laten onszelf van alles wijsmaken. De grote industrie bepaalt wat we zogenaamd nodig hebben. Op allerlei manieren proberen bedrijven ons te verleiden hun producten te kopen. Niet omdat het goed is voor óns, maar voor hun eigen portemonnee.

Laat je niet meer van alles op de mouw spelden door reclames, kwaliteitsvignetten en keurmerken. Luister liever naar de echte deskundigen, de mensen die het wél wisten: onze voorouders die nog in contact stonden met de generaties voor hen. Zij beschikten over oerkennis. Gelukkig is een groot deel daarvan bewaard gebleven.

De wijsheid van natuurvolkoren

Weston Price was tandarts en kaakchirurg en hij vroeg zich af waarom zoveel van zijn cliënten een slecht of vervormd gebit hadden. Hij vermoedde dat dit te maken had met voeding; in die tijd waren suiker en allerlei bewerkte producten net gemeengoed geworden.



Price besloot onderzoek te gaan doen naar voedingsgewoonten. Hij sloot tijdelijk zijn praktijk en trok eropuit, op zoek naar de wijsheid van natuurvolkereen. Hij trad in contact met veertien verschillende stammen die verspreid over de hele wereld leefden en zag dat deze mensen altijd mooie, gezonde gebitten hadden, alsmede een gezond gestel!

Wat deden deze mensen anders?

1. Zij kregen via hun voeding allemaal *tien keer zoveel vetoplosbare vitamines* (vit. A, D, E en K) binnen als een gemiddelde Amerikaan in die tijd, en *vier keer zoveel mineralen*.
2. Bij alle volkeren stond *dierlijk voedsel* op het menu.
3. Er werd helemaal niet moeilijk gedaan over vet eten, sterker nog, de mensen aten juist *veel vet*.
4. Bewerkt voedsel had nog niet de weg gevonden naar deze volkeren.



Dik en ondervoed

Een van de belangrijkste uitkomsten van het onderzoek van Price was dat de verzadigde vetten die zo verguisd worden in onze samenleving, juist hard nodig zijn om gezond te blijven. Niet alleen bevat vet veel noodzakelijke vitamines van zichzelf, ook helpt het je om belangrijke stoffen uit de voeding op te nemen. Zonder voldoende vet ontstaan er onherroepelijk tekorten en ondervoeding. En let op: ondervoeding ziet er niet altijd uit als dun en uitgemergeld zijn. Veel mensen zijn tegenwoordig juist dik en toch ondervoed.

Je bent pas fit en gezond als je tot diep in je cellen gevoed bent. Het eten van dierlijke producten en vet is daarbij onontbeerlijk.

Tip 2: Wil je een gezond gestel?

Eet dierlijke producten en verzadigd vet.



TIP 3: KIES VOOR EERLIJKE VOEDING

Als wij voedsel eten waar gif op gespoten is, dan komt dit gif ons lichaam binnen. We merken het misschien niet direct, maar het is schadelijk en we worden er ziek van. Deze waarschuwing geldt voor groenten en fruit, maar net zo hard voor dierlijke producten. Als dieren in kleine hokken staan, niet kunnen bewegen, volgestouwd worden met antibiotica en met voeding die ze van nature niet horen te krijgen, dan zullen ze ongezond zijn. Als je het vlees, de zuivel en eieren van zieke dieren eet, dan kan dat jou logischerwijs geen gezondheid brengen. De dierlijke voeding die de natuurvolkoren gebruikten, kwam altijd van wild dat in vrijheid leefde of van vee dat buiten rondscharrelde.

Bloemetjes en spinnetjes

Stel je een koe voor die lekker staat te grazen in de wei. Hij eet de hele dag natuurlijk voedsel, zoals fris gras en bloemetjes, en er komt ook wel eens een spinnetje of een slakje mee. Kippen die vrij rondscharrelen smikkelen van zaadjes, maar ook van wormpjes en vliegjes. Al het kleine spul dat rondkruipt en rondvliegt in de natuur wordt opgegeten door de grotere dieren, waaronder de mens. Hieraan kun je al zien dat het vanzelfsprekend is om voedsel van dierlijke oorsprong te eten; het hoort bij de cyclus van het leven.



Wil je goed voor jezelf zorgen én goed voor je omgeving en de dieren, kies dan voor voedsel van eerlijke oorsprong. Gezondheid begint bij respect hebben voor de natuurlijke ordening.

***Tip 3: Wil je goed voor jezelf en je omgeving zorgen?
Eet alleen eerlijke voeding.***

Begin vandaag!

Ben je enthousiast geworden door dit e-book?

Begin dan vandaag meteen met het toepassen van de 3 Tips.

Neem je eetgewoonten onder de loep, verzamel recepten waarbij dierlijke producten hoog op de ingrediëntenlijst staan en zoek adressen waar je eerlijk voedsel kunt kopen.

Ik wens je veel succes en smakelijk eten!

SPECIAAL AANBOD VOOR JOU

Mijn missie is: een Gezond Gestel voor jou. Ervoor zorgen dat jij weer lekker in je vel komt. Ik weet hoe ik jou kan helpen met jouw specifieke klachten. Daarbij zet ik voeding in, maar bijvoorbeeld ook kruidentherapie en etherische oliën. Ik zoek eerst naar de oorzaak van jouw klachten en gebruik daarbij verschillende instrumenten. Die helpen tekorten en verstoringen in jouw lichaam in kaart te brengen. Vervolgens krijg je precies de hulp en begeleiding die jij nodig hebt. Jij hebt dit e-book gelezen en daarmee laat je zien dat je echt geïnteresseerd bent in wat ik voor jou kan doen.

**Daarom heb ik een speciaal aanbod
voor jou:**

KLIK HIER

Je kunt ook eerst een mail sturen waarin
jij jouw klachten verwoordt.

Mail naar: info@gezondgestel.nl.

Ik hoop je gauw te spreken! Tot snel bij Gezond Gestel!

Tanja Stevens

Dit zeggen mijn klanten:

Femke:

“De adviezen van Tanja hebben mij en mijn gezondheid heel veel gebracht. De consulten en fermentatieworkshops hebben ervoor gezorgd dat mijn darmproblemen verleden tijd zijn. Nooit meer last van een opgeblazen buik en een constant hongergevoel, wat een opluchting! Tanja weet echt waar ze het over heeft en legt dit vol passie uit. Een persoon waarbij je je meteen op je gemak voelt. Mijn rots in de branding.”





Peter:

“Ik had veel last van droge ogen. Ik ging met de recepten uit het kookboek aan de gang. Binnen twee dagen waren mijn ogen niet meer droog en voelden ze sinds jaren weer prettig aan.”

Guido:

“Yes... alweer 1 cm buikomvang minder. In totaal 5 cm buikomvang en 4 kg minder in 1 maand. En dat alles door met de tips van Tanja aan de slag te gaan. Ik ben een maand geleden bij [Tanja Stevens](#) van [Gezond Gestel](#) geweest voor een voedingsadvies. Sindsdien pas ik mijn maaltijden aan volgens Tanja's adviezen en de resultaten zijn verbluffend: ik snaai niet meer, eet geen zoet meer en voel me kiplekker. Ik had nooit kunnen denken dat anders gaan eten dat voor mij zou doen.”

Laura:

“Ik deed de online training van Karin en Tanja om beter te gaan zien zonder bril. De les over voeding wilde ik eerst overslaan, omdat ik dacht dat ik al heel gezond at. Toch ging ik de filmpjes bekijken, en dat was echt een eyeopener. Ik ben meteen begonnen met de recepten en al binnen een paar dagen merkte ik dat mijn zicht verbeterde. Mijn zicht werd iedere dag beter! Tegenwoordig is alles opgeklaard.”

Dionne:

“Tanja is een superfijne en betrokken therapeute met veel passie voor haar vak. Ze bezit niet alleen ontzettend veel kennis, maar is ook nog eens heel prettig in de omgang, waardoor het snel vertrouwd voelt en je meteen weet dat je in goede handen bent bij haar. Tanja helpt je met het in balans brengen van je lichaam (en daarmee indirect ook je geest) door het optimaliseren van je eet- en leefpatroon en door samen op zoek te gaan naar de oorzaak van je klachten. Ze onderzoekt wat JOUW lichaam nodig heeft en houdt daarnaast goed rekening met je huidige lichamelijke en mentale gesteldheid. Tussentijdse vragen worden snel beantwoord en wanneer nodig wordt je extra ondersteund en gemotiveerd. Dankzij de ondersteuning en begeleiding van Tanja zit ik weer lekker in mijn vel en sta ik bovendien anders in het leven. Ik kan Tanja daarom alleen maar van harte aanbevelen aan iedereen die (chronische) gezondheidsklachten heeft en deze graag op een natuurlijke en effectieve manier wil aanpakken.”

SPECIAAL AANBOD VOOR JOU

Mijn missie is: een Gezond Gestel voor jou. Ervoor zorgen dat jij weer lekker in je vel komt. Ik weet hoe ik jou kan helpen met jouw specifieke klachten. Daarbij zet ik voeding in, maar bijvoorbeeld ook kruidentherapie en etherische oliën. Ik zoek eerst naar de oorzaak van jouw klachten en gebruik daarbij verschillende instrumenten. Die helpen tekorten en verstoringen in jouw lichaam in kaart te brengen. Vervolgens krijg je precies de hulp en begeleiding die jij nodig hebt. Jij hebt dit e-book gelezen en daarmee laat je zien dat je echt geïnteresseerd bent in wat ik voor jou kan doen.

Daarom heb ik een speciaal aanbod voor jou:

KLIK HIER