

## Modder eten?

Gezondheidstips en gezondheidsadviezen stromen over ons heen op sociale media. Nu moet je modder en vuil eten. Is dit een nieuwe uitvinding en kan het echt gezond zijn? Nee, het is allesbehalve nieuw en ja, het is heel gezond. Zelfs de conventionele geneeskunde heeft studies over klei geproduceerd en onze apotheken verkopen klei. Ik zal hun klei echter niet aanbevelen omdat deze vol zit met ongezonde toevoegingen zoals dextrose, citroenzuur op *Aspergillus Niger*, kleurstoffen, sucralose, aspartaam en meer. De klei is geclassificeerd als een medisch hulpmiddel met CE-markering, dus het is erg oneerlijk om het een alternatieve humbug te noemen. We willen echter kiezen voor een schone klei, schoon vuil, zoals we altijd hebben gedaan.

Met "always has done" gaan we terug naar 2500 v.Chr. en naar het oude Egypte en Mesopotanië waar het gebruik van medicinale klei op kleitabletten wordt beschreven. De klei werd vervolgens gebruikt vanwege zijn ontstekingsremmende en antiseptische vermogen.

In Egypte werd de klei gebruikt als onderdeel van de conservering van mummies. Er zijn ook teksten uit het oude Egypte over het gebruik van klei door de geneeskunde voor verschillende darm- en huidandoeningen. Veel mensen zijn op de hoogte van moddertherapie, zoals verschillende modderbaden en gezichtsmaskers, die al sinds de prehistorie door inheemse volkeren worden gebruikt, maar weinigen weten dat deze kennis vandaag de dag nog steeds veel wordt gebruikt. Klei maakt waarschijnlijk al zo lang deel uit van een natuurlijk dieet als wij op aarde zijn. Het feit dat dieren grind, aarde en modder eten wanneer ze hun maag moeten versterken en hun gezondheid moeten verbeteren, is bij velen bekend.

Onze voorouders leefden dicht bij de natuur en het onderzoek van vandaag toont aan dat we vandaag precies hetzelfde DNA hebben als 12.000 jaar geleden, dus we zijn het beste in het overleven van omstandigheden die precies 12.000 jaar geleden bestonden, wat betekent dat we erg slecht voorbereid zijn op de omgeving waarin we ons nu bevinden. Helaas heeft er in de afgelopen 120 jaar een extreem snelle verandering plaatsgevonden.

Geofagie Geofagie is de kennis van het eten van aarde, klei en kalk. Er zijn vooral studies en kennis over wilde dieren, waarbij de Griekse arts Galanos dit fenomeen als eerste beschreef (jaren 100 v.Chr.), maar ook bij mensen waar kinderen en zwangere vrouwen vaak modder aten. Historisch gezien hebben culturen over de hele wereld klei gegeten, variërend van indianen, Egyptenaren tot de oude Grieken. De klei bevat veel natuurlijke mineralen die zowel dieren als mensen op veel verschillende manieren positief beïnvloeden, zowel aan de binnenkant als aan de buitenkant. Het voordeel van klei is dat iedereen er toegang toe heeft. Klei vind je in Europa, de Verenigde Staten, Afrika, Azië, Australië en Zuid-Amerika. De meest voorkomende klei is bentonietklei die afkomstig is van vulkanische activiteit. Deze klei is uniek in zijn structuur en zit vol met essentiële mineralen zoals calcium, kalium en magnesium. Belangrijke mineralen die zullen fungeren als belangrijke elektrolyten in ons lichaam.

De functie van klei, zowel historisch als in recent onderzoek, wordt toegeschreven aan helende effecten zowel op huidandoeningen als bij gastro-intestinale problemen. NASA heeft ook onderzoek gedaan naar klei. Gewichtloosheid in de ruimte is een groot probleem voor de skeletten van astronauten. Al in de jaren 60 werd dit effect bestudeerd en zocht NASA naar een oplossing.

De eerste gok en experimenten waren om calcium toe te voegen om de botten te versterken. Verschillende farmaceutische bedrijven probeerden effectieve calciumsupplementen te maken om osteoporose in de ruimte te kunnen voorkomen. Geen van hun oplossingen werkte echter zo goed als klei. Studies van het California Polytechnic Institute toonden aan dat klei - ©Anna Hallen AB annahallen.se - kon anna@annahallen.se

osteoporose tegen te gaan en tegelijkertijd toonden ze aan dat calciumsupplementen alleen "weinig of geen voordeel" hadden. Een kennis die van belang kan zijn in de huidige tijd waarin velen in de westerse wereld lijden aan osteoporose.

Klei als behandeling heeft veel huidandoeningen verlicht en verzacht, en zelfs genezen. Klei mag echter niet op de markt worden gebracht met woorden als "genezen" of "genezen". Huidproblemen kunnen psoriasis, acne of een droge en schilferige huid zijn. Klei wordt ook gebruikt in veel dermatologische vrij verkrijgbare geneesmiddelen en ook in veel medicijnen. Deze medicijnen hebben echter vooral darmproblemen zoals ontstekingsziekten, diarree en constipatie als focus gehad. Simpel gezegd kun je zeggen dat de klei als een beschermende pleister is vol met belangrijke mineralen, zowel aan de buitenkant, de huid, als aan de binnenkant, de darm.

Modder en water zijn beide unieke stoffen op onze aarde en hun relatie is ook uniek. Wanneer deze twee worden gecombineerd, wordt je huid gehydrateerd terwijl het mengsel een verstevigend effect heeft. Iets wat door velen gewaardeerd wordt. Je hebt waarschijnlijk wel eens een verjongend gezichts masker met een kleibasis geprobeerd. Tegenwoordig is klei misschien beter bekend als een belangrijk onderdeel van de detox van het lichaam. Een van de functies van detox is dat de klei zelf een sterke negatieve lading heeft, wat betekent dat het zich dan gaat binden aan positieve ionen zoals lood en kwik. De klei geeft magnesium, kalium en calcium af aan ons lichaam en bindt zich aan stoffen waar we vanaf willen. We krijgen de mineralen en ontdoen ons van schadelijke zware metalen. Vroeger werd ons geleerd dat zware metalen voor altijd in ons lichaam bleven, maar die kennis is nu veranderd door onderzoek. Met een serieuze detox en een goed functionerend lichaam kun je jezelf in ongeveer 6-12 maanden ontgiften van zware metalen. Dit betekent op zijn beurt dat snelle snelle oplossingen in 2 weken geen groot effect hebben.

Detox, de lever en de uitscheiding van afval. Zie de modder als een magneet voor schadelijke stoffen. De lever is het orgaan dat de hoofdverantwoordelijkheid heeft voor onze detox van zware metalen en andere schadelijke stoffen, zoals additieven, medicijnen en chemicaliën. De lever is dus het afvalstation van het lichaam en de poep onze uitgang voor het afval. Wat betekent dat we het liefst elke dag naar het toilet willen om "het afval van het lichaam weg te gooien". Wat heb je nodig om je werk te doen? Als we een gif volgen, vindt de zuivering van het lichaam plaats in drie stappen. Maar lever heeft altijd alle stappen tegelijkertijd gaande, omdat er altijd "afval" in alle stappen is. Veel van dit werk wordt 's nachts gedaan, dus uw nachtrust is erg belangrijk voor uw interne gezondheid en omgeving. Laten we een gif, zoals een zwaar metaal, en zijn weg uit ons lichaam volgen, en zien waar en hoe de klei een belangrijk onderdeel is.

**Fase 1** – Wanneer gifstoffen ons lichaam binnenkomen, lost het lichaam dit tijdelijk op door het aan ons vetweefsel te binden. Stap één is dus om gevaarlijke gifstoffen/afval in de lever los te laten en te verzamelen die voorheen op verschillende plaatsen in het lichaam waren verpakt, om deze vervolgens weg te kunnen gooien. Wanneer het lichaam dit doet, worden de gifstoffen omgezet van vet oplosbaar naar wateroplosbaar om van het vet via het bloed naar de lever te reizen. Dit kan aanvoelen als 'reinigingssymptomen'. In fase 1 voelt het vaak als verdriet, lusteloosheid, vermoeidheid maar soms ook als angst. - ©Anna Hallen AB  
annahallen.se - anna@annahallen.se

Fase 1 vereist inname van stoffen die voorkomen in: Donkergroene groenten, gele groenten en eigeel, amandelen of pompoenpitten, ALA, B12 die voorkomen in dierlijke producten zoals vlees. De lever heeft ook knoflook, ijzer en verzadigd vet nodig, evenals fosfor uit vlees of kaas.

**Fase 2** – u zullen we de gevaarlijke gifstoffen binden zodat ze ons niet schaden op de weg naar buiten. Het is alsof je gebroken glas in krantenpapier wikkelt voordat je het in de prullenbak gooit. Hier is de klei een zeer belangrijk onderdeel omdat het een sterke negatieve lading is, wat betekent dat het zich dan zal binden aan positieve ionen zoals kwik. Naast klei heeft het lichaam ook groene groenten en pectine nodig die je vindt in krenten, kool, rode bosbessen, frambozen, zure appels en citrusvruchten. Echte bottenbouillon, wat noten of mosselen voor zink. 2-3 paranoten en veel uien van alle soorten. Je wilt ook rode biet eten voor de betacaroteen – het rode kleurpigment.

**Fase 3** – het laatste deel van de weg van het gif uit je lichaam, maar ook het belangrijkste deel, nu gaan het afval en de gifstoffen eruit! Je wilt niet dat de "vuilniszakken in de gang belanden" en dat de gifstoffen weer door je lichaam worden opgenomen. Hier zijn klei, kruiden, pectine en chlorofyl (groene groenten) weer erg belangrijk. Deze fase kan ook aanvoelen als "reinigingssymptomen". In fase 3 kan de reactie van het lichaam bestaan uit huidproblemen, verstopte luchtwegen en haaruitval. Dit gebeurt als de lever meer heeft opgehoopt dan hij aankan. De lever vraagt dan de huid, de luchtwegen en het haar om vervangers te zijn en te helpen het "afval" van het lichaam weg te gooien. Een vaak lastig proces, maar het gaat vanzelf weer over. Fase 3 heeft een goede "vuilstortkoker" nodig. Hier is een goede tip voor de "Galblaasstarter": neem elke ochtend een shot met olijfolie en biologische citroen. (1 el olijfolie en 1/2 geperste citroen) Er zijn verschillende vormen van detox. Ik raad Clay Capsules of Toxibinder van Vitalogica.nl aan. Pure en serieuze producten met alles wat je lichaam nodig heeft, zonder onnodige toevoegingen.

**Contra-indicaties:** Zijn er alleen maar voordelen? Ja, als je de kennis niet overdrijft, zijn het alleen maar voordelen. Helaas geloven veel mensen dat meer beter is, wat zelden waar is. Stel je water voor. Water is van levensbelang voor onze kamerplanten. Water is niet giftig en zeer heilzaam. Maar wat als je je kamerplant elke dag een liter water geeft? Dezelfde logica geldt voor alles wat goed voor ons is, zelfs voor klei. Er is echter één gedachte waar we over na willen denken en dat betekent soms dat we voorzichtig moeten zijn met klei. Tenminste, als u ervoor kiest om medicijnen te nemen. De meeste, of misschien wel alle, medicijnen zijn giftig

voor ons lichaam en de functie van klei is om gifstoffen te verzamelen en uit het lichaam te halen. Dit betekent dat je het effect van de medicatie kunt verminderen met suppletie op klei, door de wens van je lichaam om je te ontgiften. Dus, terug naar de vraag: Modder eten? Voor mij persoonlijk is het die voor de hand liggende keuze, een van de weinige supplementen die ik elke dag eet.