

# NAET EN VOEDING

Wat heeft NAET (Nambudripad's Allergie Eliminatie Techniek) met voeding te maken? Alles en niets eigenlijk. Alles, omdat door middel van deze techniek allergische reacties op voeding kunnen worden geëlimineerd en niets, omdat een NAETtherapeut in eerste instantie niets doet met de voeding als nutriënt. Er zullen therapeuten zijn die ook voedingsdeskundige zijn, maar de meeste NAET-therapeuten komen uit andere disciplines en hebben een andere achtergrond. **Waarom dan toch NAET in deze special over voeding?**

De reden daarvoor is dat er in de afgelopen jaren een behoorlijke groei is in het aantal allergische mensen en dan met name kinderen. In de afgelopen 15 jaar worden er steeds meer kinderen gediagnosticeerd met astma, eczeem, autisme en voedingsallergieën. Er wordt veel onderzoek gedaan naar het waarom achter deze groei: Wat is er veranderd in onze omgeving? Komt het door de kwaliteit van het voedsel of door chemische oorzaken, door de industrialisatie of door de hoge stress? Er zijn veel oorzaken gevonden, maar veel van deze oorzaken bestaan al vele tientallen jaren, maar dat verklaart nog steeds niet

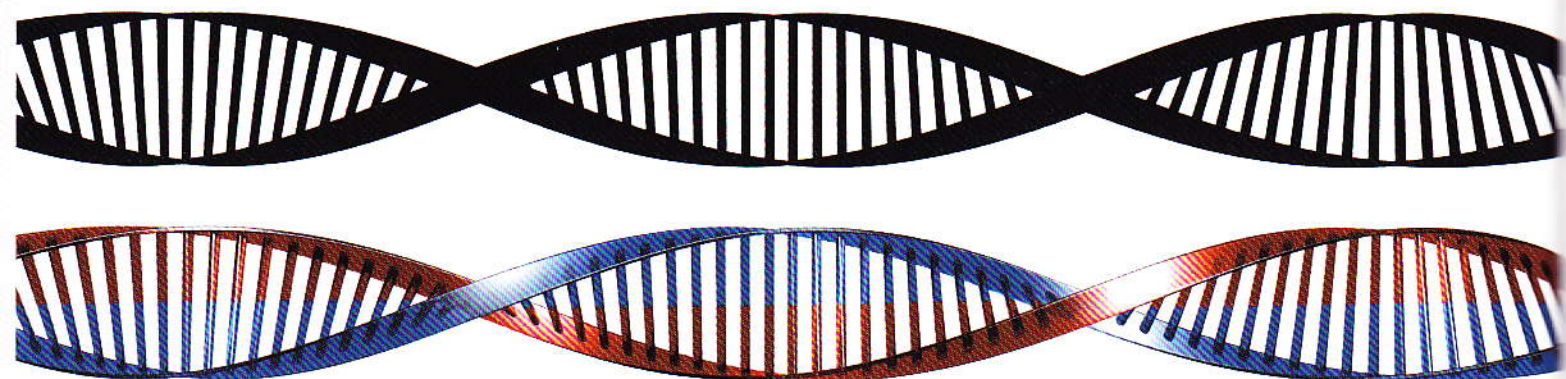
de enorme groei van allergische reacties in de afgelopen jaren, dus wat is het dan wel?

Waar men op dit moment steeds meer onderzoek naar doet is **DNA** en de invloed van voeding hierop: nutrigenomics. Men is er steeds meer van overtuigd en onderzoek toont dit ook aan: niet alle erfelijke eigenschappen zitten verankerd in het DNA. En DNA kan worden veranderd door leefstijl en dan met name door voeding.

In Amerika wordt op dit moment door een NAET-therapeut/microbioloog/immunoloog onderzoek gedaan naar de invloed van voeding, stress, erfelijke factoren en gezondheid van de moeder op de gezondheid van het kind. Zij ontdekte dat de gezondheid van het kind vanaf de geboorte tot ongeveer de tienerjaren direct gerelateerd was aan de leefstijl van de moeder gedurende de **zwangerschap**. Zij richtte zich in haar onderzoek speciaal op de relatie tussen stress en voeding en ontdekte dat wanneer de moeder een min of meer stressvrije zwangerschap had en voldoende nutriënten tot zich nam, de baby gezond ter wereld kwam. Mocht er een sterke negatieve invloed van genen zijn, zal deze minimaal tot uitdrukking komen, doordat

de nutriënten methyldonoren worden die bepaalde genen uitzetten. Dit in tegenstelling tot een moeder die gestrest is en te weinig nutriënten binnenkrijgt, waardoor de genen de gelegenheid krijgen zich te manifesteren.

In Duke University werd onderzoek gedaan op genetisch identieke muizen met een lichtgekleurde vacht. Ze kregen een verschillend dieet en het bleek dat de nakomelingen door dit verschil in dieet een andere kleur vacht hadden. Dit zette zich nog generaties lang voort, echter, aan de volgorde van de genetische code was niets veranderd, wel aan de bouwstenen en dat werd veroorzaakt door een dieet bij de ene groep muizen dat rijk was aan vitamine B12 (cobalamine) en vitamine B11 (foliumzuur). Dat betekent dus dat factoren zoals stress, maar vooral ook voeding, epigenomen genereren die de genen niet veranderen, maar wel invloed hebben op de expressie van die genen. In het onderzoek dat zij in haar praktijk als NAET-therapeut en voedingsdeskundige deed, ontdekte ze dat - indien de moeder bij de eerste zwangerschap dezelfde leefstijl had als bij de tweede - het tweede kind een grotere kans had op





een slechte gezondheid. De kinderen die zij in haar praktijk behandelde, waren meestal de als tweede geboren. In haar studie had dit betrekking op 64% van de onderzochte kinderen. Haar hypothese is, dat de eerstgeborene de complete voorraad aan belangrijke nutriënten die de moeder in de jaren daarvoor heeft opgespaard meekrijgt en dat bij het tweede kind de voorraadkamer aanzienlijk leger is. Gedurende de tweede zwangerschap is de moeder druk met het eerste kind en is er vaak meer stress en minder tijd en aandacht voor de juiste voeding met voldoende nutriënten. 18% Van de kinderen in haar studie zijn eerstgeborenen met een slechte gezondheid, waarvan de moeders veel stress ondervonden gedurende de zwangerschap. Haar conclusie:

- voeding, stress en negatieve emoties hebben invloed op de expressie van genen
- epigenomen veranderen direct de expressie van genen, zonder het genoom te veranderen.

We hebben geen controle over hoe de genen van de ouders worden verdeeld, maar we kunnen bij jongvolwassen vrouwen wel aangeven wat de noodzaak is van stressmanagement en een gebalanceerd voedingspatroon, zodat hun toekomstige kinderen tegen ziektes beschermd zijn, of in ieder geval ervoor zorgen dat hun gezondheid minder ernstig wordt aangetast.

Als NAET-therapeut kunnen wij hierin een grote rol vervullen. We kunnen onze kennis overdragen aan vrouwen in de vruchtbare leeftijd.

Maar vooral kunnen we ervoor zorgen dat deze vrouwen zelf niet meer allergisch zijn voor de belangrijke nutriënten in de voeding, waardoor deze nutriënten kunnen worden opgenomen door het lichaam. Wanneer we iedereen kunnen overtuigen van het belang van een gezond lichaam en de grote rol die nutriënten daarin spelen en we moeders voor die belangrijke nutriënten kunnen behandelen voordat ze zwanger worden, zullen er heel veel minder kinderen ter wereld komen met eczeem, astma, darmkrampjes etc..



Want wat doet zo'n allergie, intolerantie of gevoeligheid met die voedingsstof? In de theorie van NAET is Een allergie een ongunstige reactie van een individu, in lichamelijk, fysiologisch en (of) psychologisch opzicht, op de aanwezigheid van één of meer stoffen die allergenen worden genoemd."

Die allergenen kunnen omgevingsstoffen zijn, contactstoffen, emoties of voeding. In alle gevallen kan het lichaam ziek worden. In het geval van een voedingsallergie komt daar nog iets extra's bij: wanneer het lichaam de voedingsstof als een allergeen, een vijand ziet, zal het deze voedingsstof ook niet opnemen, maar zal het zich daar onmiddellijk van ontdoen of zal het de voedingsstof ergens opslaan waar het niet behoort te zijn. Uiteindelijk zal het lichaam een tekort aan belangrijke nutriënten krijgen en dat kan dus uiteindelijk leiden tot bovenstaand verhaal.

Maar ook: doordat het immuunsysteem verzwakt, kunnen zich steeds meer allergieën ontwikkelen. Want als het lichaam reageert op de melk die je aan het drinken bent en je eet daarnaast ook iedere morgen je broodje pinda's, kan het lichaam in de war raken en ook dat broodje, de pinda's of de boter als een allergeen gaan zien. Gelukkig kunnen we met NAET deze vicieuze cirkel doorbreken en ieder allergeen elimineren, waardoor de belangrijke voedingsstoffen weer kunnen worden opgenomen en de gezondheid zich kan herstellen.



Tekst:  
Jolande Bakker  
NAET-therapeute,  
Partner en  
hoofdinstructeur  
NAET Nederland