

© Bruno Braeckman/www.acu-bruno.be

De Mens als soort bestaat minimaal 3 miljoen jaar (en waarschijnlijk zelfs 6 miljoen jaar) en heeft gans die tijd zijn organisme opgebouwd op het “**jager-plukker-verzamelaar**” dieet, ook **Paleolithisch dieet** genoemd.

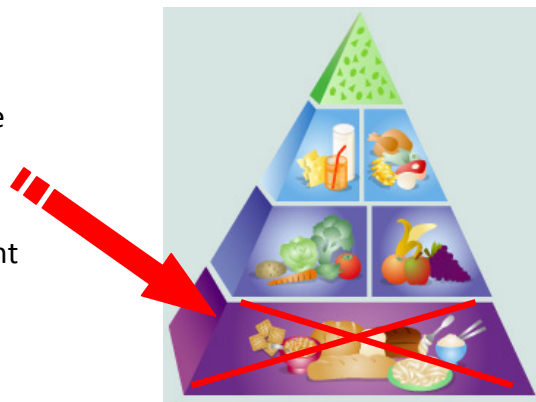
Hij beheerst het **vuur** sinds minstens 1,5 miljoen jaar en **bakt en kookt** regelmatig sinds meer dan 800.000 jaar*.

Landbouw en graanteelt zijn hoogstens 10.000 à 20.000 jaar jong (neolithicum).

Het menselijk ras bestaat reeds meer dan 3 miljoen jaren. Ons organisme heeft zich dus over 3 à 6 miljoen jaren ontwikkeld op basis van het **paleolithisch dieet**. Enkel deze soort voeding wordt door ons lichaam erkend als volwaardige normale menselijke voeding : **vis en schaaldieren, wild, gevogelte, eieren, vruchten en bessen, groenten en wortelen, gekiemde graanscheuten** en ook nog reptielen, insecten, larven (*vrijblijvend* 😊).

Bakken en koken doen we al 800 à 300.000 jaren, lang genoeg om er aan aangepast te zijn. Het heeft waarschijnlijk bijgebracht aan een versnelde (intellectuele) ontwikkeling*. Alles rauw is trouwens voor de meesten onder ons niet meer verteerbaar (te koelend).

Graanvoeding is veel te nieuw in onze geschiedenis om te kunnen beschouwd worden als basisvoeding voor de mens. Onze klassieke voedselpiramide, met de **graanvoeding aan de basis**, is dus een historische en fysiologische absurditeit (slecht verteerbaar, teveel zetmeel-suikers, oorzaak van vele stofwisseling- en degeneratieve ziektes). Dit geldt voor een deel ook voor bonen en aardappelen.



Maken dus **geen** deel uit van onze voedingsbasis : *granen, bonen, aardappelen, melkproducten en uiteraard al wat de voedingsindustrie heeft uitgevonden, suikers, geraffineerde en chemisch en genetisch gewijzigde producten.*

Praktische informatie is te vinden op : www.hetpaleoprincipe.nl en www.oerdis.nl of meer wetenschappelijk www.thepaleodiet.com (prof. Cordain).

* *Wetenschappelijke studies wijzen uit dat het versnellen en vergemakkelijken van voedselopname verantwoordelijk was voor de ontwikkeling van het brein van de mens :*

1° *dat het verhogen van de consumptie van vlees vooreerst verantwoordelijk is geweest voor de vergroting van het brein ten opzichte van dat van de andere aap-achtigen,*

2° *dat het roosteren van vlees en wortels een spectaculaire brein-evolutie heeft mogelijk gemaakt (ongeveer 1.600.000 jaren terug),*

3° *dat een tweede spectaculaire breinvergroting ca 800.000 jaren geleden zou kunnen gevolg zijn van meer regelmatig gebruik van het koken.*