

Gezondheid & Lifestyle

- [Gezond ouder worden met eten uit de oertijd](#)
- [Planten](#)
- [Jazz](#)

Gezond ouder worden met eten uit de oertijd

Laatste update: 23 maart 2012 16:2info6

GRONINGEN - Oervoeding uit de steentijd kan, vertaald naar de 21ste eeuw, een belangrijke bijdrage leveren aan gezond ouder worden.

Het menselijk DNA is in zekere zin afgestemd op het voedsel dat in de oudheid beschikbaar was. Dat bestond toen uit meer eiwitten en omega-3 vetzuren en minder koolhydraten en linolzuur.

Dat stelt onderzoeker Remko Kuipers van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) in een onderzoek waarop hij 26 maart aan de Rijksuniversiteit Groningen promoveert.

Kuipers onderzocht waar onze voorouders leefden, maakte een reconstructie van hun voeding en onderzocht de voeding van traditioneel levende Oost-Afrikaanse volkeren in de huidige tijd.

Daaruit blijkt volgens hem dat typisch westerse ziektes zoals hart- en vaatziekten en depressies verband houden met een tekort aan vetzuren, bouwstoffen die in de oudheid volop aanwezig waren in het voedsel.

Pijlsnel

Ons voedselpatroon is in 10.000 jaar pijlsnel veranderd. Maar onze genen niet, die zijn nog gebaseerd op de jager/verzamelaar in de steentijd, zegt Kuipers. Evolutionair is dat niet verantwoord. Het leidt ertoe dat steeds meer mensen sneller ziek worden.

Kuipers concludeert verder dat de oervoeding veel minder linolzuur bevatte dan tegenwoordig. Linolzuur zou volgens de heersende opvattingen een beschermende werking hebben op het ontstaan van hart- en vaatziekten. Volgens Kuipers klopt dat niet.

Hij stelt dat recente studies juist laten zien dat de aanbevolen vervanging van verzadigde vetzuren door linolzuur in het Westen eerder tot een toename dan een afname van hart- en vaatziekten heeft geleid.

Snelle koolhydraten

Ook zogeheten snelle koolhydraten (suikers in frisdranken en snoep) als vervanging van verzadigd vet verhogen juist de kans op hart- en vaatziekten, meent Kuipers. Deze bevindingen komen volgens hem overeen met hoe onze oervoeding ooit was.

Volgens Kuipers is dé oplossing om koolhydraten uit het voedsel te bannen. *We zijn doorgeslagen in het gebruik van koolhydraten als rijst, brood, aardappelen en pasta. Ik zou dat allemaal willen weglaten en vervangen door groente en fruit, eventueel aangevuld met vis en vlees.*

(c) ANP

Planten

Buxus

Hoe Buxus knippen ?

Het knippen dient vooral vaak te gebeuren. De meeste tuinliefhebbers beperken het aantal knipbeurten tot 2 keer in het jaar. Wil je echt mooie buxus in je tuin dan moet je minimaal 4 keer in het seizoen gaan knippen. Vooral voor grotere exemplaren is dit van belang. De plant wordt hierdoor veel voller en sterker. Bovendien geven ze een veel mooier beeld.

Een probleem bij te snel gegroeide en te weinig geknipte buxusbollen is dat ze bij regen-en sneeuwval uitzakken waardoor er een gat in de bol ontstaat. Ook als je begint met een kleine maat plant ga je hem dus al regelmatig snoeien voor de stevigheid. Je hoeft de plant alleen niet geheel terug te knippen tot op de oude snede. Anders kan je nooit groter komen.

Wanneer Buxus knippen ?

Knip de eerste keer al vrij vroeg in het seizoen, zo begin mei. Hou daarna de groei in de gaten. De volgende knipbeurten doe je telkens als de nieuwe scheutjes zo'n 4 à 5 cm lang zijn. In de periode van felle zonneschijn (jul.-aug.) is het belangrijk niet geheel terug te knippen tot op de oude snede. Maar iets hoger. Dit voorkomt verbranding(bruinverkleuring).

Snoei de buxus altijd op een bewolkte dag, want door de zon kunnen de blaadjes verbranden. Wil je toch in de zon snoeien, besproei hem dan eerst met water en leg er als je klaar bent een fleecedoek overheen.

De eerstvolgende knipbeurt na deze periode kan je dan weer terug naar de oorspronkelijke kniphogte. Na half september is het verstandig de buxus niet meer te knippen anders heeft de plant niet meer de tijd om voldoende af te harden voor de winter.

Groeispurten

De buxus heeft twee groeispurten. Eén in het voorjaar en één in het najaar. *In februari of maart is het tijd voor de eerste snoeibeurt. Dit is voor de eerste uitloop van de plant. Door te snoeien voor het uitlopen, heeft de plant nog kans om gedurende het voorjaar verder uit te lopen. Snoei je de*

buxus te laat, dan groeit deze niet meer verder. <-- enige referentie voor zo vroeg snoeien, dus niet doen.

De tweede groeisput is middenin de zomer. De langste dag van het jaar (21 juni) is goed aan te houden voor een tweede snoeibeurt. Zo kan de buxus in de nazomer nog een keer uitlopen.

Om de hele winter een strakke buxushaag te hebben kun je deze ook nog een keer snoeien in oktober/november. Snoei je te vroeg, bijvoorbeeld in augustus of september, en krijgen we een warm najaar? Dan is de buxus gevoeliger voor de vorst. Uit voorzorg kun je dit dus beter niet doen.

Snoeitips

- Sproei vóór het snoeien de buxus nat, dat knipt beter
- Gebruik uitsluitend een scherpe snoei- of heggenschaar
- Om de bladeren niet te laten verkleuren moet je niet snoeien in de volle zon
- Begin eerst met de zijkanten en daarna met de bovenkant
- Span een touwtje om overal dezelfde hoogte te snoeien
- Houd genoeg ruimte aan de onderkant vrij voor voldoende zonlicht

Lechuza

Aglaonema Silverbay

standplaats Heel donker, lichter mag ook maar absoluut geen direct zonlicht.

water en voeding In de lichte maanden, mei t/m september mag je elke twee weken een beetje plantenvoeding meegeven. Tussen twee gietbeurten mag de grond best een beetje opdrogen.

temperatuur Jouw Aglaonema heeft het het beste naar zijn zin wanneer de dagtemperatuur zo tussen de 20 en 25 graden Celsius schommelt. Let er op dat de nachttemperatuur niet te laag wordt. 16-18 graden is prima, maar niet lager!

Calathea Ruf. Mirosha

standplaats De Calathea wordt ook wel schaduwplant genoemd, omdat deze plant van nature in het dichtbegroeide tropische regenwoud van Zuid-Amerika groeit. De Mirosha mag dan ook niet in het directe zonlicht staan, het liefst een halfschaduw plekje en een temperatuur tussen de 16 en 27 graden.

water en voeding Tijdens de groei de grond vochtig houden met lauw water. Regelmatig water geven en eenmaal in de 14 dagen bijmesten, dan zult u lang plezier van deze mooie kamerplant

hebben.

Let u vooral eens op de specifieke eigenschap van de Calathea. Tegen de avond sluiten de bladeren zich, dit geeft een ruisend geluid. De volgende ochtend staat hij weer met zijn bladeren te pronken.

Goudpalm

Naam: Chrysalidocarpus lutescens

Areca lutescens

Nederlandse naam: goudpalm, arekapalm

Familie: Palmae

Herkomst: Madagaskar

Standplaats: Geen volle zon of direct zonlicht maar wel veel licht. Een warme, lichte plaats maar geen felle middagzon. Ook 's nachts mag de temperatuur niet onder 15°C zakken. Ideale temp.: 18-24°C Temperatuurschommelingen vermijden.

In de zomer eventueel buiten op een beschutte plaats.

Water: Houd de potgrond gelijkmatig vochtig, vooral in de groeiperiode. De potgrond best gelijkmatig vochtig houden en zeker niet laten uitdrogen. Regelmatig nevelen of dompelen om de luchtvochtigheid te bevorderen.

Gebruik water op kamertemperatuur.

Algemeen: De mooie opwaartse beweging van deze sierlijke kamerpalm straalt opgewekte energie aan haar omgeving af. Chrysalidocarpus kent geen centrale stam, de bladstengels komen allemaal rechtstreeks uit de grond. Het blad is opvallend smal, glanzend donkergroen en de stengels zijn geelachtig, wat de plant in haar thuisland Madagaskar de bijnaam Goudpalm heeft opgeleverd. Met een gelijkmatige kamertemperatuur en een altijd iets vochtige kluit kan ook een kleine versie zo geestdriftig groeien dat er al snel sprake is van een binnenboom

Tip: Regelmatig benevelen bij een kamertemperatuur van 18°C. Gebruik gedistilleerd water of regenwater.

• Deze palm uit Madagascar is de meest gebruikte van de palmsoorten. Vooral geliefd omwille van zijn tropische uiterlijk. Verpot de plant in het voorjaar om de 2 à 3 jaar.

Jazz

- Miles Davis - 1958
- Miles Davis - ESP
- Miles Davis - 'Ascenseur pour l'Echafaud'
- Miles Davis - The Legendary Stockholm Concert (March 22nd 1960) by Miles & Coltrane -- it's like Kind of Blue live.
- Miles Davis - Essential Albums: Cookin'/Relaxin'/Workin'/Steamin'
- Cannonball's Somethin' Else
- Oliver Nelson's "Stolen Moments (1 song only)
- Kenny Wheeler: The Widow in the Window (ECM) <- very good
- Bobby Hutcherson: Patterns (Blue Note) <- beetje druk PvdM
- Keith Jarrett: The Koln Concert (ECM)
- Bill Evans Trio: Since We Met (Fantasy)
- Wayne Shorter: Speak No Evil (Blue Note)
- Pat Metheny: Bright Size Life (ECM)
- Joe Henderson: Inner Urge (Blue Note)
- Everybody Digs Bill Evans
- Oscar Petersons Night Train (PvdM ok) is amazing, along with his album of Cole Porter covers.
- The Bridge - Sonny Rollins
- Alice Coltrane's Journey in Satchidananda
- Sarah Vaughan with Clifford Brown (singing)
- A Love Supreme
- Bill Evans Trio / The 1960 Birdland Sessions " Perhaps a long way from K.O.B. but it does have the spontaneous, timeless quality you are looking for.