

## Verzuring

Ons lichaam bestaat uit miljarden cellen. Wat ook de functie is van een cel; hart, huid, bloed, zenuw of bot, ze werken allemaal samen om tot balans, of homeostase te komen.

Homeostase is de temperatuur en zuurgraad waarin al onze cellen optimaal functioneren.

Onze voeding bevat zuurvormende en alkalische stoffen (basen). Voor een goede gezondheid is een juiste balans tussen zuren en basen vereist. We spreken dan van een neutrale pH-waarde van het lichaam (tussen de 7.1 en 7.5).

Bij veel mensen is de zuur-/basenbalans chronisch verstoord omdat onze voeding tegenwoordig uit te veel vlees, vetten en suiker (zuurvormend) en te weinig groenten en fruit (basenvormend of alkaliserend) bestaat. Daarnaast raakt ook ons milieu steeds meer verzuurd, en ervaren we bijna allemaal te veel stress.

Ons lichaam slaat een deel van de zure stoffen op in ons bloed en bindweefsel. Daarnaast raken we verzuring kwijt via de nieren in de urine, koolzuurgassen via de ademhaling, en via de huid door transpiratie. Als we te veel verzurende stoffen binnenkrijgen, krijgt ons lichaam steeds meer problemen met ontgiften, en kunnen klachten ontstaan. Je moet hierbij denken aan artritis, nier-, huid- en darmaandoeningen, diabetes, hart- en vaatziekten, overgewicht en allergieën. Ook "vage" vermoeidheid en pijnklachten zoals jicht en fibromyalgie kunnen hier hun oorzaak hebben.

## Wat kun je er tegen doen?

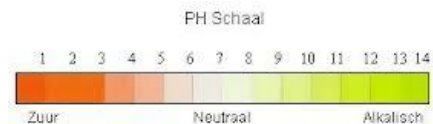
### Voeding

- Over het algemeen kun je stellen dat voedsel dat waterig en luchtig is, met een lage calorische waarde (groenten, fruit, thee en melk) een basenoverschot heeft, en geconcentreerd voedsel met veel calorieën (vlees, vis, pasta, kaas en granen) een zurenoverschot.
- Groene groenten, en fruit zijn dus de belangrijkste bronnen van basisch en reinigend voedsel.



Mocht je er moeite mee hebben voldoende binnen te krijgen zou je ook eens kunnen denken aan een sapcentrifuge. Er zijn tegenwoordig ook zgn. slowjuicers die ervoor zorgen dat alle vitamines en mineralen optimaal benut kunnen worden voor ons lichaam, en waarvan het sap langer houdbaar blijft. Helaas zit daar wel een prijskaartje aan, maar ik ben al aan het sparen!

- Je zou denken dat zuur smakende groenten of fruit ook verzurend werken, maar niets is minder waar: zelfs citroen is meer basisch! Heb je na het sporten vaak last van spierpijn, begin de dag dan eens met citroensap, verdund met wat (lauw) water. Het is wel even wennen!



- Vermijdt (witte) suiker, vet (kokosolie kan wel!), koffie, alcohol, roken, smaakversterkers, en synthetische kleur- en smaakstoffen.
- Zorg dat je voldoende “goede” vetten naar binnen krijgt, je kunt bijvoorbeeld bakken in kokosolie of olijfolie (koudgeperst), en lijnzaad olie toevoegen. Eet regelmatig biologische vette vis bv. makreel en zalm.

## Omgaan met stress

Vermijden van stress is bijna niet mogelijk, maar we kunnen er wel mee leren omgaan!

- Wordt je bewust van de momenten dat je stress ervaart, en ga eens na of dat vaak gelijksoortige momenten zijn. Is er iets dat je kunt veranderen of aanpassen?
- Ga na een korte of langere periode van stress bewust op zoek naar ontlasting en ontspanning. Niets ontlaadt stress zo snel als eens heerlijk lachen, zingen of dansen!
- Mediteer zo vaak mogelijk! Mediteren is eigenlijk niets meer of minder dan: *met veel liefde en geduld voor jezelf terug blijven gaan naar het Hier en Nu, en je ademhaling.*  
Iedereen heeft eenzelfde druk mannetje in het hoofd dat gedachten blijft geven, als een klein kind dat je aandacht vraagt! Luister even naar wat hij te zeggen heeft, maar geef er verder geen aandacht aan... en ja, dat is heel lastig!
- Zie stress als een leermeester: dit zijn de momenten waarvan we kunnen leren. De bewustwording van je gedachten, momenten van stress, en wat je ademhaling doet is de allerbelangrijkste stap... er is dus geen goed of slecht!



## Darmflora ondersteunen

Een gezonde darmflora wordt als een van de belangrijkste factoren gezien om het lichaam te ondersteunen de pH-waarde op peil te houden. Verkeerde bacteriën, en schimmels deponeren hun afvalstoffen en veroorzaken zo een verzuring van het lichaam.



Een gezonde darmflora kun je zelf op peil houden door je voeding en het vermijden van stress. Na een antibioticakuur echter, of wanneer je niet altijd even gezond hebt geleefd, kan je darmflora wel een oppepper gebruiken in de vorm van een kuur Pro-biotica. Probiotica is te krijgen bij de betere drogisten en reformzaken, in poeder of tabletvorm. Je kunt dit het best inzetten als kuur van een maand. Daarna is je gehele spijsverteringstelsel (niet alleen je darmen!) weer voor lange tijd op peil gebracht.

## Wat kun je nog meer doen?

- Oefen jezelf zo vaak mogelijk in een rustige, reinigende diepe in- en vooral uitademing.
- Scrub of borstel de huid af en toe.
- Neem regelmatig een voetbad met bijvoorbeeld Dode Zee zout.
- Lymfedrainage is ook een (fijne!) manier om te reinigen, stress te verminderen en je weerstand te verbeteren.
- Kom je er toch niet toe om voldoende te ontzuren, dan zijn er een aantal bedrijven die extra hulpmiddelen verkopen (zoals basisch voetbadzout).
- Drink af en toe een paar dagen thee van brandnetel of peterselie.



## Tot slot

Als je meer wil weten over voeding, omgang met stress, mediteren of extra hulpmiddelen en supplementen, dan kan ik je in de praktijk, op basis van jouw situatie verder adviseren. Daar staat ook een flinke kast met boeken over verschillende onderwerpen die ik graag aan je uitleen.