

Ziek zijn = een darmprobleem en een verzuring

Darmprobleem

Sommige mensen denken dat ze geen darmprobleem hebben omdat ze regelmatig naar het toilet gaan. Of krijg ik te horen: 'ik ga drie keer per dag, telkens de pot vol'. Sorry, maar dan eet je veel rommel, want zo hoort een stoelgang niet te zijn. Het is goed als je dagelijks naar het toilet kunt, maar je 'eindproduct' moet aan deze drie voorwaarden voldoen: het is een aaneengesloten bruin worstje, ligt onder in het toilet en je toiletpapier mag niets vuil zijn. Als je een tijdje mijn voedingspatroon 'vrolijk gezond!' volgt, ziet je stoelgang er zo uit.

Bijna elke kwaal vindt haar oorsprong in een slechte voedingsopname via de darmen: je eet, maar je voeding komt niet in je lichaamscellen terecht, zodat weefsels, stelsels en organen ondervoed raken, met kwalen en onder- of overgewicht als gevolg.

De meest voorkomende kwalen in mijn praktijk zijn: artritis, artrose, reuma, diabetes, gewrichtsklachten, vermoeidheid, depressies, menopauze problemen, maag- en darmproblemen, schildklierproblemen, gewichtsproblemen, slaapproblemen, jeuk, hartritimestoornissen, longproblemen, leverproblemen, CVS, fibromyalgie, bijnieruitputting en allergieën. De oorzaak? De voedingsopname in de darmen verloopt niet goed door verkeerde voeding (waardoor toxines worden gevormd en de lever overbelast raakt) en er is een tekort aan levensvreugde (negatieve stress) door problemen waar mensen (jaren) mee worstelen. Dit samenspel put het lichaam uit en verziekt het. Als je immuunsysteem laag is kunnen virussen (vb. het Epstein Barr virus) zich verder innestelen, je lichaam ondermijnen en onverklaarbare kwalen en ziektes veroorzaken. Door het gebruik van antibiotica geef je de virussen nog meer kans om schade aan je lichaam toe te brengen. Vandaar dat ik een enthousiaste voorstander ben van met regelmaat vasten, liefst met Engels zout (magnesiumsulfaat), dat de dunne darm reinigt. Niet alleen verbetert dan de voedingsopname maar je voelt je ook mentaal en emotioneel beter!

Verzuring

Alles wat we eten of drinken, wordt na de spijsvertering omgezet in zuur- of basevormende afvalstoffen. Deze zuren of basen moeten uit ons lichaam verwijderd worden. Basevormend zijn groenten, fruit, bronwater met een pH van minstens 7 en droogrest lager dan 500 en kruidenthee bereid met dit water. De rest (met enkele uitzonderingen) werkt zuurvormend. We hebben 80% basevormende voeding nodig en amper 20% zuurvormende voeding. Helaas eten we precies omgekeerd. Ons lichaam geraakt over-verzuurd. De zuren belasten ons vet- en bindweefsel, onze pezen en spieren, organen en ten slotte onze hersenen, waardoor er ernstige kwalen ontstaan. Alleen in een verzuurd lichaam ontstaan ziektes en de meeste mensen hebben een verzuurd lichaam. Vandaar mijn 3 gezondheidspijlers : eet dagelijks 80% groenten en 20% van de rest zo puur mogelijk, combineer geen eiwitten samen met koolhydraatrijke voeding in dezelfde maaltijd en als doorslaggevend: kies de juiste voedselkeuze volgens je bloedgroep. Kauw hierbij zeer goed en verstoor je

maaltijden niet door vlak voor of tijdens of vlak na je maaltijd te drinken, met uitzondering van wijn.

Meer info kan je vinden in mijn boeken : 'vrolijk gezond!', 'dagelijks gezond' en 'De Gezondheidskring', 'Dagelijks Gezond', 'Vrolijk gezond aan Tafel'

Voor meer info verwijs ik graag naar: www.vrolijkgezond.eu