

Spijsvertering

Je bent niet alleen wat je eet, maar ook wat je opneemt.

Omschakelen naar traditioneel voedingspatroon gaat niet altijd zonder slag of stoot en soms kunnen we daar wel wat hulp bij gebruiken.

Zorg dat je **tijd** neemt om te koken en te eten zodat de spijsverteringssappen kunnen gaan stromen en het eten goed gemalen kan worden. Stoofpotten en gefermenteerde voeding is al voor verteerd en makkelijker voor ons stelsel.

Zorg voor voldoende **rust** en beperk stress rond het eten om **rest en digest** zenuwstelsel aan bod te laten komen voor voldoende **maagzuur** en spijsverteringscapaciteit.

Enzymrijke voeding (gefermenteerde voeding en verse groenten/fruit(ananas)/ rauwe melk/kefir) helpt bij de vertering.

Een sole met rauwe appelazijn voegt zout en zuur toe voor ons eigen zoutzuur (maagzuur)

Darmflora verbeteren, minder bewerkte voeding (suiker) en toevoegen bouillon en van pre en probiotische groenten (gefermenteerde groenten)

Hoe kun je zien of je spijsvertering goed of minder goed verloopt?

Aan de ontlasting!

Slechte **eiwitvertering** gaat gepaard met opgeblazen gevoel en winden met onaangename geur (rotting van eiwitten)

Slechte **koolhydraat** vertering geeft opgeblazen gevoel met geurloze winden

Slechte **vetvertering** zorgt voor misselijk gevoel en plakkerige ontlasting.

Verbeteren vetvertering, bevorderen galstroom en ondersteunen lever:

Begin met toevoegen van

Bitterstoffen uit voeding:

-Witlof, grapefruit, artisjokken, spruitjes

Kruiden:

Kurkuma, paardenbloem blad/wortel, citrusschillen, grote klis, engelwortel

Eventueel nog ondersteunen met

Kruidenbitter: Iberogast of recept uit Geef je ogen de kost

Leverpakkingen: warm water kruik op de lever en rusten.



Lymfe

Spijsvertering en met name wanneer deze niet goed verloopt levert veel afvalstoffen op.

Lymfe is overloop van bloed, wanneer deze de afvalstoffen niet verwerkt krijgt, komen deze in de lymfe terecht en dit kan klachten opleveren.

Vermoeid, stijf, opgezwollen, hoofdpijn, etc

Lange keten vetzuren worden via lymfesysteem getransporteerd, korte en middellange vetten vergen minder spijsverteringscapaciteit en worden makkelijker opgenomen.

Bewegen, sauna, massage helpt de lymfestroom op gang te houden.

