

Thorsten Meininger en Susanne Hazen

ZUUR • BASE REINIGINGS KUUR

**Vitaal met
basenvormende
voeding**



Uitgeverij Akasha



Inhoud

Voorwoord 7

Het waarom van het detoxen 9

Deel 1 Verzuring van je lichaam en hoe je de balans kunt herstellen 17

Heb ik een detox nodig? Doe de test! 19

Het zuur-base-evenwicht 25

Wat is het zuur-base-evenwicht? 25

Waarom moet ons lichaam continu het zuur-base-evenwicht handhaven? 28

Wat zijn de gevolgen van verzuring? 29

Verzuring van ons lichaam – de boosdoeners 31

Verkeerde voeding 31

Slechte spijsvertering en eetgewoonten 34

Verstoorde darmflora 36

We drinken te weinig of het verkeerde 37

We bewegen te weinig 37

Stress en sombere gedachten 38

Milieuvervuiling 39

De MAKRO-methode 41

Je geest als motor	49
Motivatie	49
Hoe beoordeel je je leven op dit moment?	51
Doelen stellen	53
Waarde	58
Waarde versus doelstelling	59
Droomboek – ondersteuning voor de visualisatie	60

Deel 2 De zuur-base-reinigingskuur 61

De 10-daagse kuur	63
De voorbereiding	65
Globale planning van de kuur	66
De kuur van dag tot dag	68

Deel 3 Recepten 79

Recepten voor de kuurfase	81
Ontbijt	82
Lunch	88
Avondeten	97
Recepten voor de opbouwfase	105

Literatuurlijst	108
Over Detox Academy	110
Over de auteurs	111



Het waarom van het detoxen

Een detoxkuur is geen hype van de laatste tien jaar. Een detoxkuur is een methode die al eeuwenlang in diverse culturen wordt toegepast, alleen de naam is veranderd. Vroeger (en in godsdienstige kringen nog steeds) spraken we van een vastenperiode of vastenkuur en nu spreken we van detox.

Door de eeuwen heen en in diverse culturen is, naast religieuze en spirituele redenen, het doel van de detox gelijk gebleven: het handhaven van gezondheid en/of het voorkomen van ziekte. Een detox wordt – onder begeleiding – ook toegepast om bij ziekte de fysieke conditie te optimaliseren.

Detox – een vorm van ontgiften

Misschien denk je nu: ik heb helemaal geen gif binnen-gekregen, dus hoef ik ook niet te detoxen. Of je geen gif binnen hebt gekregen, is nog maar de vraag. Maar stel dat dat inderdaad zo is, dan nog is de kans aanwezig dat je gifstoffen in je lijf hebt. Een deel van de gifstoffen ontstaat namelijk enkel en alleen door je celstofwisseling. Je organen zouden dat in principe aan moeten kunnen, behalve wanneer er al te veel gifstoffen zijn opgeslagen en enkele organen overbelast zijn.

Zuur-base-evenwicht

Alleen al door te veel zurenvormende voedingsmiddelen te eten kun je je lichaam vergiften met te veel zuren. De zuur-base-balans wordt verstoord en dat kan leiden tot een

reeks klachten die variëren van vermoeidheid en hoofdpijn tot huidproblemen en reumatische klachten. Volledige genezing of op zijn minst verbetering van dergelijke kwalen kan bereikt worden door de zuurbelasting te verminderen en het evenwicht in de zuur-base-huishouding weer te herstellen.

In dit boek lees je hier meer over, maar het is voornamelijk een **werkboek** dat je stap voor stap begeleidt tijdens een **10-daagse zuur-base-reinigingskuur**. Zelfs als je geen klachten hebt, kan deze kuur heel goed voor je zijn, want hoe gezond je ook leeft, er worden voortdurend toxinen geproduceerd in je lichaam, alleen maar omdat de cellen hun werk doen. Daarnaast heb je ook dagelijks te maken met **verontreinigingen buiten jezelf**. Dit is vrijwel onvermijdelijk.

Een detox op zijn tijd

Regelmatig (een of twee keer per jaar – afhankelijk van je voedingsgewoonten en leefwijze) een detoxkuur kan dus geen kwaad en helpt bij de preventie van klachten en chronische aandoeningen. Het is een soort onderhoudsbeurt voor je lichaam. Hoe vaak per jaar breng je je auto weg voor een kleine of grote beurt? En hoe vaak per jaar onderwerp je jezelf aan een onderhoudsbeurt? Wil je nu al weten of een kuur voor jou noodzakelijk is? Ga dan naar pagina 19 en doe de test.

Het belang van preventie

In onze cultuur zijn veel voorbeelden te vinden van maatregelen die problemen moeten helpen voorkomen. Voorkomen is immers beter – en meestal goedkoper – dan genezen. Het enige waarop wij deze preventieve maatregelen niet of nauwelijks toepassen, is onze gezondheid, ondanks het feit dat we die heel belangrijk vinden.

Uit onderzoek dat werd verricht door bureau Synovate (2009) blijkt dat zo'n 80 procent van de onderzochte



DEEL 1

Verzuring
van je
lichaam en
hoe je de
balans kunt
herstellen



Verzuring van ons lichaam – de boosdoeners

Er zijn enkele factoren die ervoor zorgen dat ons lichaam verzuurt. In dit hoofdstuk lees je over deze boosdoeners en we vertellen je wat je kunt doen om deze boosdoeners weg te werken.

Verkeerde voeding

Om je lichaam te helpen het zuur-base-evenwicht te handhaven is een juiste voeding belangrijk. In het algemeen kunnen we stellen dat ons westerse voedingspatroon ‘te zuur’ is. Wat bedoelen we hiermee?

Bij het samenstellen van onze voeding is het belangrijk dat we ons niet alleen bezighouden met de juiste voedingsstoffen. Er is nog meer om rekening mee te houden en dat is het zuur-base-evenwicht.

Na de vertering van voedsel en nadat de stofwisseling heeft plaatsgevonden, blijft er in het lichaam een zure of een basische rest over. We kunnen levensmiddelen verdelen in zurenvormende en basenvormende producten. Door minder zurenvormende en meer basenvormende producten te eten help je je lichaam een zo optimaal mogelijke zuur-base-balans te handhaven.

Eiwitten zijn zurenvormend en ons westerse voedingspatroon bevat in het algemeen te veel eiwitten. Andere voedingsmiddelen die zurenvormend zijn, zijn producten die relatief veel fosfor, chloor en zwavel bevatten.

Voedingsmiddelen met hoge basische resten bevatten relatief veel van de mineralen natrium, kalium, calcium en magnesium.

De smaak van een voedingsmiddel zegt niets. Of een voedingsmiddel een overschot aan zuren dan wel basen levert, wordt bepaald door zijn chemische samenstelling. Zuursmakende producten, zoals citroenen, sinaasappels en zuurkool, leveren na vertering en stofwisseling een basisch overschot op.

Het is ook niet zo dat zurenvormende voedingsmiddelen per definitie ongezond zijn. Vis, granen en peulvruchten leveren weliswaar een overschot aan zuren op, maar zijn zeker waardevolle voedingsmiddelen. Het gaat om het evenwicht tussen zuren en basen.

Het is vrijwel onmogelijk om van producten te bepalen of ze zuren- of basenvormend zijn, omdat we van veel voedingsmiddelen niet alle mineraalgehalten weten en bovendien is het mineraalgehalte in de voeding afhankelijk van onder meer de teeltwijze en het land van herkomst. We weten in elk geval wel dat eiwitten zurenvormend zijn.

Op internet circuleren veel tabellen waarin achter elk product een getal staat dat betrekking heeft op het zuur-base-evenwicht. Maar zoals je uit het voorgaande kunt afleiden, zijn deze tabellen niet erg betrouwbaar en soms spreken ze elkaar zelfs tegen. Zo staat in sommige tabellen dat soja basenvormend is, maar soja is zeer rijk aan purine (een stof die wordt omgezet in urinezuur) en zwavel- en fosforhoudende eiwitten en is daardoor een sterke zuurvormer.

De reden waarom tabellen heel verschillend zijn, is dat er steeds andere meetmethoden worden gebruikt. Sommige tabellen geven aan hoe zuur of alkalisch een voedingsmiddel is, maar dat zegt niets over de mate waarin het – na opname in ons lichaam – zuren- of basenvormend is.

De meest gebruikte tabel is gebaseerd op de PRAL-waarden. PRAL staat voor Potential Renal Acid Load; dit

is de geschatte potentiële zuurbelasting in de nieren per 100 gram voedingsmiddel, gebaseerd op mineraal-berekeningen. Zoals we echter al eerder zeiden, is van veel voedingsmiddelen het mineraalgehalte (nog) niet bekend en bovendien is het mineraalgehalte van eenzelfde voedingsmiddel niet steeds gelijk.

In het onderstaande overzicht geven we je een redelijke richtlijn – een handige en gemakkelijk te hanteerbare indeling, zonder moeilijk te doen met een tabel.

Sterk zurevormend voedsel:

vlees, vis, gevogelte, wild, ei, soja(producten)

Zurevormend voedsel:

peulvruchten (dus ook pinda's), granen, kaas

Zwak zurevormend/zwak basenvormend voedsel:

kwark, noten, zaden, roomboter, olie

Basenvormend voedsel:

vloeibare melkproducten (melk, karnemelk, yoghurt)

Sterk basenvormend voedsel:

groenten, fruit, aardappels

Advies

Een gebalanceerde maaltijd bestaat uit 80 procent basenvormende en 20 procent zurevormende voedingsmiddelen – dus veel groenten, het liefst geroerbakt of gesmoord. Als je groenten kookt in veel water en vervolgens het kookvocht afgiet, gooi je met dat kookvocht veel basische mineralen weg. Dat is zonde.

Afhankelijk van het functioneren van je darmen kun je naast de warm bereide groenten ook rauwkost nemen.



De 10-daagse kuur

Nu is het tijd om in actie te komen en te starten met een kuur van tien dagen. We begeleiden je van dag tot dag. Je kunt je ook inschrijven voor de 'van dag tot dag'-coachingsmails. Dan ontvang je elke dag een mail met instructies en motiverende, stimulerende en inspirerende 'opdrachten'. Dit kan via de link www.eepurl.com/CRWb1.

Om je balans te vinden in het zuur-base-principe is het belangrijk dat je twee verschillende zaken aanpast:

- ▲ je voeding – zo breng je het evenwicht in je lichaam weer terug.
- ▲ je levensstijl – zo heb je ook op de lange termijn baat van de veranderingen.

Als je een gezin hebt, probeer hen dan mee te nemen in je veranderingen. Met zijn allen sta je steviger. Je gunt je familie toch zeker ook een gezonde leefstijl?

Wees je ervan bewust dat de verandering ook van je vraagt om voor jezelf op te komen en voor jezelf te zorgen. Houd er rekening mee dat dit op verschillende vlakken van je leven impact heeft, bijvoorbeeld de maaltijden op je werk.

Een goede aanzet om je levensstijl en voedingspatroon aan te passen is het volgen van een zuur-base-reinigingskuur. Tijdens zo'n kuur ga je actief je lichaam ontzuren door tijdelijk vooral basenvormende voeding te eten. De 10-daagse reinigingskuur, die we hierna beschrijven, kun je

De kuur van dag tot dag

Dag 1: afbouwfase

Aanpassen van je voeding

- ▲ Halveer het aantal koppen koffie, zwarte thee en groene thee dat je normaliter drinkt.
- ▲ Halveer de porties vlees, vis en kaas die je normaliter op een dag eet.
- ▲ Beperk het gebruik van suiker en alle producten waarin suiker zit en alcohol.
- ▲ Verdubbel de hoeveelheden water en kruidenthee die je normaliter drinkt. Drink minimaal twee glazen water en twee glazen kruidenthee per dag.

In de komende twee dagen bouw je dit drinken op tot minimaal 2 liter per dag en dat blijf je in elk geval de komende tien kuurdagen doen – maar het liefst natuurlijk ook daarna, de rest van je leven. Wissel de soorten kruidenthee af.

Een volwassene moet dagelijks minimaal 1,5 tot 2 liter water drinken. Kruidenthee is geschikt, maar (gefilterd) water uit de kraan of koolzuurvrij mineraalwater ook.

Wat het drinken tijdens de maaltijden betreft, is het beter om niet te veel te drinken. Dit ‘dwingt’ je namelijk om beter te kauwen en met behulp van je speeksel, waarin belangrijke enzymen zitten die de koolhydraten verteren, het voedsel te verdunnen, zodat je het gemakkelijker kunt doorslikken.

‘Detox’ je keuken

Voordat je met de kuur begint, is het raadzaam je keuken te ontgiften. Verwijder alle vette en suikerrijke voeding. Als deze producten in huis blijven, loop je het risico dat je tijdens de kuur toch wordt verleid om er wat van te eten. Maak het jezelf dus gemakkelijk en zorg ervoor dat je geen ‘ongezonde’ producten in huis hebt.

Avondeten

Roerbakschotel met groenten

- 2 eetlepels groentebouillon
- 4 lente-uitjes, fijngenhakt
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2,5 cm verse gember, geschild en geraspt
- ½ rode peper, zonder zaad en fijngenhakt
- 1 rode en 1 gele paprika, zonder zaadlijsten in stukken
- 115 gram snijbonen, gesneden
- 1 glas afgegoten babymais
- 1 stronk broccoli, in roosjes
- 115 gram taugé, afgespoeld
- 2 eetlepels water
- sap van 1 citroen
- 4 theelepels sesamololie
- 55 gram blanke amandelen, gehalveerd

Verhit de groentebouillon in een wok en roerbak de lente-ui, knoflook, gember en rode peper ongeveer 2 minuten.

Voeg de paprika, snijbonen, babymais, broccoli en taugé toe en roerbak ze 3-4 minuten mee.

Meng het water en citroensap, schenk het over de groenten en laat alles nog 1 minuut sudderen.

Roer de sesamololie en amandelen erdoor en serveer het gerecht meteen op een bedje van rijst of rijstnoedels.

