



VitaliteitsGroep

Misschien heb je wel eens iets gehoord over het ontzuren van je lichaam met de juiste voeding. Maar waarom eigenlijk? En hoe? In dit artikel kun je ook een lijst van ontzurende (basenvormende) voedingsmiddelen vinden. En een lijst van verzurende voedingsmiddelen...

Een zuur lichaam

Vele ziekten worden door natuurartsen gekoppeld aan een te zuur lichaam door een teveel aan verzurende voeding. Onder andere kanker, reuma en jicht worden vaak geschakeld aan een teveel aan verzurende voeding. Als voeding verzurend is is dat op zich nog niet zo'n groot probleem. Het wordt pas een echt probleem als het zuur wat vrijkomt/wordt aangemaakt (om deze voeding om te zetten in bruikbare stoffen voor ons lichaam) zich gaat ophopen. Als het zuur niet snel genoeg wordt weggewerkt zal de afvalbult van zuur groeien. En dat is gevaarlijk.

Wat doet verzurende voeding?

Ok, teveel verzurende voeding is dus niet goed. Maar waarom eigenlijk? Als er in het lichaam teveel verzurende voeding binnenkomt zal het lichaam deze zuren moeten neutraliseren. Het lichaam doet dat door mineralen te laten binden aan te zuren. Bij een teveel aan verzurende voeding verlies je dus belangrijke mineralen. Mineralen die voor je lichaam nodig zijn om goed te functioneren.

Welke voeding is verzurend?

Met name vleesproducten en de meeste zuivelproducten zijn verzurend, zij zorgen voor een zure reactie in je lichaam bij het omzetten van deze voeding. Maar ook sommige graan- en meelproducten werken verzurend. Van de lijst met verzurende voedingsmiddelen hieronder moet je dus niet teveel binnenkrijgen:

- Koffie, zwarte thee
- Alle producten waarin geraffineerde suiker is verwerkt (producten waaraan suiker is toegevoegd: snoep, koekjes etc.)
- Alle vlees en visproducten
- Alle boterproducten
- Alle overige zuivelproducten
- Haver, rijst, gerst(emeel), gierst,
- De meeste noten (met name pinda's en walnoten)
- Spruitjes en augurken

Ook alcohol, tabak en chemische medicijnen geven een zure reactie in het lichaam. Ook als je niet goed kauwt op je voedsel kan er in je lichaam een verzurende reactie ontstaan. Eet dus niet te snel, kauw goed en laat het speeksel zijn werk doen.

Welke voeding is ontzurend?

Om de verzurende voeding onschadelijk te maken moet je ervoor zorgen dat je genoeg basenvormende voeding binnenkrijgt. Lijst met ontzurende voedingsmiddelen:

- Vrijwel alle groente en peulvruchten (met name komkommer, grauwe ewten, rammenas, spitskool, tomaten, spinazie en veldsla)
- Vrijwel alle vruchten (met name abrikozen, citroen, grapefruit, sinaasappel en gedroogde vijgen)
- Maisproducten
- Overig: rozijnen, sojabonen, kiemen

Let op: Bij het koken van voeding gaan veel waardevolle mineralen verloren waardoor de ontzurende werking van het betreffende voedingsmiddel minder sterk wordt.

Ontzuren is voor iedereen!

Of je nu ziek bent of gezond, jong of oud. Het ontzuren van je lichaam is voor iedereen gezond. Als je ziek bent kan het helpen om te genezen van je ziekte. Als je een sporter bent zul je sneller herstellen van trainingen en wedstrijden. Een ander zal zich gewoon fitter voelen.

Conclusie

Je hebt geen Alka Life nodig om je lichaam te ontzuren. Met de juiste voeding kun je daar ook voor zorgen. Veel groente en fruit tegenover weinig vlees, zuivel en vette producten. Snack dus tomaten en komkommers in plaats van chips en nootjes.

