

Waarom is zuur-base voedingsbalans essentieel voor onze gezondheid?

Het zuur-base evenwicht als bron voor een duurzame gezondheid. Verzuring als oorzaak van vele ziektes.

Zure regen en milieu hebben gevolgen op de kwaliteit van al het leven in de natuur: fauna, flora en mens en dier. Door verkeerde leefstijl, voedingspatroon, voedingscombinaties en teveel van suikers, eiwitten, vetten, zetmeel, zuren, groente & fruit, verzuren we massaal van binnenuit. Daarom gaan we sneller oxideren, degenereren en verouderen, waardoor we bij het ouder worden steeds meer te maken krijgen met een of meerdere chronische ziektes. We worden gemiddeld ouder, maar inmiddels is ook al the break-even bereikt en ook de kwaliteit is bij het ouder worden bedroevend laag! De oplossing is simpel en goedkoop: *Ontzuren met alkalische/basische voeding*. Hoe doe je dat? De juiste pH-waarde voor lichaam & geest! Ons lichaam bestaat ook zoals in de natuur uit niks anders dan chemische processen en reacties!

Met andere woorden de juiste functionele voeding met 75% basisch (levend voedsel: groente en fruit) en 25% zuur voedsel (met name te veel aan suikers en koolhydraten, zetmeel en eiwitten, zoals alcoholische en koolzuurhoudende dranken, fastfood, zetmeel-, vet- en koolhydraatrijk voedsel, snacks en koekjes etc) is bepalend om duurzaam energiever en vitaler zonder ziekteverschijnselen door het leven te gaan. Maar ons huidige gemiddelde dagelijks voedsel is helaas amper 30% basisch/alkalisch en meer dan 70% zuur! Een voedingsconcept voor een duurzame gezondheid bestaat! Helaas geven de professionals, vooral vanuit de reguliere geneeskunde nog steeds te weinig aandacht aan de zuur-base balans van ons lichaam!

Er gaat geen dag voorbij of er wordt in de media wel iets over voeding, dieet en gezondheid geschreven. Ons eten is bijna een obsessie geworden, vooral voor hen die uitsluitend denken of uitsluitend het idee hebben dat ze ervan aankomen of afvallen. Maar voeding is veel meer dan dat, omdat de ware eigenschappen en potentiële waarde van voeding ingrijpend effect hebben, hoe je je voelt en bepaalde ziektes kunnen voorkomen en genezen. Kortom ze bevorderen je vitaliteit en energiepeil en bepalen in feite je gezondheid. "Wij lopen door de natuur, maar de natuur loopt ook dwars door ons ..." Door de juiste gezonde voeding te nemen en leefstijl te volgen, blijf je op gewicht en duurzaam gezond. Het lijkt simpel, maar in de praktijk zijn we zo aan onze leef- en eetgewoontes vastgeroest, dat we zonder dat we in de gaten hebben, degenereren, letterlijk voor onze ogen oxideren met als gevolg: de flinke gaten en kneuzingen in ons metabolisme, mechanisme en fysiek lichaam. Daarom dienen we de chemische processen te volgen die door de natuur op natuurlijke wijze zijn gevormd. We weten dat de zure regen en het zure milieu gevolgen hebben op de kwaliteit van al het leven in de natuur, fauna, flora en mens en dier. We zijn er niet van bewust dat wijzelf het meest verzuren door verkeerde voeding: **Voedingsblindheid!** In het vroege voorjaar en late najaar geven we massaal onze gazons en borders aandacht door te voeden met kalk (een sterk base, calciumcarbonaat CaCO_3), ten minste als je van tuinieren houdt. Waarom? Omdat we weten dat een oververzuurde aardbodem met een te lage pH waarde niet bevorderlijk is voor de groei van alles wat groen is, wat een voorwaarde is voor een mooie bloeiende tuin. En dat doen we door de pH waarde indien nodig kunstmatig op te voeren. Elke kweker die snijbloemen of potplanten kweekt voor zijn boterham, is dagelijks met de pH waardes van zijn planten actief bezig. Hij begrijpt dat de voeding gecombineerd met de juiste pH waarde het verschil kan maken tussen een winstgevende of verliesgevende opbrengst.



Mensen met vijvers waarin koikarpers zwemmen houden minutieus de zuurgraad van het water in de gaten. Een verkeerde pH waarde kan desastreuze gevolgen hebben voor deze vissen die uitzonderlijk duur kunnen zijn. Of de reiger heeft ze opgepeuzeld. Dat is ook zuur! Als een fervent tuin-, koi- en bonsailiefhebber weet ik als geen ander dat de zuurgraad essentieel is voor het floreren van al het leven en dat de zure regen en het zure milieu gevolgen hebben op de kwaliteit van het leven in de natuur, fauna, flora en mens en dier. Nogmaals de meeste van ons zijn er niet van bewust dat wijzelf de meeste verzuren. Door onze verkeerde leefstijl en eetpatroon in de overconsumptie van 'westerse welvaart van hoog conjunctuur' verzuren we van binnenuit, waardoor we sneller verouderen, degenereren, oxideren en ziek worden. De kwaliteit van onze gezondheid holt dus heel snel achteruit met alle gevolgen van dien.

Maar waarom geven wij desalniettemin zo weinig aandacht aan onze pH-waarde die direct onze gezondheidsspeil beïnvloeden? Terwijl de pH waarde (zuurgraad) van ons lichaam van levensbelang is, en dus het vermijden van zoveel mogelijk zuurvormend voedsel en leefgewoontes aan te bevelen is. We kunnen zeker een andere richting nemen, de bewuste gezonde groene weg!

De reguliere conventionele geneeskunde is van mening dat het lichaam prima in staat is de pH waarde te regelen. Hierin hebben zij voor een deel gelijk. Zij het niet dat het lichaam het moet doen met wat het voorradig heeft en wat het aan kan. Onze huidige voeding bevat te veel zuurvormende voedingsmiddelen en te weinig basische voeding en dus ook te weinig mineralen om een alkalische buffer op te bouwen die we nodig hebben om verzuring tegen te gaan. De te weinig aan mineralen in voeding komt o.a. omdat we juiste voedingsproducten te veelvuldig of onjuist bewerken, zoals de verarming van landbouwgronden. Daarnaast consumeren we nog eens te vaak voedingsmiddelen die verzurend werken zoals zoetigheid, koffie, zuivelproducten, genotmiddelen e.d. Verkeerde zuur-base voedingsstijl in combinatie met een gezondheidsbedreigend leefpatroon als stress, ontoereikend rust, te sporadisch beweging, overmatig of te weinig sporten geven een te zure overwicht, hetgeen niet bevorderlijk is voor de fitheid en gezondheid van lichaam en geest.

Ontzuren is de oplossing

Ontzuren is noodzakelijk en het benutten van functionele voeding inclusief extra aanvullingen in de vorm van voedingssupplementen die het lichaam voorziet van voldoende alkalische stoffen (door een complex sterke mineralen met zuren te laten binden), is een absolute prioriteit voor de algehele gezondheid van het lichaam. Een zuur lichaam zal leiden tot veel voorkomende klachten die zonder de juiste voeding zullen leiden tot de zgn. chronische ziektes, nu beter bekend als auto-immuunziekte. Veel van die ziektes vallen onder de noemer 'nieuwe westerse ziektes'. Oorzaken zijn volgens de reguliere geneeskunde veelal onbekend, steeds meer en vaker worden die ziektes terecht gerelateerd aan verkeerde voeding en/of leefpatroon die chronisch verzurend op ons lichaam inwerken. Alhoewel de huidige reguliere allopathische reguliere geneeskunde het verschijnsel verzuring van het bloed (medische naam Acidose of acidosis) erkennen, wordt de verzuring van specifieke lichaamcellen en -onderdelen en organen die ten grondslag ligt bij verkeerde voeding en externe factoren, er niet bewust rekening gehouden bij de algemene diagnostiek. Vanuit de huidige geneeskunde wordt er helaas te weinig aandacht gegeven, omdat de wetenschap van verzuring meer vanuit de hoek van biologie, plantkunde, de voedingswetenschappen, landbouwkunde, homeopathie en natuur- en kruidengeneeskunde en andere complementaire geneeskunde zoals TCM (Traditional Chinese Medicine) uitgediept zijn. Zodoende wordt de link van de verzuring onterecht niet vaak



genoeg erkend als de eigenlijke aanstichter van vele ziektes. Om problemen aan te pakken moeten we bij de oorsprong en de echte oorzaak van de ziektes beginnen en niet alleen symptomen en verschijnselen bestrijden. Verzuring van de lichaamscellen is de oorzaak van diverse gezondheidklachten zoals jicht, reuma, MS, artrose, gewrichtsreumatiek, migraine, hart- en vaat ziekte, diabetes etc... en zelfs kanker. Zuren en basen zijn feitelijk elkaars tegenpool. Afzonderlijk zijn ze giftig, tezamen neutraliseren zij elkaar. Een overschot aan zuren levert moeilijkheden en vroeg of laat zeker ziekteproblemen op, omdat zij alleen door (alkalische) basen onschadelijk kunnen worden gemaakt. Te veel basen geven nooit problemen, omdat zij zich binden aan het koolzuur wat wij uitademen. Zuurvormende voedingsmiddelen zijn op zich niet slecht maar ze moeten wel in de minderheid zijn 25%, en 75% basische\alkalische voeding, dus gemiddeld een kwart zure voedingsmiddelen van de totale voeding per week.

Een mens kan niet alleen gezond leven door het tellen van calorieën en het innemen van vitamines en mineralen middels (voedings)supplementen. Alleen door opname van zo zuiver, zo natuurlijk en zo eenvoudig mogelijk voedsel kunnen wij de voedingsstoffen omzetten in energie en vrij zijn van ziektes. Daarom dienen onze darmflora in goede conditie te zijn voor een optimale opname en voor een gezond en sterk immuunsysteem. De moderne voedingsgewoontes, ongezonde levenswijze en o.a. stress (produceert meer zoutzuren in de maag) zijn helaas funest voor het zuur-base evenwicht in ons lichaam. Maar denk ook eens aan andere schadelijke stoffen uit je omgeving zoals electrosmog of zware metalen (bv kwik, lood of cadmium) of dagelijks nicotine en medicijnen?! Deze brengen dan ook steeds vaker een verzuring van ons lichaam teweeg en dit is vaak de bron van vele ziektes. Directe gevolgen zijn chronische ziektes die jarenlang zijn ontwikkeld en opgebouwd: jicht, ischias, reuma, nieraandoeningen, allergieën, eczeem, beroertes, hartinfarct, huidaandoeningen, astma en COPD, de meeste soorten kanker, diabetes, spataders, nier- en galstenen, artrose, osteoporose en maag- en darmaandoeningen, dit zijn slechts enkele ziektes. Heel weinig mensen (artsen, specialisten en wetenschappers) leggen echter een duidelijke relatie en causaal verband tussen vooral chronische ziektes en het zuur-base evenwicht omdat ze de onderlinge verbanden niet kennen en niet bewust zijn van de onderlinge samenhang, terwijl honderden wetenschappelijke studies zijn geweest. De medische standaardboeken en docenten hebben meestal een decennium achterstand, omdat echter bij nieuwe wetenschappelijke vernieuwingen alle acceptatieprocedures eerst gepasseerd moeten worden en bovendien worden deze ontwikkelingen door de machtige Farmaceutische industrie tegengehouden met anti-reclame leuzen. Volgens de recente nieuwe wetenschappelijke inzichten gaat een uitgebalanceerde goede gezondheid altijd samen met een evenwicht tussen zuren en basen in je lichaam!! Chronische ziektes zullen langzaam verdwijnen bij duurzame ontzuring en het consumeren van basische voeding.

Hoe word en blijf je gezond door ontzuring?

Zuur is "dood" en base is "leven" Hoe zuurder hoe slechter, daarom moeten we streven naar een gezond zuur-base evenwicht en wel in verhouding 75-80% base en 25-20% zuur. De prijs die we voor onze huidige kapitalistische welvaart en 'hoog' conjunctuur, de zgn. beschaving, betalen is hoog, maar je kunt er zelf iets aan doen. Verander de wereld en begint bij jezelf, is de bekende gezegde. We kunnen de pH waardes (zuurwaardes) in ons lichaam redelijk gemakkelijk meten. Bij waardes onder de 4,5 (ook bij slechts kortstondig) kunnen de niercellen al onherstelbaar beschadigd worden! Daarom hebben vele personen die veel medicatie van de reguliere artsen\specialisten krijgen vroeg of laat nierproblemen.

Wil je weten hoe het met het zuur-base-evenwicht bij je gesteld is of vermoed of weet je dat het uit balans is en wil je het herstellen, neem dan contact met ons op, wij meten je urine en stellen samen een behandelplan op om het evenwicht te herstellen. Wacht niet te lang, hoe eerder je inzicht krijgt en het zuur-base evenwicht hersteld middels het zuur-base voedingsplan des te sneller zijn je klachten verholpen. Des te langer het duurt des moeilijker het wordt om te herstellen!

Ons bloed is van nature alkalisch en het lichaam zal ook altijd proberen dit zo te houden. Dreigt dit mis te gaan, dan spreekt men van bloedacidose, een dodelijke zaak, waartegen het organisme onmiddellijk aan de noodrem trekt. Er worden dan zogenaamde "noodbasen" vervaardigd uit eiwitten die toevallig voorhanden zijn, ook uit onze eigen weefsels. Het nadeel van deze extra eiwitverbranding is dat zich opnieuw zuren vormen.

Uiteindelijk plegen de zuuroverschotten (o.a. urinezuren) aanslagen op ons organisme. Dus chronische ziektes zoals allergie, eczeem, suikerziekte, jicht en reuma worden voor een groot deel door deze vorm van acidose veroorzaakt, want onze alvleesklier (pancreas) moet overwerken om ons bloed basisch (alkalisch) te maken door extra basische stof natriumbicarbonaat (NaHCO_3) of andere carbonaten te produceren door mineralen zoals natrium(Na), kalium(K), calcium(Ca), magnesium(Mg), selenium(Se), ijzer (Fe) en zink(Zn) met deze zuren te binden, waardoor basisch milieu als

resultaat zal opleveren. Door te veel suikerachtige koolhydratenrijke en alcoholische producten te consumeren wordt er in ons spijsverteringsstelsel en metabolisme te veel zuurresten geproduceerd, waardoor de alvleesklier overspannen raakt door de overproductie om het overschot aan zuren, tot meer basische restoverschotten te produceren om de zuurgraad van het bloed (pH 7,35 – 7,45) laag en omlaag te houden.

Zoals we in het tabel kunnen zien, produceren diverse voedingssoorten verschillende soorten basen - de goeie voedingsstoffen waarbij de mineralen , Na, K, Ca, Mg, Se, Fe en Zn in de voeding zich in het bloed verbinden met zuurstof - maar vooral ook zuren - de slechte voedingsstoffen waarbij overheersende mineralen zoals Chloor(Cl), zwavel(S), fosfor(P), koolstof(C) zich in het bloed verbinden met zuurstof en waterstof - in ons lichaam. Het evenwicht tussen basen en zuren is de grens tussen gezondheid en ziek worden. Het overwegend zuren-rijk westerse voedingspatroon bezorgt ons verschillende gezondheidsproblemen, die in grote lijnen de volgende zure reacties teweeg brengen:

- vlees > urinezuur ($C_5H_4N_4O_3$)
- fosfaathoudende levensmiddelen (fastfood, vlees, worst, cola en frisdranken) > (ortho)fosforzuur (H_3PO_4)
- suiker en witmeelproducten > azijnzuur (ethaanzuur, CH_3-COOH)
- varkensvlees > zwavelzuur (H_2SO_4)
- kaas > salpeterzuur (waterstofnitraat , HNO_3)
- nicotine > nicotine, ($C_{10}H_{14}N_2$) niet te verwarren met nicotinezuur oftewel vitamine B3 (niacine)
- aspirine > acetylsalicylzuur (is een *analgeticum* of pijnstillend middel en heeft tevens een onomkeerbaar effect op de bloedplaatjes. Het belemmert deze om samen te klonteren en is daarmee een trombocytenaggregatieremmer.)
- wijn > wijn- en zwavelzuur (H_2SO_4)
- koffie en zwarte thee > chlorogeenzuur ($C_{16}H_{18}O_9$) behoort tot de polyfenolen en looizuur >
- koolzuurhoudend water en frisdranken > koolzuur (H_2CO_3) en koolzuurgas CO_2
- sport en fitness > melkzuur (melkzuur is een carbonzuur en de chemische formule is $C_3H_6O_3$ met de naam 2-hydroxy-1-propaanzuur).
- rabarber, spinazie e.d. > oxaalzuur ($(COOH)_2 / H_2C_2O_4$, ethaandizuur is een dicarbonzuur met 2 carboxylgroepen)
- stress, angst en ergernissen > zoutzuur (HCl, zuur in de maag om voedsel tot kleine deeltjes te breken\splitsen)

Zware metalen als lood, cadmium en amalgaamvullingen hebben ook een verzurende werking. Daarnaast zetten stress, angst, vermoeidheid en gebrek aan slaap het lichaam aan tot het produceren van zoutzuur.

Door de algemene oververzuring raken weefsels aangetast, degenereren, functioneren steeds slechter en worden ziek. Men komt in een vicieuze cirkel terecht. Het resultaat komt onvermijdelijk uit in diverse ziekteverschijnselen, die de tekorten in onze zwakste schakels van ons lichaam aangeven!

Zuurgraad ondersteunen met basen zoals natriumbicarbonaat ($NaHCO_3$)

Voor een ondersteuning bij de pH regulatie kan een zgn. Basen-complex of alkalische druppels worden gebruikt. Dit basen-complex bestaat uit de belangrijke alkalische buffer natriumbicarbonaat en diverse alkaliserende mineralen die door een verkeerde zuur-base balans uit het lichaam worden weggeroofd. Het basen-complex dient om een alkalische buffer in het bloed te creëren.

Natriumwaterstofcarbonaat (natriumbicarbonaat, dubbelkoolzure soda, baksoda, broodsoda, zuiveringszout) is een witte kristallijne stof die ook wordt gebruikt in bakpoeder als rijsmiddel in plaats van gist. Als toevoeging voor levensmiddelen heeft het E-nummer E 500 (ii). Het wordt ook wel gebruikt als mild poets- of schuurmiddel, vooral in huishoudelijke context in Engeland, en als zuiveringszout, bestanddeel van maagtabletten tegen zuurbranden. Bij menging met een sterk of zwak zuur ontleedt het waarbij koolzuurgas vrijkomt.

Deze stof is ook een belangrijk ingrediënt voor veel gerechten in de Aziatische keuken en is daarom ook te vinden in veel Aziatische speciaalzaken (als Baking Soda). Natriumwaterstofcarbonaat wordt in het lichaam in grote hoeveelheden geproduceerd door de alvleesklier om de zure maaginhoud te neutraliseren in de twaalfvingerige darm om het zure milieu van het darmstelsel (dunne darm pH 6,5 – 7,5 en dikke darm pH 5,6-6,9) en het bloed enigszins terug te brengen naar een normale zuurgraad met pH 7,35-7,45), want een pH van 7,2 van het bloed kan al

levensbedreigend zijn. Kun je je voorstellen waarom onze alvleesklier het niet meer aan kan door overuren te maken en echt begint te klieren als we nog veel meer hoge glycemische koolhydraten en vetten consumeren en dus overvloedig verzuren!?

Het chemisch proces van neutraliseren van teveel zoutzuren en andere zuurvormend voedsel van de maagsappen, nadat het geheel de maag is gepasseerd gebeurt als volgt:



Natriumbicarbonaat + waterstofchloride (sterk anorganisch zoutzuur) → Natriumchloride (keukenzout) + water (H₂O) + koolzuurgas (CO₂)

De zuur-base reacties om zwavelzuren basischer te maken, zijn als volgt:



Natriumbicarbonaat + Zwavelzuur (diwaterstoffsulfaat is erg sterk zuur) → dinatriumsulfaat (base) + water (H₂O) + koolzuurgas (CO₂)

Zwavelzuur is niet alleen een sterk zuur, het is ook een sterke oxidator (wanneer het wordt verhit). In ons lichaam ontstaat zwavelzuur door consumptie van varkensvlees en wijnen.

De zuur-base reacties om (ortho)fosforzuren die zijn ontstaan uit o.a. cola en frisdranken, basischer te maken zijn als volgt:



Natriumbicarbonaat + Fosforzuur (triwaterstoffsulfaat is erg sterk zuur) → trinatriumfosfaat (base) + water (H₂O) + koolzuurgas (CO₂)

Orthofosforzuren is niet alleen een sterk zuur, het is ook een sterke oxidator. In ons lichaam ontstaat orthofosforzuren uit fosfaathoudende levensmiddelen (fastfood, vlees, worst, cola en frisdranken). Fosforzuur wordt in het laboratorium gebruikt ter synthese van waterstofhalogeniden o.a. zoutzuur (waterstofchloride) uit de overeenkomstige natriumzouten:

*$\text{NaCl} + \text{H}_3\text{PO}_4 \rightarrow \text{NaH}_2\text{PO}_4 + \text{HCl}$. In de praktijk wordt Fosforzuur vaak ingezet om roest te verwijderen van metaaloppervlakken. Kun je je nagaan waarom Coca Cola ook algemeen bekend is als roestverwijderaar! Bovendien bevat de bladeren van colaplant (*Erythroxylum coca*) ook nicotine.*

Natriumcarbonaten of andere basische carbonaten die door lever, nieren en alvleesklier zijn gesynthetiseerd, neutraliseren het teveel aan zuren zoals zoutzuren, zwavelzuren en andere gevormde zuren door verkeerde voeding en voedingscombinaties, nadat het geheel de maag is gepasseerd!

Restafval zouten, zuren en water kunnen via urine en via de huid afgevoerd worden (vooral door te sporten en te bewegen), terwijl overtollige koolzuurgas via de longen uitgeademd kan worden. Door de overtollige zure resten die via de huid naar buiten worden afgevoerd, gaat uiteraard gepaard met zure en jeukende reacties aan de huid. We spreken dan van allergische reactie door verzuring van binnenuit. Indien deze allergische reacties chronisch en structureel worden, dan raken het immuunsysteem zodanig uit balans, dat er sprake is van zeer gevoelige reacties, de zgn. auto-immunreacties: het immuunsysteem kan geen onderscheid meer maken van normale en pathologische\toxische stoffen en vallen ook je eigen lichaamcellen aan, zoals bij hooikoorts en andere allergieën. Met andere woorden als je te weinig basen in je lichaam hebt om de overtollige zuren te neutraliseren of te kunnen worden omgezet in basen, dan komen deze zuren meer in onze cellen terecht met alle gevolgen van dien ...

Tabel van sterk alkalisch (base) tot sterk verzurend. Eet voor een goede balans 75% alkalisch en 25% zuurvormend!
Afhankelijk van de persoonlijke metabolisme, gecodeerd in onze genetisch verkregen bloedgroep (O, A, B, AB) rhesus + of rhesus - zouden er nog wat nuances-verschillen in de zuur-basische voeding kunnen ontstaan.

Sterk alkalisch	Alkalisch	Zwak alkalisch	Zwak verzurend	Verzurend	Sterk Verzurend
Groente					
asperge, barley gras, broccoli, grassen, groentesap (vers) kiemen knoflook, peterselie, sojabonen spinazie (rauw) ui,	agar agar, alfalfa, andijvie, bieten, bonen (groene spencie-, snij-), cantaloupe, carob (zoet), groentesap, kalebas, kelp, koolrabi, okra, paprika, selderij, sla, spirulina, venkel, waterkers, zeewier, zucchini	aardappel met schil, artisjokken, aubergine, bamboespruiten, beetwortel, bloemkool, champignon, erwten, komkommer, koolsoorten, koolraap, mais(vers) paardebloem, olijven, radijs, sojabonen, spruiten, tahoe, tomaten, wortel	kidneybonen, blikgroente bonen, gekookte groente, maïsblik, spinazie (gekookt) zoete aardappelen linzen erwten (gekookt)	aardappelen zonder schil, limabonen, navybonen, pintobonen	Augurken Vruchten en groenten in azijn
Fruit					
citroen, grapefruit, lime, mango, watermeloen, vijgen	aalbessen, aardbei, abrikozen, appels, avocado, bessen, dadels, druiven, framboos, guave, kiwi,	ananas, avocado, banaan (rijp), kersen, krenten (biologisch) kokosnoot (vers), perzik, rabarber (biologisch) rozijn (biologische) sinaasappel	banaan (groen), fruitsappen (bewerkt), krenten (bewerkt) rozijn (bewerkt) rabarber	fruit uit blik, kersen (zuur),	bosbessen, veenbes, fruitsappen (gezoet), pruimen

	meloen, nectarines, passievrucht, papaja, peren, perzik, pompoen, rozijnen, papaya				
Granen					
		amarant, gierst, graan (vers), linzen, maïs (zoet), rijst (wilde), quinoa	crackers, roggebrood, tarwebrood (gekiemd), spelt, zilvervliesrijst	basmatirijst boekweit, haver, maïs, rijstwafels rogge, witte rijst,	bloem, brood (wit), biscuit, deegwaren, gebak, pasta (spaghetti, marcaronie, bami)
Vlees(vervangers)					
		forel tempé, tahoe, tonijn, zalm	hert, lever, oesters, zoutwatervis zeevissen	inktvis, kalkoen, kip, lam,	fazant, konijn, kreeft, rund, schelpen, varken en spek, zoetwatervis
Eieren en zuivel					
	moedermelk, kwarteleieren	biologisch yoghurt eidooier (zacht gekookt, biologisch), geitenmelk, geitenkaas, karnemelk melk (bio en vers) scharreleieren, sojakaas, sojamelk, wei	boter, cottage cheese, crème, eieren, eiwit, karnemelk, yoghurt	rauwe melk eendenei	kaas, gesteriliseerde melk, ijs, pudding

Noten & Zaden					
		amandelen, hazelnooten, kastanjes, kokosnoten	macadamia's, pompoen, sesam, zonnebloem lijnzaad	pecannoten, cashewnoten, pistache hazelnooten(gebakken)	pinda's, pindasaus, walnoot
Olie					
olijfolie	vlaszaadolie	Canola olie kokosolie lijnzaadolie room(boter) sesamolie visolie	boter maïsolie, margarine, reuzel, zonnebloemolie		
Drankjes					
kruidenwater, limoenwater, munththee kruidenthee	groene thee, mineraalwater of water met citroen of natriumbicarbonaat	gemberthee rooibosthee (vers)	thee, chocolademelk rooibosthee	koffie, wijn	Bier en alcoholische dranken fris- en koolzuurhoudende dranken
Zoetmakers / Smaakmakers					
zuiveringszout (soda poeder voor brood) stevia (honingkruid, plantaardige poeder die zoet smaakt) is een zoetstof die niet tot de suikers behoort	cayenne, curcuma, himalayazout gember (vers), knoflook, rijstsiroop, zeezout,	ahornsiroop, rauwe honing, rauwe suiker, tamari zelfgemaakte groentebouillon met zeezout en vers	fructose, bewerkte honing, groentebouillon (in blokjes)	jam, ketchup, ketjap, mayonaise, melasse, mosterd, natuurazijn, bruine suiker, witte suiker	witte azijn, chocolade (ook puur), kustmatige zoetjes, zoals aspartaam, xylitol en sacharide) sigaretten, tabak, tafelzout en aromaat vleesbouillon vetsin (zeer omstreden)
(Keuken)kruiden					
citroenmelisse citroengras mint	cayenne, curcuma, himalayazout gember (vers), knoflook, peper	pepers,			

Diversen					
	bijenpollen, chrolla (algen) royal jelly spirulina (algen)		popcorn, hummus	jam, pindakaas fastfood, blikvoedsel ketchup, magnetronvoedsel, mayonaise, miso, mosterd,	aspirine en paracetamol, chemicalien, geneesmiddelen, slechte lucht, stress, trauma verkeerde ademhaling zware metalen en vergift, drugs

Opgelet: natuurlijke producten en levensmiddelen kunnen uiteraard afhankelijk van waar en hoe ze geteeld en gemaakt worden van elkaar verschillen, vooral hoe deze producten gekookt of klaargemaakt worden. Dus het verse basische product kan zomaar licht zuur worden. Tevens kan per persoon nog wat nuances van elkaar verschillen in de opname van voedsel waardoor de zuur-basische voedingsbalans anders komt te liggen!

“Water bij zuur is als spelen met vuur.” Maar “Water en base in de buurt, raak je nooit verzuurd”

Het wezenlijk verbinden en veranderen van voeding(spatronen) en leefstijl voor een duurzame gezondheid. Het voedingsgedrag structureel aanpassen en veranderen vereist overtuiging en motivatie met de nodige disciplines en doorzetting; zo niet dan verval je weer in het oude voedingspatroon!

“Een gedrag veranderen is moeilijker dan een atoom te splitsen!” *Albert Einstein*



Praktijk De Voedingsdokter is een voedingsadviesbureau voor particulieren en bedrijven

Lukas T.S. Tjan, Orthomoleculaire voedingsdeskundige

Dotterlaan 42, 6832 BE Arnhem (Gld)

Tel. 06 45079811

E-mail: lukastjan@devoedingsdokter.nl

Website: www.devoedingsdokter.nl en www.scienceforlife.eu

The Flower of Health

