

## Wie zoet is.....

### Krijgt lekkers

**Helaas vaak wel met een dure gezondheid rekening achteraf**

(Stralend gezond deel I)

**Met de komende feestdagen in het verschiet zoals Sint Maarten en Sinterklaas kan ik het niet laten om te denken aan de problemen waar we de kinderen mee opzadelen in een later stadium van hun leven.**

**Want we geven de 'zoete kinderen' lekkers in de vorm van 'zoete verrassingen'. Uiteindelijk kunnen deze zoete verrassingen hun gezondheid 'zuur' komen te staan.**

Laten we ons lichaam even metaforisch vergelijken met een mooi huis. Aan een huis stellen we allerlei eisen waar het aan moet voldoen. Het moet ons comfort bieden. Een ruimte waarin we ons thuis en beschermd voelen. Het moet ramen en deuren hebben die we op gewenste tijden kunnen openen om frisse lucht, energie, familie, kennissen en vrienden binnen te laten. Een gebouw welke ons tegelijkertijd beschermt tegen gevaar zoals inbrekers, koude, hitte, storm, regen door de ramen en deuren weer goed te kunnen sluiten. We wensen een ware tempel waarin we ons thuis en veilig voelen. Maar die tempel moet wel worden onderhouden. We kunnen niet verwachten dat het ons altijd maar zal beschermen wanneer we er niet af en toe een likje verf overheen halen. Of het afval weggooien, zoals bladeren uit de dakgoot.

**Wat zou er gebeuren als je op een ochtend wakker werd en ontdekt dat door het nalaten van het onderhoud van het pand de ramen en deuren niet meer sluiten en er verschillende gaten in de buitenmuren van je huis zitten?**



**Wat zou er gebeuren als je op een ochtend wakker werd en ontdekt dat door het nalaten van het onderhoud van het pand de ramen en deuren niet meer sluiten en er verschillende gaten in de buitenmuren van je huis zitten?**

Na de eerste schok zou je beginnen na te denken over wat dit betekent:

- Je huis zou zeker niet meer functioneren zoals ervoor.
- De beschermende barrière die het van buitenaf bood, wordt nu aangetast.
- Jonge kinderen of huisdieren kunnen gemakkelijk naar buiten komen, waardoor ze worden blootgesteld aan allerlei gevaren.
- Indringers, plagen en slecht weer kunnen nu bij je binnen komen.
- Zelfs eenvoudige dingen zoals je airconditioning en verwarming zouden negatief worden beïnvloed.

Om te zeggen dat het leven met deze gaten in je huis minder dan ideaal is, is nogal een under-statement. Wonen in een dergelijk vertrek kan het leven aardig zuur maken.

Maar dit is precies wat er gebeurt wanneer we ons eigen lichaam verwaarlozen. We krijgen het lichaam om er dingen mee te ervaren in het leven. We kunnen veel meer positieve ervaringen beleven wanneer we goed voor onze eigen tempel zorgen.

Wanneer we verkeerde voeding tot ons nemen kan dat zorgen voor darmproblemen zoals een lekkende darm syndroom, candida etc. Er vallen letterlijk gaten in de darmwand, de darm barrière (gaten in de muur van het huis) en de tight junctions (ramen en deuren van het huis) sluiten niet goed meer. Hierdoor kunnen er allerlei toxische stoffen onze bloedbaan bereiken. Ons bloed komt overal dus deze toxische stoffen kunnen overal in ons lichaam voor problemen zorgen van zeer uiteenlopende aard. Je zou kunnen zeggen dat nagenoeg alle chronische ziekten hier beginnen. 4 miljoen Nederlanders en Vlamingen lijden aan auto-immuunziekten zoals Hashimoto's, lupus en de ondraaglijke pijn van reumatoïde artritis.

Nog meer mensen zitten gevangen in depressie en stemmingsstoornissen. Al deze aandoeningen, evenals vrijwel alle chronische ziektes die 8,2 miljoen Nederlanders tegenwoordig treffen, worden in verband gebracht met de woekering van toxische microben in je maag-darmstelsel. Deze giftige woekering wordt de

'moderne pest en verborgen epidemie' genoemd. In mijn cursus 100 dagen Intermittent Living Challenge heb ik het daarom over dat de vlag half stok staat. Want de helft van de bevolking heeft gezondheidsproblemen. In de cursus gaan we er wat aan doen om het tij te keren. Want dat kan gelukkig!

Hier een tipje van de sluier

### ***Wat te doen om het tij te keren?***

#### ***1) Let op de waarschuwingen***

Ons lichaam probeert ons al tijdig te waarschuwen voor mogelijke problemen in de darm. Een opgeblazen gevoel, buikpijn, maagkrampen, oprispingen, 'het zuur' hebben, winderigheid zijn allemaal al symptomen dat het niet goed gaat in de darm. Het is heel goed mogelijk dat u één van de 74% van de Nederlanders bent die hier last van heeft. Geef dit voldoende aandacht. Sla het niet zomaar in de wind, want dit kan een voorbode zijn van een later optredend groter probleem. Zorg dat je niet hoeft te zeggen: had ik maar.....

#### ***2) Eet minder suiker***

Tijdens je leven eet je ongeveer 60 ton voedsel. En al dat voedsel zal uiteindelijk door je maag-darmkanaal gaan. Met het eten van voedsel komen er ook allerlei toxische stoffen en bacteriën het maag-darmkanaal binnen. Je maag-darmkanaal is ook de thuisbasis van een bloeiende populatie van ongeveer 100 biljoen micro-organismen zoals bacteriën, schimmels en virussen. Er huizen zowel goede als slechte microben. Eén van de slechte is wel bekend als Candida. Experts zijn het er over eens dat een evenwicht van 85% probiotica (goede bacteriën) en 15% slechte microben zoals Candida ideaal is.



Wanneer Candida en andere slechte microben dit evenwicht van 85/15 verstoren, kan je favoriete voeding je opgeblazen maken en voor gasvorming zorgen en moet je je excuseren en van de tafel gaan om vervelende accidenten te voorkomen. De vele microben hebben mooie vormen en zien er misschien uit als snoepjes, maar ze zijn zeker geen feestje voor de darm.

Niets zorgt zo snel voor een **giftige overwoekering** van Candida in je darm als te veel suiker eten. Candida en andere schadelijke microben houden van suiker, omdat het hen in staat stelt zich in een oogwenk te vermenigvuldigen en te groeien.

Daarom vind ik het niet zo verstandig om te veel zoetheid te geven aan onze kinderen tijdens deze komende feestdagen. Geef liever gezondere alternatieven.

#### ***3) Zorg voor een goede darmflora met voldoende goede bacteriën.***

Zoals hierboven beschreven gaat het om de juiste verhoudingen van de slechte en de goede bacteriën in onze darm. Zeker wanneer je de maanden niet in een 'winterdepressie' wil komen is het verstandig om de probiotica goed aan te vullen. Waarom? Het gaat namelijk ook over serotonine. Dit wordt wel het geluksgevoel hormoon genoemd. Serotonine heeft o.a. invloed op humeur, slaap, angst en depressie. Dit hormoon heeft dus invloed op de hersenen, maar wordt grotendeels geproduceerd in de darm. Daarom is het zo belangrijk om de juiste verhoudingen van de bacteriën in de darmen in de gaten te houden. Zeker wanneer er sprake is geweest van gebruik van anti-biotica. Het is niet zo dat ik het gebruik van anti-biotica volledig afschrijf. Zeker niet. Het is soms noodzakelijk om te kunnen overleven. Echter na een anti-bioticum dien je mijns inziens ook weer een probioticum te nemen. Ik merk in mijn praktijk dat dat niet door de reguliere geneeskunde wordt geadviseerd. Dit omdat dat niet in het protocol staat. Ze hebben hun werk, het bestrijden van de ontsteking, goed afgehandeld en dan blijft het daarbij. Maar zoals we hebben gezien gaat het om de juiste verhoudingen van goede en slechte bacteriën. Een anti-bioticum doodt niet alleen de slechte bacteriën, maar helaas ook de goede. Dus na een anti-bioticum is het nog belangrijker dat je de juiste probiotica inneemt. Er zijn verschillende probiotica en eigenlijk zijn er van 'mond tot kont' verschillende samenstellingen nodig. In ieder geval moet een goede probioticum aan de volgende criteria voldoen:

- Het probiotica moet LEVENDE gunstige bacteriën bevatten en ze moeten IN LEVEN BLIJVEN tijdens productie en opslag
- Het probioticum moet in de darm kunnen overleven. Veel van de probiotica die te koop zijn, werken niet omdat ze de agressieve, zure omgeving van je spijsverteringsstelsel niet kunnen overleven
- Het probioticum moet ten minste acht unieke stammen van goede bacteriën bevatten

Gefermenteerd voedsel zoals zuurkool, augurken, olijven, kefir etc zitten ook boordevol pro-biotica. Eet daar dus voldoende van.

Met de juiste bacterieverhouding kunnen we makkelijker afvallen, beter slapen, depressies en angsten de baas en gaan we daardoor gelukkiger en stralend door het leven. Ook klachten als migraine, jeukende ogen, acne en rosacea, artritis, leverziekte en tientallen andere aandoeningen zullen verdwijnen.

Maak van de komende feestdagen echt een feestje maar denk hierbij ook aan de gevolgen voor de lange termijn. Probeer daarom de zoetheid binnen de perken te houden, let op waarschuwingen die je lichaam aangeeft en neem die serieus. En vooral zorg dat je darmen je goed beschermen tegen vervelende indringers: zorg dat de slechte bacteriën niet de baas worden over jouw tempel, maar dat jouw tempel de baas is over de bacteriën door de juiste verhoudingen. Net zoals je je huis af en toe een likje verf dient te geven mag je jezelf probiotica, de goede bacteriën gunnen ter bescherming van je darm barrière. Zo kunnen we de feestdagen nu, maar ook in de toekomst echt als een feestje ervaren en stralen van gezondheid.



Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie

[www.unique-fitnesscentrum.nl](http://www.unique-fitnesscentrum.nl)