

# Je darmen helpen jou gezond te blijven!

je darmen=je immuunsysteem=jeweerstand

90% van je klachten komen uit je darmen.  
De eerste 10 tips om je darmen te helpen.

OrthoVoedingABC

Sandra de Vries

De Steiger 77, Unit 14  
1351 AE Almere Haven  
T. 06-55894478  
info@voedingabc.nl  
www.voedingabc.nl

# Help je darmen!

Start met de **10 gouden tips**.

Vink af als het je gelukt is.

1. **Kies bewuster wat je gaat eten.** Eet minder koolhydraten, tarweprodukten en slechts 2 stukken fruit op een dag. Kies meer voor groente, volwaardige eiwitten zoals vis, ei, af en toe biologisch vlees, zure zuivel, rauwe noten, zaden, pitten en (bruingekleurde)paddestoelen. Ga ook eens aan de gang met gefermenteerde voeding zoals zuurkool, kefir en kimchi. Ken je kefir nog niet? Check mijn site: <https://voedingabc.nl/kefir/>
2. **Goed kauwen is essentieel. Kauw daarom minimaal 20x** en als je langer kunt is dat nog beter. Ga dit echt oefenen. Je darmen werken minder goed, dus er worden al minder enzymen aangemaakt. Ben je boven de 40 dan is je buffertje enzymen ook langzaam aan het opraken. De verteringsenzymen in ons lichaam helpen het voedsel goed te verteren. Hoe kleiner de eiwitjes geknipt worden, hoe beter en gemakkelijker de opname van de nodige voedingsstoffen. En nog een bijkomend voordeel; door langzamer te eten hebben de hersenen de tijd om verzadigings-hormonen aan te maken ;-).
3. **Drink minimaal 10 glazen water per dag:** je darmen zullen weer opgelucht ademen. Water is onmisbaar om je darmen te helpen met kneden, zuiveren en afvoeren van je ontlasting. Naast vetten is dit de olie voor je darmen. Wissel kraanwater af met flessenwater van verschillende merken.
4. **Drink NOOIT koud water en zeker niet als je last hebt van je darmen. Dat geeft op termijn 'lekkende' darmen (leaky guts).** Kies voor warm water. Niet alleen je darmen, maar ook je andere organen hebben daar profijt van. Vooral je maag is er erg blij mee! IJskoud water zorgt ervoor dat het vet dat in eten zit, sneller hard wordt. Hierdoor vertraagt je spijsvertering. Ook voor je luchtwegen is het beter om water niet te koud te drinken. Het zorgt ervoor dat je slijmvlies sneller ontstoken raakt en het verhoogt de kans op luchtweginfecties en keelproblemen. Koud water laat bovendien je bloedvaten samentrekken waardoor gifstoffen moeilijker afgevoerd kunnen worden.
5. **Start de ochtend met een groot glas warm of afgekoeld gekookt water:** Het is zuiverend, goed voor je spijsvertering en het is de startknop om je stofwisseling aan te zetten. Een extra hulp bij ontgiften en reinigen van je darmen is vers geperst citroensap. Voeg aan je water wat citroensap toe. Heb je gelijk een vitamine C oppepper.

# Help je darmen!

Start met de **10 gouden tips**.

Vink af als het je gelukt is.

- 6. **Beweeg 's ochtends voor het eten:** Aan de binnenkant van je darmen zit een laagje, biofilm genaamd, die langzaam oplost wanneer je voor het ontbijt gaat wandelen, fietsen of zwemmen. Deze biofilm is aangemaakt door je 'slechte' bacteriën en houdt de opname van voedingsstoffen tegen. Naast het 'schonen' van je darmen, krijg je ook gelijk meer oppervlak in je darmen terug waardoor je beter de voedingsstoffen opneemt. Ook worden je vetcellen gelegeerd om je energie te geven voor het bewegen en dat is natuurlijk een mooie bijkomstigheid als je iets teveel (visceraal) vet aan en in je lijf hebt zitten.
- 7. **Minder, of liever nog, stop met het drinken van alcoholische drankjes, koemelk en suikerrijke drankjes.** Laat de vruchtensappen, frisdranken en zogenaamd water met een smaakje staan. De slechte (pathogene)bacteriën in je darmen zijn dol op suiker, eten zich er rond aan, vermenigvuldigen zich rijkelijk en gaan de strijd aan met je beschermende en goede bacteriën. Het wordt een best gevecht in jouw buik, waar **jij** natuurlijk weer last van krijgt ;-)
- 8. **Ga op tijd naar bed.** Vanaf 22.00 uur begint de grote schoonmaak; het reinigen, herstellen en afvoeren van gifstoffen uit je lichaam. Ook start in de late avond het bouwen, herstellen en afvoeren van beschadigde lichaamscellen waaronder de gehele spijsvertering. Heb je spierpijn, ben je ziek, moe, wil je afvallen of gewoon gezonder worden ga dan echt op tijd naar bed en pak minimaal 7 tot 8 uur slaap. Door een goede nachtrust herstel je niet alleen maar krijg je 's avonds ook geen last van het hongerhormoon ghreline. ;-)
- 9. **Probeer met aandacht te eten.** Dat is niet zo makkelijk als het lijkt. Aandacht voor het eten betekent: Aan tafel eten, zonder krant/iPad/telefoon of iets dergelijks, zonder haast/stress, in een positieve mood en eventueel in goed gezelschap. Probeer je niet druk te maken om de situatie in de wereld, je eten wat niet helemaal gelukt is, je kinderen die niet willen eten, maar geniet van je eten en misschien zelfs in stilte ;-). Dat helpt je enzymen beter aan te maken en de voeding beter te verteren. Bytheway, triggers leiden ook af waardoor je onbewust méér gaat eten. .
- 10. **Vervang pakjes en zakjes door echte ingrediënten.** Misschien heb je het al ontdekt, maar internet staat vol met (h)eerlijke recepten waar je écht die pakjes en zakje niet voor nodig hebt. Heb je daar meer hulp bij nodig? Doe mee aan mijn online workshop!
- Bonustip.** **Vermijdt: Alcohol, E-nummers, stress, nicotine, geraffineerde suikers, trans- frituurvetten, junkfood.** Zet de trend op feestjes en ga in plaats van aan de alcohol aan het glaasje thee. Je bent óók gezellig met een thee in de hand, echt waar! En je bepaalt zelf wat je eet en drinkt om je darmen gezond te houden, niét om de gastheer of gastvrouw te pleasen...;-) Succes!



# Voeding, zo ontzettend belangrijk voor je darmen!

Ik heb mijn darmen kunnen 'redden', omdat ik met de juiste voeding aan de gang ben gegaan. Wil je weten hoe en op welke manier?

Dat vertel ik je graag tijdens mijn online workshop op zaterdag 26 september a.s.

Red je darmen vandaag nog! Geef je op voor de workshop. Ik weet zeker dat je er géén spijt van krijgt!!!

Kun je niet?

Geef je op als deelnemer en je ontvangt de opnames en al het werkmateriaal thuis.

**Workshop:** <https://voedingabc.nl/workshops-en-trainingen/voeding-helpt-je-gezondheid/>

Meer tips? Volg me via [facebook](#) en mijn maandelijkse [Voedings ABC](#)

Succes!!

Sandra 

