

# **Mijn Zuur-Base in Balans**

---

---

# Mijn Zuur-Base in Balans

**Welkom bij dit boekje boordevol inspiratie voor een basische levensstijl!**

**Een gezonde zuur-base balans is belangrijk voor je algehele welzijn, en we willen je graag helpen om deze balans te behouden of te herstellen [1].**

**De keuzes die je dagelijks maakt, dragen hieraan bij. In dit boekje vind je praktische tips en fijne rituelen die je kunnen ondersteunen. We delen een heleboel ideeën dus kies vooral de dingen die bij je passen. Onthoud: niets moet, alles mag.**

*Heb je vragen of wil je persoonlijk advies?*

*Ons team van Alka® Specialisten staat voor je klaar.*

*Wij zijn bereikbaar op werkdagen van 09:00 tot 17:30 uur via:*

*NL: 040 30 400 17*

*BE: 03 808 15 98*

*support@alka.nl*

We wensen je een mooie en basische dag,  
Team Alka

# Zuur-base in Balans



**Gezichtscupping  
Voetmassage**

**De 5 Tibetanen**

**Beweeg je jong met Qi gong**

**Heilzame Sauna**

**Bewuste keuzes**

**Hormonen**



## Zuur-base in Balans

♥

## Gezichtscupping

## Cupping van het gezicht

**Gezichtscupping is een massage waarbij je door middel van cups een vacuüm creëert op de huid. Dit stimuleert de doorbloeding en activeert het onderliggende weefsel, waardoor afvalstoffen en vocht worden afgevoerd. Gezichtscupping stimuleert de aanmaak van elastine en collageen. Ook zorgt het ervoor dat werkstoffen uit huidverzorgingsproducten beter worden opgenomen.**

Cupping staat bekend om de positieve effecten op het lichaam [2]. Door de diepe werking op en in de huid, kun je opgehoopte afvalstoffen en toxines losmaken en afvoeren via het lymfestelsel. Het heeft daarnaast een esthetische uitwerking, zoals het verzachten van striae, rimpels en littekens. Ook vetophopingen en verklevingen kun je met cupping verbeteren.

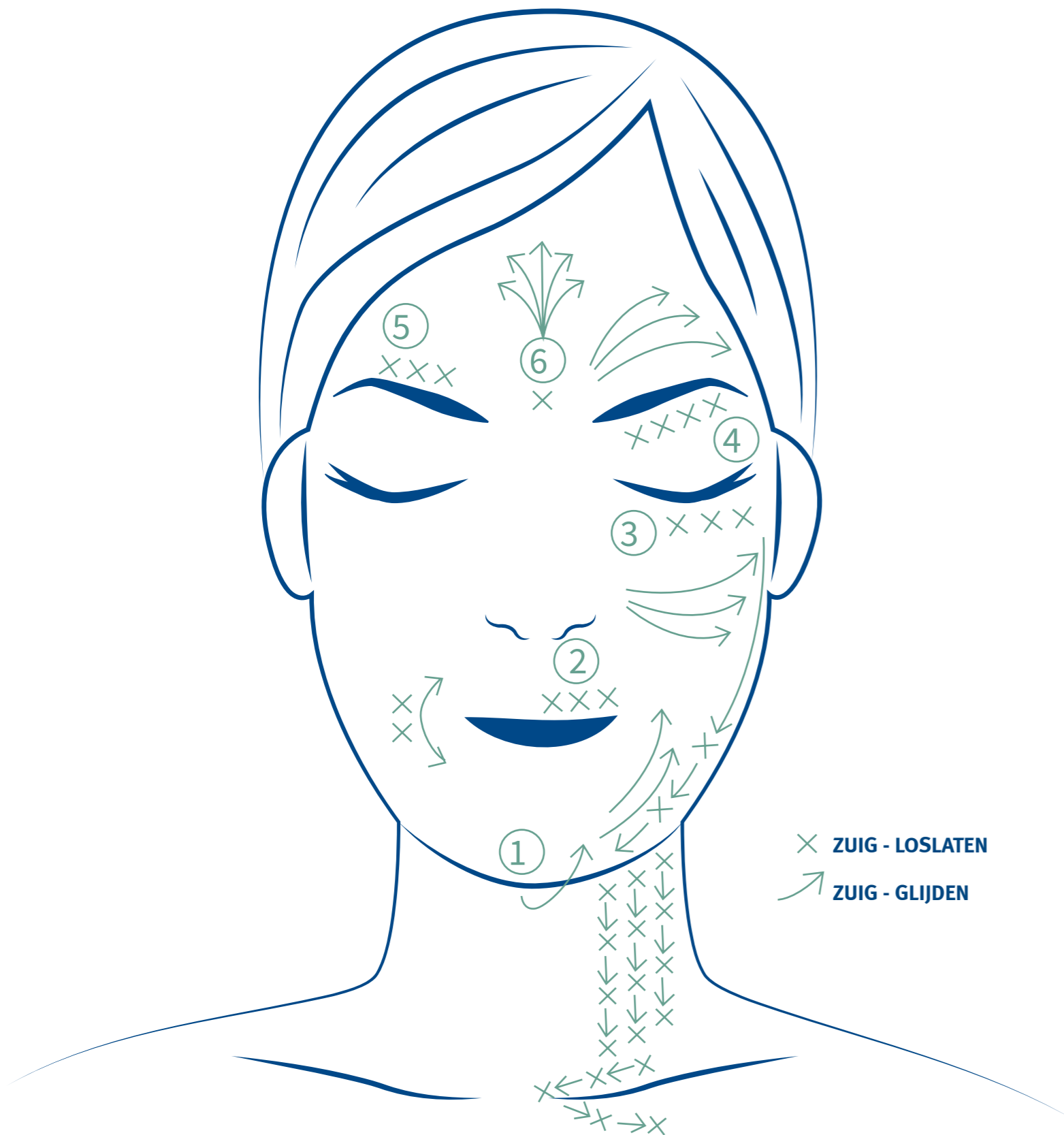
### **Hoe vaak gezichtscupping**

Voor het beste resultaat: 3x per week, om de dag.

### **Let op**

Pas gezichtscupping niet toe in de volgende situaties: fillers, botox, beschadigde huid, actieve acne, rosacea, herpes simplex, koorts.

Bij twijfel, raadpleeg altijd een arts.



### Voordelen van gezichtscupping

- ♥ Helpt afvalstoffen en toxines los te maken
- ♥ Stimuleert de aanmaak van elastine en collageen
- ♥ Liftend effect en verbetert de huidstructuur
- ♥ Vermindert zichtbaarheid van poriën, littekens en rimpels
- ♥ Een verwenmomentje voor jezelf

### In de meeste Facial Cupping Sets vind je 2 cups

Medium cup: voor decolleté, hals, kaak, wang en voorhoofd.  
Kleine cup: voor bovenlip, neuslippenplooi, fronsrimpels, kraaienpootjes en huid rond de ogen.

**Tip:** Smeer Alka® Crème na het cuppen. Het zit boordevol natuurlijke ingrediënten die de huid grondig voeden na een sessie. Ook zorgt het voor de neutralisatie van zure afvalstoffen die zijn losgekomen.

**Tip:** Drink na de behandeling voldoende basisch water (Alka® Zuur-base druppels). Een cupsessie stimuleert je lymfesysteem om afvalstoffen af te voeren en basisch water ondersteunt dat proces van binnenuit.



## Voetmassage

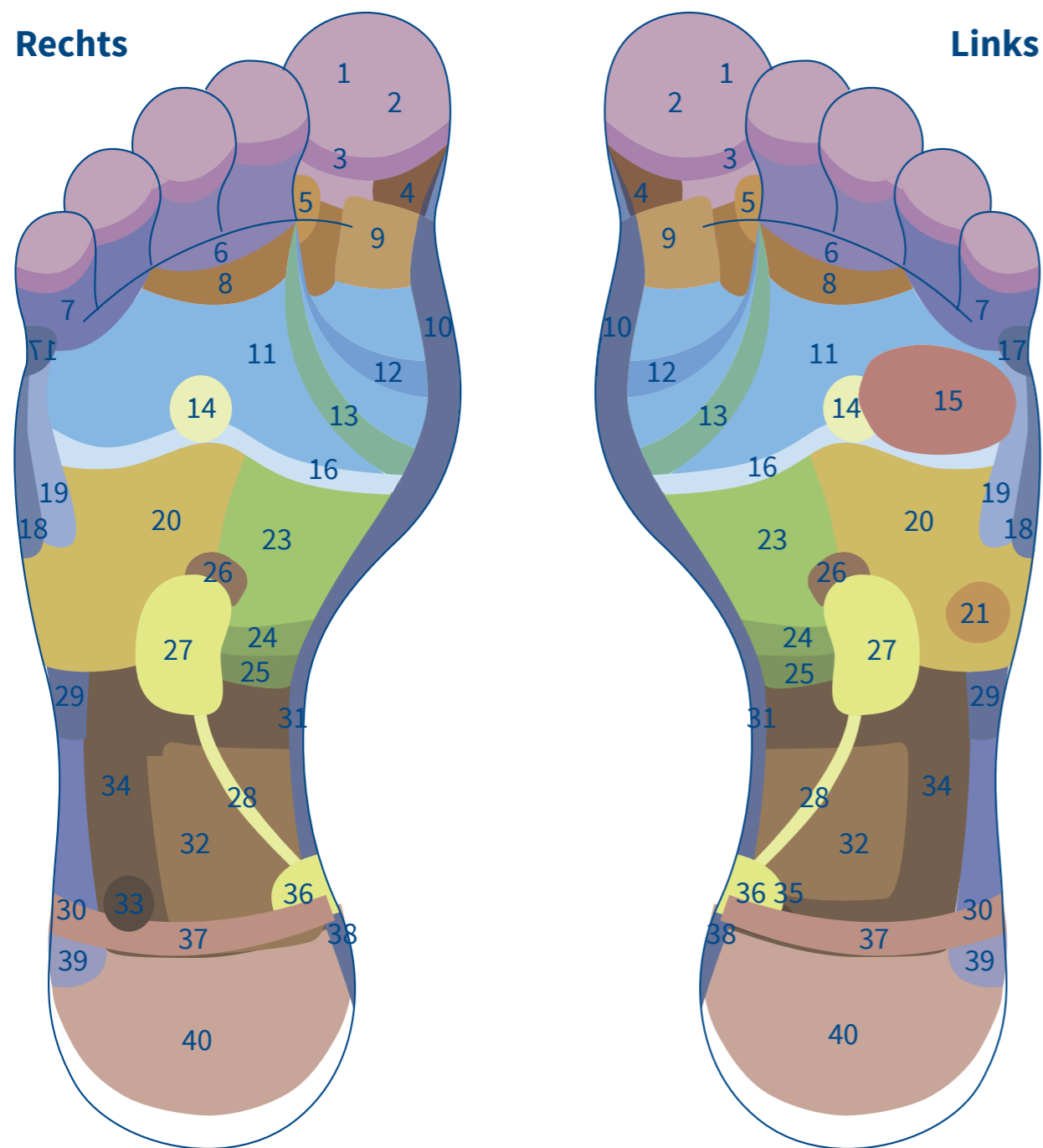
**Je legt er heel wat kilometers mee af. Soms voelen ze moe of zwaar en wil je niets liever na een drukke dag dan de beentjes omhoog. Ook in je lichaam kun je pijn, ongemak en moeheid ervaren. Door een ontspannen voetmassage kun je dit verlichten.**

Onder je voet zitten drukpunten die in verbinding staan met de rest van je lichaam, zoals je organen, spieren en weefsels. Als je deze zogenaamde reflexzones stimuleert, kun je bepaalde blokkades in je lichaam opheffen. Zo ondersteun je de afvoer van afvalstoffen via het lymfesysteem en gaat je energie weer beter stromen [3].

**Zuur-base in Balans**



**Voetmassage**



- 1. Hoofd/hersenen
- 2. Hypofyse
- 3. Tanden/Sinussen
- 4. Neus
- 5. Keel
- 6. Ogen
- 7. Oren
- 8. Monnikskapspier
- 9. Nek
- 10. Nekwervelkolom

- 11. Longen/Borstkast
- 12. Schildklier/Luchtpijp
- 13. Slokdarm
- 14. Zenuwnetwerk buik
- 15. Hart
- 16. Middenrif
- 17. Oksel
- 18. Arm
- 19. Schouder
- 20. Lever

- 21. Milt
- 22. Galblaas
- 23. Maag
- 24. Alvleesklier
- 25. twaalfvingerige darm
- 26. Bijnier
- 27. Nier
- 28. Urineleider
- 29. Elleboog
- 30. Heupgewricht

- 31. Lendenwervels
- 32. Dunne darm
- 33. Blinde darm
- 34. Dikke darm
- 35. Endeldarm
- 36. Blaas
- 37. Heupzenuw
- 38. Knie
- 39. Heiligbeen
- 40. Onderrug/Bilspier

### Jezelf een voetmassage geven

- Neem een voetenbad met basisch badzout (Alka® Bad). Spoel ze af en wrijf ze droog.
- Stimuleer de onderkant van je voeten door je voeten over een tennisbal te rollen (dit kan ook iets anders zijn, zoals een spijkermatje, scrub- of haarborstel).
- Wrijf je voeten met lange halen van boven naar beneden in met Alka® Crème.
- Masseer in een zachte draaiende beweging de nier- en blaaspunten voor zuivering van het bloed.
- Knijp hierna op de lymfepunten tussen je tenen om het afvoeren van afvalstoffen en vocht te stimuleren.
- Strijk een paar keer met je vingers, van de buitenkant van de enkel, langs de enkelknobbel naar voren en terug over de boog van de voet naar de binnenkant van de enkel.
- Duw stevig op het punt van de zonnevlecht voor ontspanning.

**Tip:** Na het stimuleren van je lymfesysteem doe je je lichaam een groot plezier door basisch water (Alka® Zuur-base druppels) te drinken. Dat biedt namelijk extra ondersteuning bij het afvoeren van losgekomen zure afvalstoffen.



# Zuur-base in Balans

♥

## De 5 Tibetanen

## De 5 Tibetanen

De 5 Tibetanen zijn een reeks van 5 oefeningen, ook wel bekend als de ‘Fontein van de Jeugd’. Deze eeuwenoude methode bevordert je energieniveau, vitaliteit, flexibiliteit en het verbetert je algemene welzijn. Je kunt de oefeningen dagelijks doen. Voor een gezonde en ontspannen start van je dag!

De 5 Tibetanen kunnen op verschillende manieren helpen bij de zuur-base balans [3,4]

### 1. Betere ademhaling, minder stress

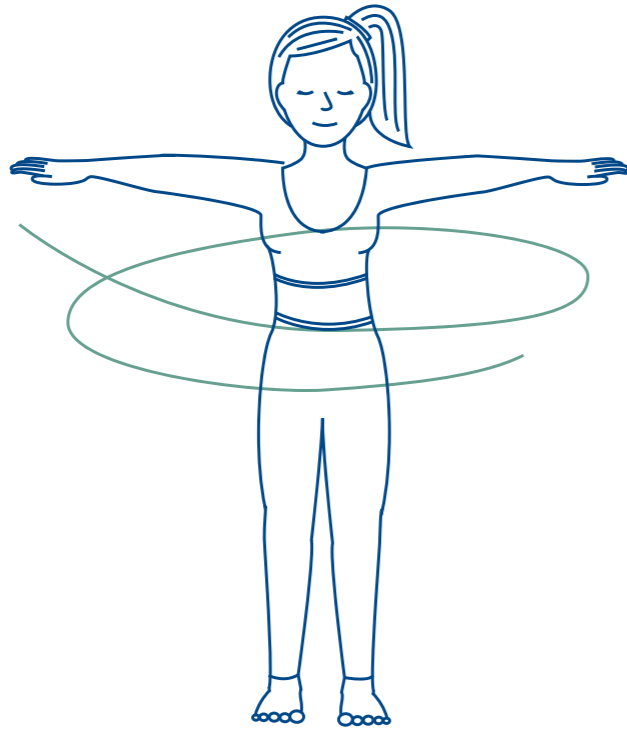
De oefeningen stimuleren een diepe, rustige ademhaling. Dit is goed voor de pH-balans van je bloed.

### 2. Betere doorbloeding

Beweging verbetert je bloedsomloop. Dit bevordert de bloedtoevoer naar weefsels, waardoor afvalstoffen sneller worden afgevoerd.

### 3. Gebalanceerde hormonen

De oefeningen kunnen je hormoonhuishouding verbeteren. Een goede hormoonbalans draagt bij aan een gezonde zuur-base balans.



## De eerste Tibetaan

### Stap 1

Ga stevig rechtop staan met je armen horizontaal gestrekt, parallel aan de grond. Je handpalmen wijzen naar beneden. Je voeten staan ongeveer heupbreedte uit elkaar.

### Stap 2

Begin langzaam met de klok mee te draaien. Houd je armen uitgestrekt terwijl je draait. Probeer je hele lichaam als één geheel te laten draaien.

### Stap 3

Blijf draaien totdat je je licht duizelig voelt.

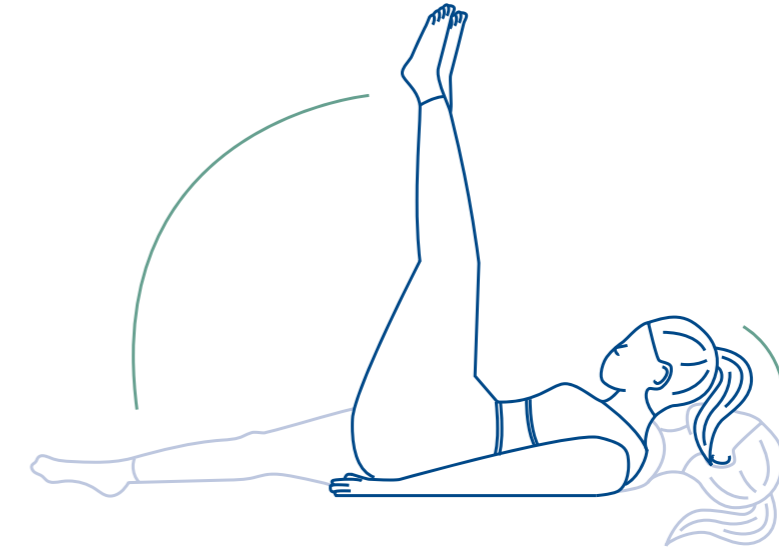
Voor beginners is het aan te raden om te starten met 1-3 draaien en dit geleidelijk op te bouwen naar 21.

### Stap 4

Stop geleidelijk met draaien. Blijf nog even rechtop staan om je balans te hervinden. Als je je duizelig voelt, kun je je ogen focussen op een vast punt voor je.

### Stap 5

Neem na de oefening de tijd om de effecten op je lichaam waar te nemen. Let op je ademhaling en hoe je lichaam zich voelt.



## De tweede Tibetaan

### Stap 1

Ga op je rug liggen met je armen langs je lichaam, handpalmen plat op de grond. Benen gestrekt.

### Stap 2

Til je hoofd op, breng je kin naar je borst. Hef tegelijk je benen gestrekt omhoog, zo ver als comfortabel is. Houd je onderrug op de grond.

### Stap 3

Laat langzaam je hoofd en benen weer zakken naar de beginpositie. Ontspan volledig in deze liggende houding.

### Stap 4

Herhaal deze beweging. Begin met 3 herhalingen en bouw geleidelijk op naar 21 keer. Neem je tijd en forceer niets.

### Stap 5

Blijf na de oefening even rustig liggen. Voel het effect op je lichaam.





## De derde Tibetaan

### Stap 1

Kniel op de grond met je voeten leunend op je tenen. Je knieën zijn ongeveer heupbreedte uit elkaar. Plaats je handen op je onderrug, vingers naar beneden wijzend.

### Stap 2

Buig je hoofd en nek voorzichtig naar achteren, strek je borstkas uit en buig je bovenlichaam naar achteren. Steun met je handen op je onderrug. Ga zo ver als comfortabel voelt. Wees voorzichtig met je onderrug.

### Stap 3

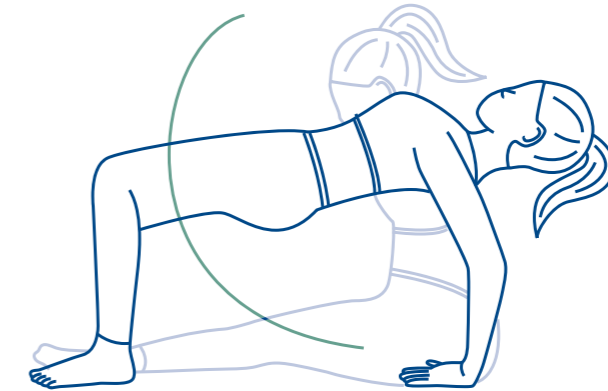
Kom langzaam terug naar de beginpositie. Breng je kin naar je borst en laat je hoofd naar voren hangen. Houd je handen op je onderrug.

### Stap 4

Herhaal deze beweging. Begin met 3 herhalingen en bouw geleidelijk op naar 21 keer. Voer de oefening in een rustig, gelijkmatig tempo uit. Forceer niets.

### Stap 5

Blijf na het voltooien van de opdracht even rustig geknield zitten. Voel het effect van de oefening op je lichaam, met name in je rug en nek.



## De vierde Tibetaan

### Stap 1

Ga zitten op de grond met je benen gestrekt voor je uit. Plaats je handpalmen plat op de grond naast je heupen, vingers wijzen naar voren. Houd je rug recht en je kin op je borst.

### Stap 2

Buig je knieën en plaats je voeten plat op de grond, ongeveer heupbreedte uit elkaar. Til je heupen op en duw je bovenlichaam omhoog tot je lichaam een rechte 'tafel' vormt van knieën tot schouders. Laat je hoofd voorzichtig naar achteren zakken.

### Stap 3

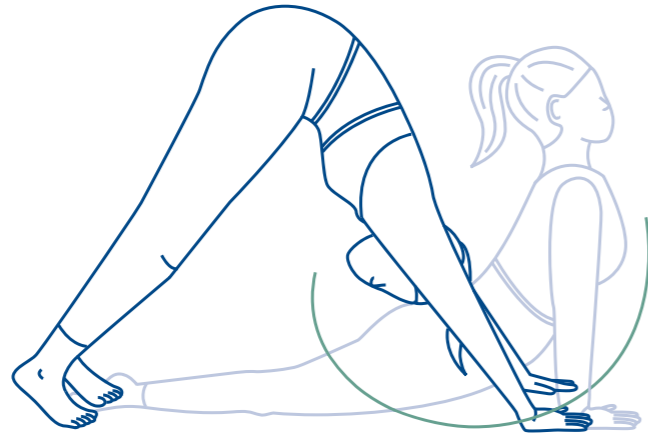
Laat je lichaam langzaam zakken naar de beginpositie. Breng je kin weer naar je borst terwijl je zakt. Kom terug in de zithouding met gestrekte benen.

### Stap 4

Herhaal deze beweging. Begin met 3 herhalingen en bouw geleidelijk op naar 21 keer. Beweeg vloeiend en in een rustig tempo. Forceer niets en luister goed naar je lichaam.

### Stap 5

Blijf na de oefening even rustig zitten. Voel het effect van de oefening op je lichaam, met name in je armen, benen en core.



## De vijfde Tibetaan

### Stap 1

Begin in een omgekeerde V-houding. Je handen plat op de grond, ongeveer schouderbreedte uit elkaar. Je voeten heupbreedte uit elkaar. Je lichaam vormt een omgekeerde V, met je billen als het hoogste punt. Houd je armen gestrekt, je knieën mag je licht buigen als je niet zo lenig bent. Het gaat erom dat je rug gestrekt is, niet de benen. Houd je nek ontspannen.

### Stap 2

Adem in terwijl je je heupen laat zakken en je bovenlichaam naar voren en omhoog brengt. Je armen blijven gestrekt. Buig je rug en laat je hoofd naar achteren zakken. Je lichaam vormt nu een boog. Pas op, ben je nog

niet zo lenig in je rug, wees dan voorzichtig!

### Stap 3

Adem uit terwijl je terugkeert naar de omgekeerde V-positie. Duw je heupen omhoog en breng je hoofd tussen je armen.

### Stap 4

Herhaal deze beweging. Begin met 3 herhalingen en bouw geleidelijk op naar 21 keer. Beweeg vloeiend en in het ritme van je ademhaling. Forceer niets en respecteer de grenzen van je lichaam.

### Stap 5

Na het voltooien van de oefening, kom rustig terug in een staande positie. Voel het effect van de oefening op je hele lichaam.



## Zuur-base in Balans



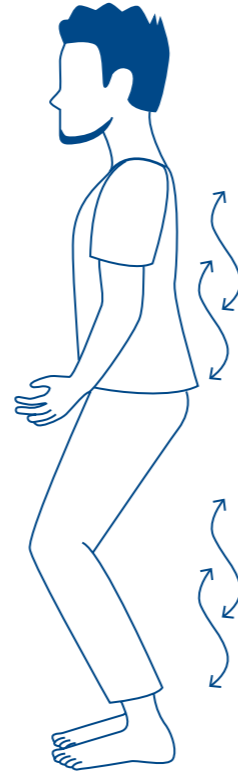
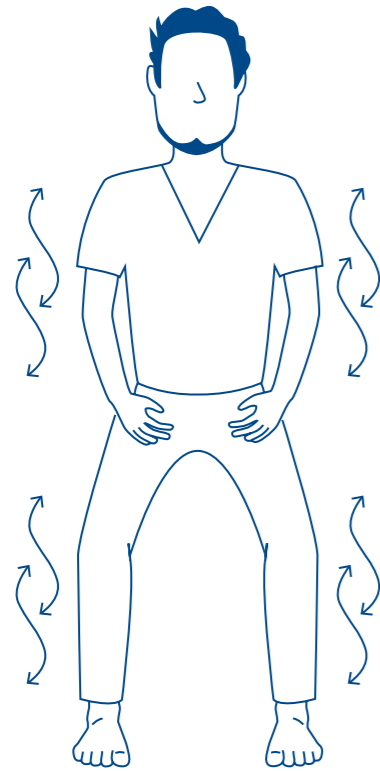
## Beweeg je jong met Qi gong

## Beweeg je jong met Qi gong

Qi gong is een eeuwenoude Chinese gezondheidspraktijk die lichaam, geest en ademhaling combineert om de levensenergie -de 'qi'- te bevorderen en te balanceren. Het ontstond meer dan 4.000 jaar geleden in China als een vorm van meditatie en lichaamsbeweging.

Het omvat zowel dynamische als stille oefeningen, waarbij de bewegingen langzaam en aandachtig uitgevoerd worden. Het wordt gezien als een manier om het zelf herstellend vermogen van het lichaam te versterken en het immuunsysteem te ondersteunen.

Het doel van qi gong is niet alleen fysieke gezondheid bevorderen, maar ook mentale en emotionele balans en welzijn. Qi gong kan door iedereen beoefend worden, ongeacht leeftijd of fysieke conditie, en vereist geen speciale uitrusting. Probeer de oefeningen van de volgende pagina's zelf.



## Qi-gongoefening: Shake it

### Stap 1

Ga comfortabel rechtop staan met je voeten wat breder dan je heupen en je tenen licht naar buiten gedraaid.

### Stap 2

Houd je knieën licht gebogen en in ieder geval 'uit het slot'.

### Stap 3

Laat je armen hangen en ontspan je handen en schouders.

### Stap 4

Schud nu zachtjes op en neer met je hele lichaam: je armen laat je losjes op en neer bewegen vanuit een langzame 'bouncende' beweging die ontstaat vanuit je voeten in benen.

Je hele lichaam schudt nu rustig heen en weer. Op deze manier activeer je je lichaam en laat je meteen de 'qi' stromen. Het kan zijn dat je het warm krijgt.

Ga hier 1 à 2 minuten mee door.

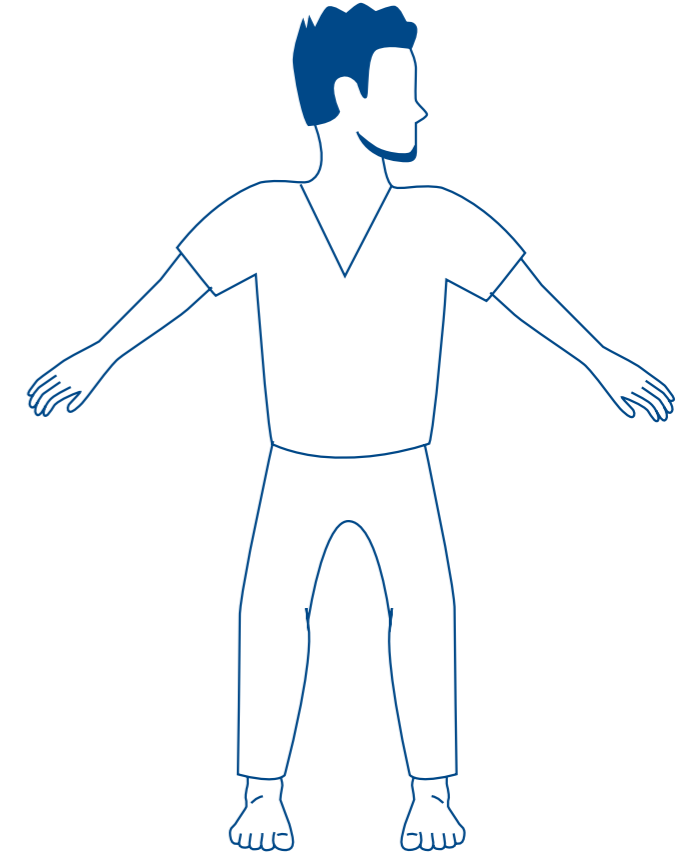
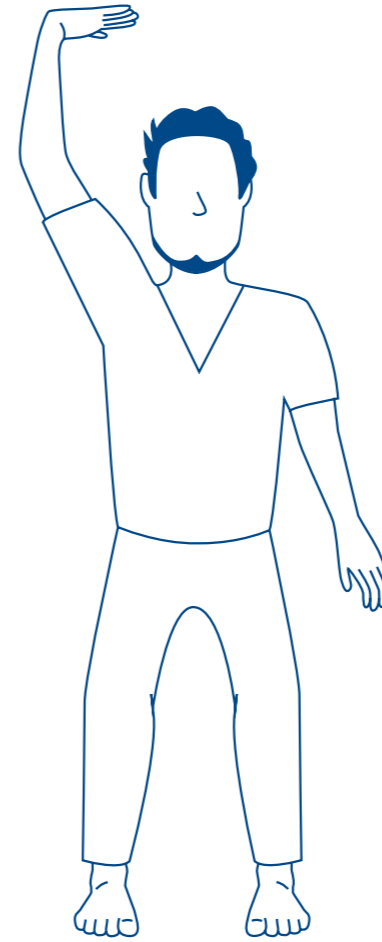
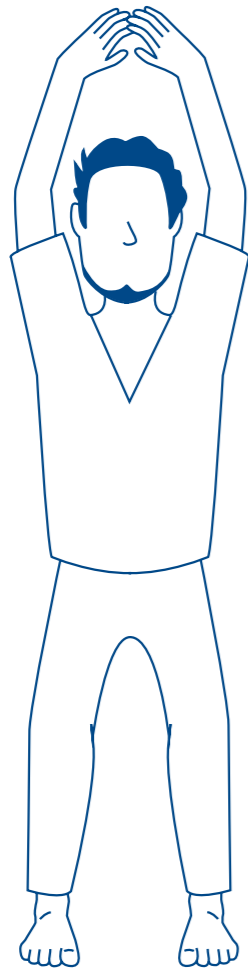


## Qi-gongoefening: Eight Brocades

Deze eeuwenoude oefening bestaat uit acht verschillende bewegingen die gericht zijn op het strekken en versterken van verschillende delen van het lichaam. De oefeningen kunnen apart uitgevoerd worden of als één geheel. De 'acht stukken brocade' is in het bijzonder goed voor de inwendige organen, zoals de lever, nieren, mild, het hart en de longen. Een ideale aanvulling dus tijdens het ontzuren.

Een 'brocade' is een luxe, traditioneel zijden kledingstuk uit China. Stel je tijdens de oefeningen voor dat je dit draagt als een zeer delicate laag over je lichaam, als een soort jurk die je beschermt tegen ziektes. Je gaat dan als vanzelf behoedzaam en heel rustig bewegen.

Herhaal elke oefening langzaam voor 1 à 2 minuten.



**1. Houd de hemel omhoog**

Verstrengel je vingers voor je lichaam in elkaar en duw de handpalmen naar buiten, omhoog vanuit je borst boven je hoofd tot je armen gestrekt zijn en kijk je handen na. Laat ze los en cirkel ze zijwaarts omlaag terwijl je een kleine squat maakt.

**2. Span de boog en schiet de havik**

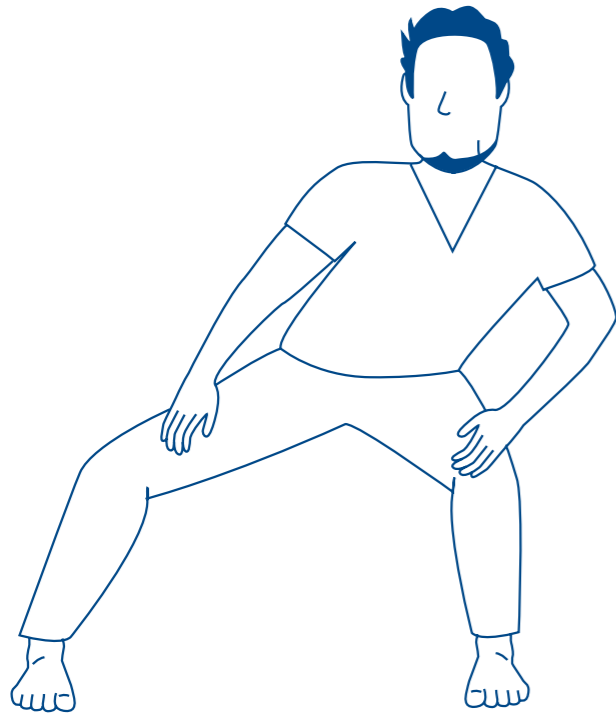
Ga breed staan in een lichte squat staan met je rug recht. Trek de rechter elleboog weg van de linker arm, die je strekt met de handpalm van je af, alsof je een boog op spanning trekt. Kijk de vingers na. Herhaal aan de andere kant.

**3. Scheidt de hemel van de aarde**

Op heupbreedte ga je licht door je knieën en strek je vervolgens op met een arm en handpalm omlaag naast je heup en de ander omhoog gestrekt en handpalm van je af naar de lucht. Herhaal aan de andere kant.

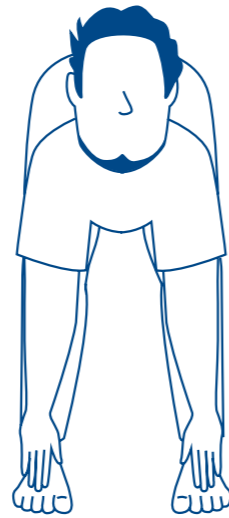
**4. Wijze uil kijkt achterom**

Open je armen zijwaarts tot ze diagonaal naast je lichaam zijn, met je duimen naar achteren. Draai dan vanuit je schouder naar een kant met je duim omhoog en kijk naar achteren op de



**5. Draai het hoofd en zwaai met de staart**

Ga breed staan en buig je knieën. Plaats je handen op je bovenbenen. Beweeg je bovenlichaam met een rechte rug in een halve cirkel van de ene naar de andere kant.



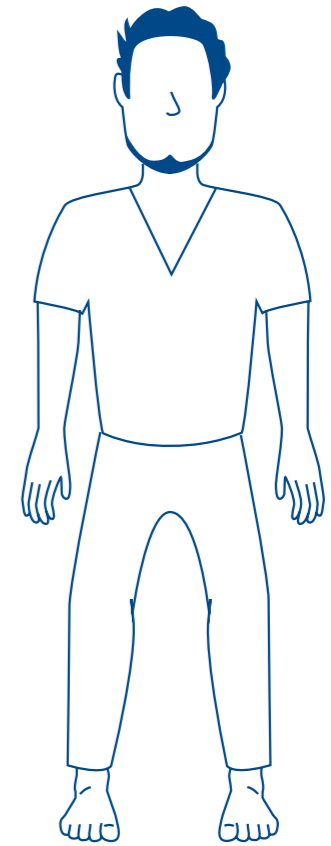
**6. Beide handen pakken de voeten**

Adem in, strek je armen op. Adem uit, duw je handen omlaag voor je borst. Breng ze dan achter op je rug als je weer inademt en strijk helemaal naar beneden over je billen, benen, enkels en dan over je voeten naar je tenen als je uitademt. Adem in strek je weer helemaal op en uit, adem uit ga door.



**7. Bal de vuisten en stoot met een vurige blik**

In een brede stand met je knieën gebogen gaan een voor een je armen naar voren in een vuist, kijk vurig na. Vervolgens open je de hand, draai je hem om en trek je hem terug. Herhaal aan de andere kant.



**8. 7 schokken op je tenen**

Sta met je benen bij elkaar en je armen tegen je lichaam aan de zijkant. Kom hoog op je tenen, hielen omhoog en laat je zelf dan omlaag 'bouncen' terug naar de grond. Herhaal dit 'schokken' zeven keer.

**Zuur-base in Balans**  
♥  
**Heilzame Sauna**





## Heilzame sauna

**Het gebruik van de sauna is al eeuwenlang geliefd vanwege de heilzame eigenschappen. Een van de minder bekende voordelen van de sauna is de ondersteuning van de zuur-base balans. Een gezonde balans draagt bij aan het voorkomen van allerlei klachten [1]. Specifiek één sauna is extra effectief! Weten welke? Lees snel verder.**

In de sauna gebeurt er iets speciaals. Terwijl je lekker ontspant in de warmte, gaat je lichaam hard aan het werk. Je gaat flink zweten, en dat is goed nieuws! Zo voer je namelijk afvalstoffen af [5].

De warmte doet nog meer: je bloedsomloop krijgt een boost. Hierdoor stroomt er meer zuurstof naar je weefsels, en worden afvalstoffen sneller afgevoerd [6].

De sauna helpt ook om stress te verminderen, en dat heeft een positief effect op je hele systeem. Je ademhaling wordt rustiger en al je lichaamsfuncties werken beter. Dit alles helpt om de belangrijke zuur-base balans in je lichaam te herstellen of te behouden.

### Een extra dimensie

Hoewel traditionele sauna's veel voordelen meebrengen, biedt de infrarood sauna een extra dimensie. Dat omschrijft wetenschapper Sang Whang Li in zijn boek "Jonger door Ontzuren" [7]. Het infrarood licht dringt dieper door in de weefsels. Dat is volgens Whang bijzonder effectief bij het neutraliseren van zure afvalstoffen. Ook stimuleert het de energie in je cellen en zorgt het voor sneller spierherstel na het sporten [8,9].

### Vergeet dit niet

Ga je een dagje naar de sauna? Vergeet dan niet om voldoende te drinken. Dit ondersteunt de afvoer van afvalstoffen en zorgt ervoor dat je niet uitdroogt.

#### Tips

- Drink tussen saunasessies 1-2 glazen (basisch) water (200-400 ml per sessie).
- Neem na de sauna 0,5 tot 1 liter (basisch) water of basische thee.



# Zuur-base in Balans



## Bewust kiezen

### Bewust kiezen

**Onze planeet en ons lichaam hebben veel gemeen: in beide gevallen is balans essentieel voor een goede gezondheid. Helaas staat deze balans onder druk door moderne ontwikkelingen.**

#### **Afname van voedingsstoffen in gewassen**

Door intensieve landbouwmethoden en uitgeputte bodems is niet alleen de biodiversiteit aan het afnemen, ook de voedingsstoffen in niet-biologische gewassen zijn verminderd [10,11]. Dit gaat met name om de mineralen en dat heeft directe gevolgen voor onze gezondheid.

#### **Gevolgen gezondheid**

De verminderde aanwezigheid van mineralen beïnvloedt namelijk de zuur-base balans in ons lichaam. Onze Westerse levensstijl leidt vaak tot een overschot aan zure afvalstoffen, en mineralen zijn cruciaal voor het neutraliseren daarvan [1].

#### **Het belang van biodiversiteit**

Om zowel de gezondheid van de aarde als die van onszelf te ondersteunen, is het belangrijk om de biodiversiteit te herstellen en gezonde, vruchtbare bodems te bevorderen. Hoe groter de biodiversiteit, hoe veerkrachtiger de natuur. Dit draagt bij aan een stabiel ecosysteem en uiteindelijk aan voedzamere gewassen.

#### **Organisaties voor verandering**

Er zijn verschillende bijzondere organisaties die zich inzetten voor een toekomst waarin natuur en biodiversiteit centraal staan. Weten welke? Lees snel verder.



### **Boerschappen**

Boerschappen is dé boodschappendienst die je smaakpapillen én het milieu blij maakt. Ze werken rechtstreeks samen met lokale boeren om de allerverste, seizoensgebonden producten bij jou thuis te bezorgen. Denk aan knapperige biologische groenten, eerlijk, biologisch vlees en ambachtelijke lekkernijen, allemaal met zorg geselecteerd.

Bij Boerschappen draait het om eerlijk en duurzaam, zodat de boeren krijgen wat ze verdienen en jij geniet van topkwaliteit. Bovendien zeggen ze nee tegen voedselverspilling, omdat ze alles precies afstemmen op jouw bestelling. Zo maak je met elke maaltijd niet alleen je bord, maar ook de wereld een stukje beter!

[www.boerschappen.nl](http://www.boerschappen.nl)

### **CrowdFarming**

Adopteer je eigen sinaasappel- of mangoboom in Spanje. CrowdFarming brengt je rechtstreeks in contact met boeren wereldwijd. De organisatie staat voor duurzame landbouw en eerlijke handel, waarbij verspilling tot het verleden behoort. Het leukste? Je ontvangt de oogst gewoon bij je thuis.

[www.crowdfarming.com](http://www.crowdfarming.com)

### **Land van Ons**

Land van Ons is een coöperatie waarin burgers landbouwgrond opkopen om de biodiversiteit te herstellen. Als lid koop je een stukje Nederland terug voor de natuur - waar bloemen, bijen en weidevogels weer volop kunnen gedijen. Zo draag je bij aan een groenere toekomst!

[landvanons.nl](http://landvanons.nl)

### **Wilder Land**

Wilder Land zorgt ervoor dat Nederland weer bruist van het leven. Met hun wilde bloemen en kruiden creëren ze een toevluchtsoord voor bijen, vlinders en andere insecten. Wil je ze steunen? Koop dan het lekkers dat ze maken van hun bloemen en kruiden – een heerlijke manier om natuurbehoud in je dagelijkse routine te verwerken!

[wilder-land.com](http://wilder-land.com)



Leden van een Herenboerencoöperatie samen met de boer aan het werk. Foto: Mark van Stokkom.

*Wil je weten of Herenboeren ook bij jou in de buurt zit? Of wil je graag een rondleiding volgen op een van de 22 Herenboerderijen? Kijk dan op [herenboeren.nl](http://herenboeren.nl) voor meer informatie.*

## **Herenboeren**

**Herenboeren is een snelgroeïende burgerbeweging die aantoont dat de productie van ons dagelijks voedsel anders, beter en bovenal duurzamer kan. Herenboeren viert dit jaar zijn 10-jarig jubileum. In die tijd zijn er 22 Herenboerderijen opgericht.**

**Al meer dan 9000 burgers eten van hun eigen coöperatieve boerderij: onbespoten groente en fruit, eieren en – voor wie wil – af en toe vlees van dieren die vrijwel altijd lekker buiten rondscharrelen.**

Een Herenboerderij is een gemengd professioneel boerenbedrijf van +/- 20 hectare dat gemiddeld zo'n 250 huishoudens van zelf geproduceerd voedsel voorziet. Deze mensen zijn samen mede-eigenaar van de boerderij in de vorm van een coöperatie. Eén tot drie professionele boeren werken in loondienst van de coöperatie.

Initiatiefnemer en bestuurder-directeur van Herenboeren Nederland is Geert van der Veer. "Herenboeren wil alle burgers in Nederland in staat stellen zich te verbinden met zijn of haar voedsel en mee helpen landbouwgrond gezond te maken, biodiversiteit te herstellen en natuur te behouden voor de generaties na ons. Herenboeren doet dat door de oprichting en ondersteuning van zoveel mogelijk natuurgedreven Herenboerderijen. Maar we gaan verder dan dat. De landbouwcrisis is óók verbonden aan onze biodiversiteitscrisis, de uitdagingen omtrent water in Nederland, de milieu- en klimaatproblematiek én zelfs onze gezondheidscrisis. We moeten dit integraal aanpakken met elkaar en het begint bij de bodem."

[herenboeren.nl](http://herenboeren.nl)

# Zuur-base in Balans



## Hormonen



## Hormonen

**Leen Steyaert (B) is gespecialiseerd verpleegkundig overgangsconsulent, menopauzeconsulent, nutritionist en auteur van verschillende gezondheidsboeken. Voor Alka® geeft Leen antwoord op de meestgestelde hormoongerelateerde vragen van onze klanten.**

**Mijn kind is aan het puberen en haar zweetgeur is behoorlijk intens. Wat kan ze daaraan doen?**

*“Het is bekend dat pubers onfris kunnen ruiken. Dat komt omdat de hormonale veranderingen zorgen voor een ander soort geur. Bovendien verandert het okselzweet vaak in een vette substantie. Stap 1 is daarom om de oksels regelmatig te wassen. De bacteriën in het zweet zorgen namelijk voor de geurtjes. Ook de kleding (inclusief ondergoed) en het beddengoed kun je het beste wat vaker wassen op een hoge temperatuur. Kies naast een goede hygiëne voor ontzurende therapieën. Bijvoorbeeld de basische deo van Alka®. Scrub de oksels voorzichtig met een basische scrub of neem een bad met basisch badzout. De basische formules neutraliseert de geuren en dringen diep door in de huid, wat zorgt voor langere frisheid.”*

### **Wat te doen bij een pijnlijke, onregelmatige menstruatie?**

*“Pijnlijke menstruatie geeft aan dat er misschien een ontsteking is die behandeld moet worden. Heel belangrijk hierin is het kijken naar de levensstijl. Is er veel stress? Of is er sprake van verzurende voeding, bijvoorbeeld door veel suikers? Ik raad aan om te ontzuren, bijvoorbeeld door het nemen van een bad met basisch badzout of door Alka® Greens in te nemen.”*

### **Heb ik extra mineralen nodig tijdens de overgang?**

*“Absoluut! Dat is belangrijk, omdat je er veel verliest tijdens de overgang. Dit gebeurt bijvoorbeeld als je transpireert tijdens een opvlieger. Sommige vrouwen hebben het 's nachts erg warm, waardoor ze meer water drinken. Hierdoor gaan ze dan meer plassen en zo verliezen ze meer mineralen. Alka® Mineralen is in dit geval een perfecte aanvulling.”*

**Ik zit in de pre-menopauze en ik heb het idee dat ik sneller aankom dan normaal. Ook merk ik dat de extra kilo's er niet zo gemakkelijk meer vanaf gaan.**

### **Hoe kan dit en wat kan ik eraan doen?**

*“In die pre-menopauze kan het zijn dat je taille wat meer verdwijnt en je breder wordt op de heupen. Dit heeft te maken met verandering in je hormonen. Minder oestrogeen zorgt voor een vertraagde stofwisseling, minder spierkracht en meer insulineresistentie. Het hangt er wel vanaf hoe je levensstijl is en hoe je genen zijn. Ik heb er een heel boek over geschreven: 'Menokilo's'. Dus ik kan hier heel uitgebreid over vertellen. Een aantal korte tips zijn: Hoe zorg ik voor een goede vertering? Ook toxines kunnen een overbelasting geven, die zetten zich dikwijls vast in lichaamsvet. Ontzuren is belangrijk, om de lever te ontlasten en zo laaggradige*

*ontstekingen of chronische inflammatie op te lossen. Zorg voor voldoende slaap en let op verborgen dikmakers, zoals een teveel aan suikers of koolhydraten in je voeding. Je kunt ze vervangen door meer groente, denk bijvoorbeeld aan bloemkoolrijst in plaats van gewone rijst. Ten slotte: soms moet je het ook een beetje aanvaarden. Stel je bent vijf kilo aangekomen en je krijgt die met veel moeite niet eraf, dan is dat je nieuwe gewicht. Als je een normaal gewicht had, dan is die vijf kilo echt niet erg.”*

### **Mijn huid is droog en vaal sinds ik in de overgang ben.**

#### **Hoe kan dit en wat kan ik eraan doen?**

*“Dit komt door de afname van het hormoon oestrogeen, wat ook gevolgen heeft voor je huid. Je collageen vermindert. De elasticiteit gaat hard achteruit, dus ook de dikte van de huid. De huid kan gevoeliger worden. Ook afvalstoffen kunnen de huid van je lichaam en gezicht irriteren en zuurder maken. Dus kan ik alleen maar aanraden om te beginnen met ontzuren: met Alka® Scrub, het lichaam scrubben, Alka-baden nemen, Alka® Greens drinken en Alka® Crème smeren die basisch werkt voor het lichaam. Ook voldoende drinken en omega 3-vetzuren kunnen dit proces ondersteunen.”*

### **Ik heb last van gebrek aan energie sinds de overgang.**

#### **Welk product kan ik gebruiken?**

*“Vermoeidheid is heel vervelend en kan vanalles zijn. Soms is het een mineralentekort, dat je makkelijk kunt oplossen door het nemen van Alka® Mineralen. Ook de Alka® Greens raad ik aan bij een gebrek aan energie. Eventueel kun je je arts vragen of een bloedtest nodig is om tekorten op te sporen. Ik ben zelf voorstander van bio-identieke hormoontherapie, om je door de (pre)menopauze heen te loodsen.”*

## **Ik slaap slechts sinds ik in de menopauze ben.**

### **Helpt ontzuren?**

*“Jazeker, als je tijdens de dag ontzuurt, dan zal je lichaam dit minder in de nacht hoeven doen, terwijl je slaapt. Als je slaapkwaliteit vermindert, zul je op termijn andere problemen krijgen. Onvoldoende slaap geeft irritatie, prikkelbaarheid en stress. Dit zorgt voor een verhoogd level van het hormoon cortisol en dat geeft weer een zure toestand in je lichaam. Dus ontzuren heeft een hele goede invloed op de kwaliteit van slaap.”*

### **Ik heb last van opvliegers. Wat kan ik doen?**

*“Er zijn een aantal dingen die je kunt doen om de triggers voor opvliegers kleiner te maken. Gezonde voeding eten en genoeg water drinken staan op één. Alcohol, frisdrank, suiker, pikant eten en koffie vergroten de kans op opvliegers. Maar ook stress kan het erger maken. Als je toch een opvlieger krijgt, adem dan heel goed uit. Door flink uit te blazen, kan deze sneller weggaan. Ik geef ook altijd advies om eens om op de grond te gaan liggen en dan weer rustig op te staan. Dan zal die opvlieger ook zo weg zijn.”*

### **Welke voeding heeft een positief en een negatief effect op mijn hormonen?**

*“Verzurende voeding laat je hormonen minder goed werken en basische voeding heeft een beter effect. Basisch eten werkt ook tegen ontstekingen en geeft je meer energie. Basische voeding bevat meer mineralen die van invloed zijn op alle processen in je lichaam. Dus ook op je hormoonsysteem. Hormonen zijn boodschappers die veel in je lichaam regelen en dat is een heel slim systeem. Alles moet met elkaar*

*samenwerken. Je voeding is eigenlijk de brandstof van je lichaamsmachine. Als die niet oké is, dan kan je lichaam niet optimaal werken. Verzurende voeding is bijvoorbeeld droge, geconcentreerde voeding zoals suikers, gebak, of vlees en vis. Basische voeding bevat veel vocht en mineralen, die een positief effect hebben op je hormonen.”*

### **Wat kan ik naast voeding nog meer doen om mijn hormonen zelf weer in balans te brengen?**

*“Ik moet eerlijk zeggen dat wij het wel hebben over in balans brengen, maar je hormonen zijn nooit in balans. Ze wisselen de hele dag door. Zo is ‘s nachts bijvoorbeeld cortisol heel erg laag en gedurende de dag gaat dat met pieken omhoog. Oestrogeen en progesteron wisselen elkaar af in cyclussen. Balans kun je daar nooit in krijgen, maar je kunt er wel voor zorgen dat ze een goede dosis hebben, zodat je geen klachten krijgt. Zie het als een goede afwisseling van eb en vloed. Stressbeheersing is daarin heel belangrijk. Al helemaal in de (pre)menopauze. Als je veel stress hebt, gaat je lichaam cortisol aanmaken en wordt je rustgevende, kalmerende hormoon progesteron, die ook andere hormonen aanmaakt, eigenlijk weggekaapt. Je slaapt dan slechter, je voelt je minder goed en ervaart onrust.*

*Daarnaast raad ik aan om voldoende te bewegen. Beweging verbetert ook je stemming. Dat heeft iedereen waarschijnlijk al lang eens ondervonden. Als je het moeilijk hebt en je gaat een stevige wandeling maken, dat de zorgen toch al flink verminderen. Ook voedingssupplementen kunnen helpen. De Alka® Greens bijvoorbeeld is een voedingssupplement dat positief op je hormonen werkt.”*







