

Basistips voor onze gezondheid:

1. Stop de verzuring, door eten kunnen we verzuren. Dat zit zo. Nadat het voedsel verteerd en opgenomen blijft er altijd reststof over. Die reststof kan 'zuur' of 'basisch' zijn. Aardappelen, groenten en fruit zorgen voor een basische rest. eiwitrijke producten (zoals vlees, vis, ei en soja) leveren 'zure' rest op. Als de aanvoer van zuren groter is dan de afvoer, worden de zuren opgeslagen in het bindweefsel. Hierdoor verzuurt het weefsel en kan de toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar lichaamscellen stagneren. Om gezond te blijven is het belangrijk dat er minder 'zure' reststoffen overblijven. Simpel gezegd betekent



dat vooral veel groente en fruit eten.

2. Liever Biologisch
Biologische landbouw en veeteelt gaat uit van de kracht en de smaak van de natuur. Deze groente, fruit en kruiden worden namelijk geteeld zonder kunstmest, chemische-synthetische bestrijdingsmiddelen of genetische manipulatie. Dat betekent dat u door de consumptie van biologische geteelde producten geen



restgiftstoffen binnenkrijgt.

3. Zorg elke dag voor een halfuur beweging, het liefst in de buitenlucht.



4. Geniet van het leven, geef het leven zin, doe dat met humor, accepteer zoals het is, stop geen energie in zaken waarmee je niet congruent mee bent en hou je sociale contacten en vriendschappen bij.
5. Vitaliteit is sterk verbonden met de hoeveelheid energie die iemand tot zijn beschikking heeft. De ademhaling speelt hierbij een belangrijke rol. Het is niet alleen zuurstof die je inademt, maar ook de

levensenergie, prana of Qi.

Lichamelijk heeft het middenrif, als belangrijkste ademhalingsspier, veel invloed op de gezondheid. Als de middenrif soepel meebeweegt met de ademhaling, worden alle buikorganen gemasseerd, waardoor de spijsvertering gunstig beïnvloedt. Ook ondersteunt de beweging van het middenrif het hart bij zijn pompwerking en heeft het een aanzuigende werking op de lymfestroom, waardoor afvalstoffen sneller worden afgevoerd.

Oefening 1; bij een hoge ademhaling, leg je handen op je buik, adem bewust uit en laat de inademing als vanzelf komen. Richt de aandacht op de buik en stel je voor dat daar volop ruimte aanwezig is voor adem. Neem het naar binnen en naar buiten gaan van de adem rustig waar zonder verder te sturen.

Oefening 2; rompzwaaien, Is een goede ochtendoefening, die stimulerend werkt op de bloedsomloop. Je houdt je armen losjes gestrekt boven je hoofd, Dan laat je de hele romp naar beneden zwaaien, waarbij alle gewrichten van je benen meegeven en je ook je hals loslaat. Uit de zwaai naar beneden ontstaat meteen weer de zwaai beweging omhoog, naar de beginhouding. Doe de beweging een aantal keren.