

Verzuring, een veelgehoord verschijnsel (II)

In het vorige nummer van Massage Magazine zijn de oorzaken en gevolgen van verzuring behandeld. In dit artikel wordt dieper ingegaan op de verschillen in stofwisseling van de man en de vrouw en de gevolgen daarvan. Van daaruit komen praktische adviezen en tips aan bod.

Mannen moeten de zuren direct via de stofwisseling kwijtraken. Wanneer dit proces tekort schiet, zal de man de zuren uitscheiden door te transpireren. Haaruitval en kaalheid zijn bij mannen vaak een uiting van verzuring, waarbij de mineralen uit de voorraad van de haarbodem wordt gehaald. De vrouw houdt tijdens de vruchtbare periode het teveel aan zuren bij zich, en scheidt deze eenmaal per maand via de menstruatie uit. De opgeblazen buik voor de menstruatie is daar een kenmerkend verschijnsel van. Parkeerplaatsen voor zuren bij de vrouw zijn ten eerste het bloed en de lymfe, ten tweede de placenta en ten derde de heupen, billen en bovenbenen. De sterkte en zwakte van de stofwisseling speelt een rol bij het verwerken van zuren. Vrouwen met een zwak maag/darmsysteem zullen eerder kans op verzuring hebben en sneller een opgeblazen gevoel krijgen na te veel zuurvormend voedsel dan vrouwen met een sterk spijsverteringssysteem.

MENOPAUZE

Na de menopauze gaat deze uitscheiding van zuren veranderen. Dat geeft bij veel vrouwen vaak problemen in de vorm van ophoping van gifstoffen. De vrouw probeert in eerste instantie door mid-

del van verbranding de zuren uit te scheiden. De temperatuur wordt verhoogd en er ontstaan opvliegers met transpiratie. De vrouw moet na de menopauze overschakelen op eenzelfde stofwisselingsproces als de man om gifstoffen te neutraliseren. Vervolgens worden eigen mineralendepots aangesproken om de zuren te neutraliseren. Het kan ook zijn dat de vrouw de zuren gaat verdunnen waardoor er oedeem, zwellingen of schimmels ontstaan. Wanneer de zuur- en basehouding chronisch verstoord raakt ontstaat artrose, osteoporose, reuma en jicht aangezien de gifstoffen niet weg kunnen.

FIGUURVERANDERING

Mannen krijgen bij het ouder worden naast de eerdergenoemde haaruitval en kaalheid, last van vetopslag rond de buik. Bij vrouwen verandert na het stoppen van de menstruatie het figuur ook. Niet alleen door hormoonveranderingen, maar ook door verzuring. Dikke dijen en een dikke buik is een veel voorkomend probleem waar veel vrouwen niet blij mee zijn.

MASSEUR

De masseur krijgt regelmatig vragen op het gebied van boven-

staande problemen. Is er iets te doen aan de cellulite? Zijn er massagetechnieken die de buik en bovenbenen kunnen afslanken? Welke producten zijn hiervoor geschikt en bestaat er een ontslakkende massageolie? In mijn praktijk zie ik vaak dat mensen pas stilstaan bij hun gezondheid wanneer er al langere tijd klachten zijn. Op dat moment wordt er gekeken naar voeding en leefwijze. Veel mensen lopen lang door met een klacht en soms is deze al chronisch voordat er actie wordt ondernomen in de vorm van andere voeding. Vaak is er onbekendheid op dit terrein. Als masseur kun je een grote taak vervullen op het gebied van leefwijze en voedingsadviezen ter verbetering van de gezondheid van je klanten. Daarbij is het belangrijk om rekening te houden met het gegeven dat verandering van gewoontes voor veel mensen heel moeilijk is. Stel: een persoon ontbijt iedere ochtend met een boterham met pindakaas en een boterham met chocoladepasta en je adviseert om het ontbijt te veranderen in een gevarieerde maaltijd. Dat is dan niet zo makkelijk, omdat mensen vastzitten in een bepaald patroon waar ze aan gewend zijn.



PRAKTISCHE ADVIEZEN

Vraag bij de intake naar de voeding en leefwijze. Stel daarbij open vragen, zonder waardeoordeel te geven.

Ga na of gezondheidsklachten een relatie met verzuring hebben bij je cliënt.

Lees literatuur over zuur- en base-regulatie om een breed beeld te krijgen.

Kijk op internet naar voedingslijsten met base- en zuurvormende voedingsmiddelen en geef deze mee aan je cliënt.

Bekijk je eigen leefwijze en voedingspatroon en kijk waar je zaken kunt aanpassen en veranderen.

Adviseer de cliënt om 75 tot 80 procent van de maaltijden basevormende voedingsmiddelen te eten en 25 tot 30 procent zuurvormende voedingsmiddelen. Beide voedingsmiddelen zijn gezond voor ons systeem, alleen de verhouding tussen beiden is zeer belangrijk.

Varieer voldoende met voeding, vermijd om iedere dag hetzelfde te eten. Varieer in ontbijt, middag en avondeten en varieer in het drinken.

Wees creatief met de voeding. Maak bijvoorbeeld een broodje gezond en voeg daar groenten, kiemen en zaden in de juiste verhouding aan toe. Neem wat vaker een gekookt eitje of groenteomelet.

Zorg voor mineralenrijke voeding en adviseer voedingssuppletie in de vorm van calcium, magnesium en zink, vooral voor vrouwen van middelbare leeftijd.

Drink voldoende (neem dagelijks zeker anderhalf liter vocht tot je). Warm water kan je iedere dag drinken en is zelfs zeer van belang. Koud water koelt je systeem af en verzwakt de spijsvertering. Water zonder koolzuur is aan te raden.

Gebruik veel verse en frisse kruiden.

Combineer rauwkost met warme groenten zodat je lichaam niet teveel afkoelt, ook in de zomermaanden.

Beperk blikgroenten, alcohol, koffie en zwarte thee en zorg voor verse groenten en fruit.

Zorg voor voldoende lichaamsbeweging en een goede ademhaling.

Adviseer cliënten met stressklachten een ontspannende lichaamsmassage te nemen met aandacht voor adem- en ontspanningsoefeningen.

Veel firma's adverteren met ontzuurende kruidenthees. Daarbij is het van belang om na te gaan of de cliënt dit kan verdragen. Vooral bij cliënten met zwakke darmen en allergieën is dit belangrijk. De kruidenthees is veelal een mengsel van verschillende soorten kruiden die mensen met allergieën niet altijd goed kunnen verdragen. Deze mensen krijgen juist meer last van maag- en darmklachten, waardoor er meer verzuring optreedt. Ditzelfde geldt voor ontzuurende voedingssupplementen. Kijk goed naar de constitutie van de cliënt.

Wanneer je als masseur cellulitebehandelingen geeft, maak dan tevens gebruik van voedingsadviezen voor een optimaal resultaat. De klacht wordt zodoende aangepakt bij de bron, de opstapeling van

slakken.

Regelmatig zijn er eendaagse scholingen op het gebied van verzuring, zodat je de cliënt breed kunt adviseren.

Organiseer zelf als masseur een informatieavond waarin je je cliënten kunt adviseren op het gebied van voeding en leefwijze.

Het schrubben en borstelen van de huid verbetert de doorbloeding. Adviseer een basezout die de cliënt kan gebruiken om de huid te borstelen tijdens het douchen. Basezout is tevens te gebruiken in voet- en lichaamsbaden.

Zorg dat de cliënt na de massage iets te drinken krijgt zoals een glas water of kruidenthees zodat de afvalstoffen beter worden afgevoerd.

TOT SLOT

“Je voedingsmiddelen moeten je geneesmiddelen zijn en je geneesmiddelen je voedingsmiddelen.” Hippocrates stelde dit al eeuwen geleden en deze regel geldt nog steeds. Zorg voor variatie in voeding en houd rekening met de conditie en constitutie van de cliënt. Onderscheid jezelf als masseur door extra aandacht te besteden aan de unieke cliënt die bij je komt en door advies op maat te geven.

Literatuur

Gezondheid door ontslakking;
dr. P. Jentschura
Cursusmap Ontzuren en ontslakken;
Zonnevlecht Budel
Informatiemateriaal Vicopura
Arnhem
Informatiemateriaal Sanopharm
Barneveld