

Ik heb er mijn buik van vol! - Marijke de Waal Malefijt

Elementaire voeding bij maag-darmstoornissen

ISBN 90.202.4318.7

€ 29.50

Uit voorraad leverbaar

Inhoud	blz
Inleiding	7
Constitutietypen	9
Tot welk constitutietype behoort ik?	11
De drie stofwisselingsstypen en de vijf elementen	21
Voedingsadviezen voor de drie typen	25
Algemene voedingsrichtlijnen voor hert, tijger en olifant	26
De elementen: factoren die verstoren en balanceren	29
Elementen in het lichaam	30
Kanalen in het lichaam	39
De levensvlam	41
Algemene regels voor een goede vertering	43
Heetwaterkuur	45
Voedselcombinaties	45
De seizoenen	49
-voorbeelden dagmenu's voor de vier seizoenen	52
Kruidentheeën voor de drie constitutie-typen	57
Emoties en maag-darmkwalen	61
De status van je chakra's in relatie tot je voeding	66
Spijsverteringsenzymen	71
Darmflora	79
-Immuuncomplexen, auto-immuunaandoeningen en darmklachten	80
Voedingsadviezen voor diverse maag-darm klachten en de 5 elementen	83
Gasvorming	87
Maagzuur	89
Diarree	91
Schimmelinfecties/darmparasieten: Een wolf in schaapskleren	94
Behandeling van disbiose	103
Tropische buikklachten, protozoa als oorzaak	106
Ultra Clear Sustain-kuur	111
Voorbeeld dagmenu bij maag-darmklachten	119
Medicinale gerechten die weefsels balanceren	123
Tot besluit	129
 Bijlagen:	
verkoelende en verwarmende voedingsmiddelen	
voedseldagboek	
verkrijgbaarheid alternatieve middelen (firmalijst)	
verklarende woordenlijst	

Inleiding

Het maag-darmkanaal is in de breedste zin van het woord het kanaal waar de buitenwereldse voeding naar binnen wordt gehaald, verteerd wordt en vervolgens naar de binnenwereld wordt gebracht om daar voeding te geven aan lichaam en geest. Aan de buitenkant van iemand met maag-darmkwalen is niet altijd waar te nemen hoe men van binnen brandt, borrelt, gist, verkrampst en pijnkolieken heeft, tenzij we geleerd hebben goed naar deze mensen te kijken. Ik heb in de loop der jaren als diëtiste gezien hoeveel mensen lijden aan gastritis, colitis ulcerosa, ziekte van Crohn en hoe deze mensen in hun leven beperkt worden doordat ze zich nauwelijks buitenshuis kunnen begeven vanwege diarree en/of maagpijn aanvallen. Onzichtbare maag-darm gehandicapten die vaak in de steek worden gelaten in de gezondheidszorg met de mededeling: "U moet zelf maar voelen welke voeding verkeerd valt". In hun eentje worstelen ze met dieten en middeltjes om verlost te worden van hun kwalen. Ik hoop dat dit boek meer inzicht zal verschaffen in de complexiteit van het maag-darmkanaal en tevens laat zien dat de juiste voedingsadviezen en een verandering van geesteshouding een oplossing kunnen geven voor deze problemen.

Back cover

Dit boek is geschreven voor al die mensen die elke dag weer opnieuw lijden aan maag- en darmkwalen. Deze kwalen kunnen variëren van brandend maagzuur tot de ziekte van Crohn. Vakkundig worden stap voor stap de Ayurvedische constitutietypen -omgezet in Westerse termen- besproken. Aan de hand van gegevens over de drie hoofdconstituties en de vijf-elementenleer kan een inzicht worden verkregen in de diepere oorzaken van maag-darmstoornissen. De emotionele kanten worden ook belicht en de chakra-psychologie in het bijzonder, vooral in relatie tot voeding en het maken van voedingskeuzes.

Hierna volgen besprekingen over het belang van een goede enzymwerking bij de spijsvertering, effecten van amoeben en andere darmparasieten die opgedaan zijn bij een tropenreis. Tevens komt het lekkende-darm syndroom aan bod, die verantwoordelijk kan zijn voor het verkrijgen van o.a. voedselintoleranties/-allergiën. Er worden diverse therapeutische maatregelen en voedingsrichtlijnen gegeven, rekening houdend met iemands constitutie en de vijf-elementenleer. De vele voorbeeld dagmenu's en darmkuren zijn zorgvuldig samengesteld op basis van de schrijfster's kennis als orthomoleculair diëtiste en natuurgeneeskundige, aangevuld met kennis en ervaring van 15 jaar consultatieve praktijk.

Eerder publicaties waren: Schimmels, suiker en allergie, Migraine en hoofdpijn, Wat heb je op je lever? en Op een laag pitje.