

Column Alexander Instituut

Soms zijn zaken zo eenvoudig. Last van de darmen krijg je vaak van verkeerd eten. We ondervinden dat allemaal wel eens. Wie is er niet een keer ziek geweest omdat hij iets verkeerd at?

Wie heeft niet een keer overgegeven of kreeg diarree omdat het eten bijvoorbeeld niet helemaal goed meer was. Gelukkig zijn dat de gezonde reacties van het lichaam. Dat wat niet goed is moet eruit!

Iets anders is wanneer aandoeningen er langzaam “insluipen”. Dan heb je meestal niet in de gaten dat het aan het eten ligt. De darm is een van de belangrijkste organen van ons lichaam. 80 % van onze weerstand en onze afweercapaciteit komt uit de darm. Door regelmatig iets te eten dat je niet verdraagt krijg je telkens een kleine ontsteking. Het is alsof je een wondje hebt dat je telkens weer openkrabt, dat geneest dan niet of nauwelijks en dat maakt dan dat de darm uiteindelijk

niet optimaal functioneert. En vervolgens gaan allerhande reacties in het lichaam ook niet meer goed.

Als bijvoorbeeld melk niet zo goed voor je is, dan kun je dat maar beter helemaal uit je eten weg laten. En dan is het ook van belang om alle melkproducten weg te laten. Onderscheid is er nog tussen melk van de koe en melk van de geit of het schaap. Melk en melkproducten van de geit en het schaap worden vaak wel verdragen en zijn dan een goed alternatief. Melk is maar een voorbeeld maar zo zijn er vele.

We kijken dan ook altijd uitgebreid naar voeding bij iedereen die komt voor onderzoek. Voeding en wel goede gezonde en vitale voeding is een onmisbaar onderdeel van het leven. Wij helpen mensen op die manier op weg meer gezond te worden en te blijven!

www.alexanderinstituut.nl



*Alexander Instituut
Wilfried van Walt van Praag
Wil van de Voort*