

Natuurlijke tips

bij zure oprispingen en zuurbranden



Stress, te haastig eten, geraffineerd voedsel, te sterk gekruide maaltijden, slechte voedselcombinaties, teveel alcohol, suiker, koffie of koolzuurhoudende dranken... ze kunnen allemaal aan de basis liggen van het ervaren van zuurbranden of zure oprispingen. Als deze klachten occasioneel optreden, dan kunnen we ze doorgaans gemakkelijk verzachten met natuurlijke middelen.

Nuttige kruiden

Er zijn heel wat natuurlijke hulpmiddelen die bij gebeurlijk ervaren van zuurbranden kunnen ingezet worden:

- ▶ Aardappelsap (*Solanum tuberosum*): versgeperst sap uit rauwe aardappelen, eventueel voor de helft aangevuld met water, is een natuurlijke oplossing van basische mineralen (calcium, magnesium) die helpt overmatig maagzuur te neutraliseren.
- ▶ Koolsap (*Brassica oleracea*): het perssap van nagenoeg elke rauwe koolsoort, eventueel voor de helft verdund met water, kan ook helpen maagzuur te neutraliseren. Deze oplossing is nog beter dan aardappelsap, want koolsap bevat met vitamine U of cabagine nog een substantie die het maagslijmvlies verzorgt. Broccoli geeft de beste resultaten.
- ▶ Echte aloë (*Aloe vera/ferox*): net zoals Aloe een brandende huid kan verlichten, kan ze ook een brandende maag verzachten en dit door de combinatie van een verzachtende met een ontstekingswerende werking. Het moet wel gaan om een Aloe vera-juice zonder laxerende anthrachinonen (aloïne)!
- ▶ Kruiden met slijmstoffen die maagzuur binden en die de maag- en slokdarmwand beschermen tegen de inwerking van zuur: slijm van psyllium- of vlozaad (*Psyllium ovata/afra*), lijnzaadsljm (*Linum usitatissimum*), haverslijm (*Avena sativa*), heemstwortelslijm (*Althaea officinalis*), rode iepespint (*Ulmus fava*), fenegriek (*Trigonella foenum graecum*), zee-wieren, rijk aan alginaten.
- ▶ Zoethoutwortel (*Glycyrrhiza glabra*): vermindert de ontsteking van de maagwand. Enkel kortdurend te gebruiken, want zoethout kan de bloeddruk verhogen. Er bestaan wel zoethoutextracten zonder glycyrrhizine.
- ▶ Echte kamille (*Matricaria recutita*), Roomse kamille (*Anthemis nobilis*), Kurkuma (*Curcuma longa/xanthorrhiza*), Grote engelwortel (*Angelica archangelica*): werken ontstekingswerend
- ▶ Spirulina (*Arthrospira platensis*), Chlorella (*Chlorella vulgaris*), Tarwegras (*Triticum vulgare*), Gerstegras (*Hordeum vulgare*): neutraliseren maagzuur dankzij de oplosbare vezels, het hoge chlorofylgehalte en de beschermende antioxidanten



Maagzuur is nodig!

Laat er geen twijfel over bestaan: we hebben wel degelijk het sterk zure maagzuur nodig voor een goede eiwitvertering. Maar normaal gezien mogen we daardoor geen zuurbranden in de maag ervaren, want in optimale omstandigheden scheidt de maag ook een slijmvliesbeschermend slijmlaagje af. Ook het ervaren van zure oprispingen of zuur in de slokdarm is niet normaal. In de meeste gevallen wijst dit op het niet goed sluiten van de sluitspier tussen slokdarm en maag. Ten slotte moeten we erop wijzen dat het ervaren van zuurbranden niet altijd wijst op een teveel aan maagzuur. Ook een gebrek aan maagzuur kan aan de basis liggen, waarbij de onvoldoende verteerde voedingsmiddelen door gistingprocessen aanleiding geven tot de productie van zuren.



Nuttige voedingssupplementen

- Magnesium- en/of calciumzouten: deze basische mineralen helpen het maagzuur snel neutraliseren
- Natriumbicarbonaat (bakzout), bestemd voor voedingsgebruik: dit basisch zout (1/2 à 1 theelepel op een glas water) helpt zuren te neutraliseren. Is niet bedoeld om voortdurend ingenomen te worden, want het blijft een bron van zout
- Verdunde appelazijn of zure melkwei (molkosan): het oplossen van een eetlepel daarvan in een glas water, zorgt voor een zwak zure oplossing, die helpt sterkere zuren te "bufferen"
- Medicinale houtskool en gezuiverde klei of leem: zijn uitstekende absorberende middelen voor overmatig maagzuur.
- Methylsulfonylmethaan (MSM): vermindert overdreven zuurgraad van de maag zonder de zuurbalans te verstoren
- Digestieve enzymen, ter ondersteuning van de spijsvertering van eiwitten, vetten en koolhydraten, zodat minder onverteerde voedingsmiddelen liggen te gisten: door fermentatie van *Aspergillus oryzae* verkregen enzymen, bromelaine, papaine.....
- Probiotica of Goede darmbacteriën (humane stammen, niet uit zuivelbronnen, voldoende levensvatbare kiemen op moment van inname, voldoende bacteriën – minimum 1 miljard kiemen - om de maagzuur- en galsapbarrière te overleven, formule met lactobacillen en bifidobacteriën): zeker als een verstoorde darmflora mee aan de basis ligt

Onderliggende oorzaak

Als zuurbranden en zure oprispingen al te veelvuldig optreden of hardnekkig van aard zijn, dan moet een arts de achterliggende oorzaak proberen te vinden. Zo moeten een slokdarmontsteking (refluxoesophagitis of gastro-oesophagele reflux), maagwandontsteking (gastritis), maag- of duodenumzweer (ulcus ventriculi en ulcus duodeni) of hypochloorhydrie (gebrekkige maagzuurafscheiding) uitgesloten worden.

**Luie darmen?
Harde darminhoud?**

Gebruik **Darmoton**, natuurlijk totaalpreparaat voor een regelmatige transit*, een zachte darminhoud* en een gezonde darmfunctie*

* dankzij blonde psyllium, dat bij regelmatige gebruik van DARMOTON bijdraagt tot:

- een vlotte darmtransit
- een zachte stoelgang, in het bijzonder welkom gedurende de zwangerschap en bij aambeien
- het behoud van een gezonde darmfunctie en een normale spijsvertering

DARMOTON bevat eveneens kokosmeel, topbron van ruwvezels zonder gluten, Lactobacillus acidophylus en fructo-oligosacchariden



Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels en bij de apotheek (CNK 2609-139)

Info Mannavita: 056 43 98 52 - info@mannaVital.be
NIEUWE SITE: www.mannaVital.be