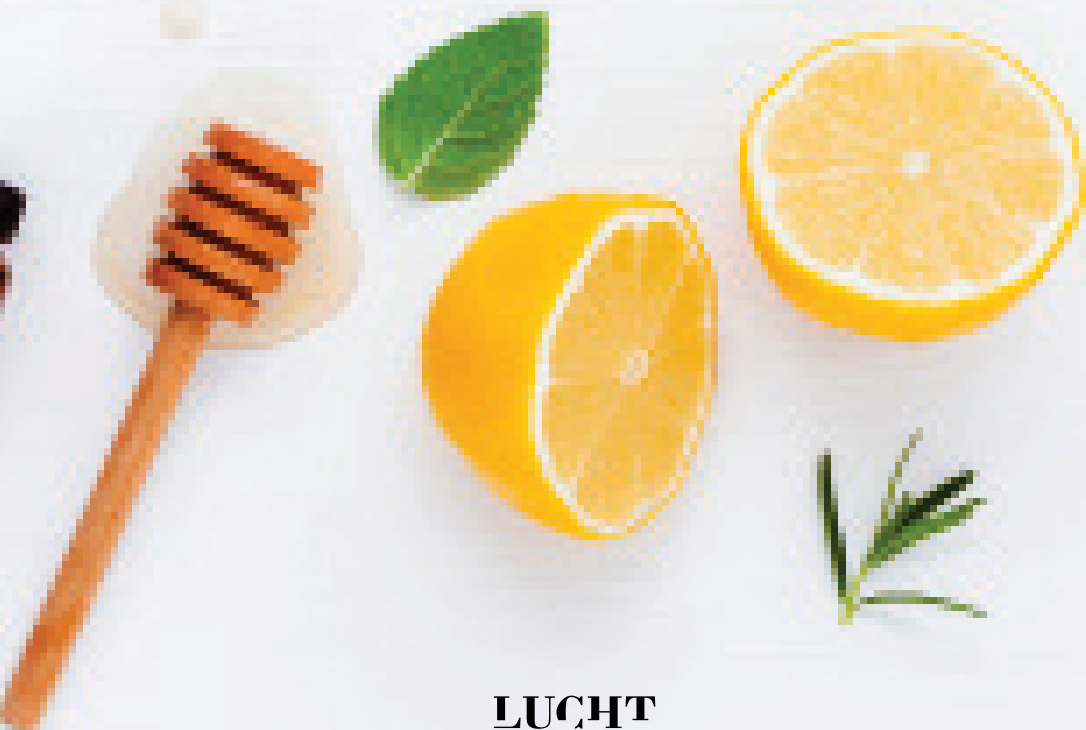


Dr Yann Rougier
& Marie Borrel

NATUURLIJKE PIJNSTILLERS

VERLICHT JE PIJN MET VOEDING EN OEFENINGEN



LUCHT



PIJN BESTRIJDEN MET VOEDING

Bij pijn is er ongeacht de aard en de oorzaak vaak sprake van een onderliggende ontsteking. Neem een eenvoudige verstuiking. Wanneer de banden die de botten bij elkaar houden geblesseerd zijn als gevolg van een stoot of een plotselinge krachtige beweging, ontstaat er een ontsteking zodat het bloed naar het beschadigde weefsel kan stromen om te ondersteunen bij de verzorging en het repareren. Dit vindt plaats bij de meeste typen pijnlijke verwondingen. Er is sprake van ontstekingen bij kiespijn, reumatische pijn, migraine en indigestie.

Een ontsteking is niet je vijand. Integendeel, vaak is het noodzakelijk bij de genezing, hetgeen vervolgens de pijn uitschakelt. Het is een van de hulpmiddelen waar het lichaam gebruik van maakt om zichzelf te genezen. Ontstekingen duren echter vaak langer dan nodig en moeten worden teruggebracht om pijn te kunnen verlichten. Voeding kan een van de beste manieren zijn om dit te doen, in het bijzonder bij chronische pijn. Mensen die hier last van hebben moeten leren leven met dagelijkse pijn.

TE HOGE ZUURGRAAD – MEER PIJN

Het lichaam bestaat voor bijna 70 procent uit water. Net zoals de vloeistoffen die door ons lichaam stromen, zoals bloed en lymfevocht, zijn onze cellen ook omgeven door een vloeibare omgeving waar alle uitwisselingen plaatsvinden: ze halen hier hun voeding uit, onttrekken er de benodigde zuurstof aan en lozen er hun afval in. Om onder de juiste omstandigheden te kunnen functioneren, is het belangrijk voor de cellen dat deze vloeistof niet te zuur is. In ons lichaam wordt permanent een balans tussen zuur en basisch/alkalisch in stand gehouden en het is belangrijk voor al onze weefsels dat deze balans stabiel blijft en dat de zuurgraad niet stijgt.

De zuurgraad wordt hoofdzakelijk bepaald door wat we eten. Sommige voedingsmiddelen – in het bijzonder rood vlees, geraffineerde granen en suiker – veroorzaken tijdens het verteren en het opnemen de aanmaak van zure stoffen. Daarentegen bevatten andere voedingsmiddelen – met name verse groenten en veel soorten fruit – mineralen die de zure stoffen neutraliseren en ze basisch maken. Bijgevolg zijn er een paar eenvoudige regels die iedereen die lijdt aan chronische of terugkerende pijn zou moeten integreren in het dagelijks leven.

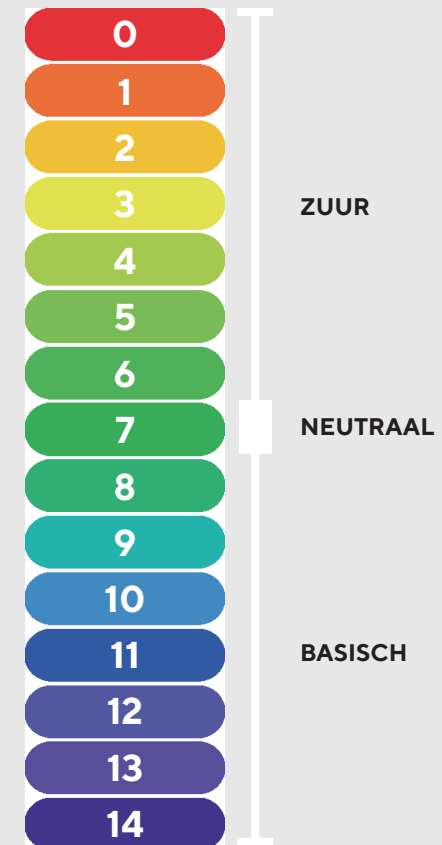
Voor alle duidelijkheid: alleen voeding aanpassen is niet voldoende om hevige pijn te onderdrukken. Pijnbestrijdende middelen zijn echter het effectiefst als de zuurgraad van het lichaam in balans is. En dat is zonder rekening te houden met het feit dat een hoge zuurgraad in het lichaam de aanwezigheid bevordert van bepaalde pijnlijke kwalen zoals hoofdpijn, zwellingen en gewrichtspijn. Je kunt deze problemen vermijden door je voeding aan te passen en die meer basisch oftewel alkaliserend te maken.

HET DRAAIT ALLEMAAL OM DE pH

De zuurgraad van een oplossing wordt uitgedrukt met pH (potentiaal hydrogenium). De pH van een neutrale oplossing (zuur noch alkalisch/basisch), is ongeveer 7 op een schaal van 1 tot 14. Onder de 7 is een oplossing zuur; erboven basisch. De pH-grad van ons lichaam moet binnen een kleine marge blijven (tussen 7,36 en 7,44). Met andere woorden: ons lichaam is heel licht basisch – slechts heel licht! Vaak echter is het iets zuur.

pH-SCHAAL

De pH-schaal meet hoe zuur of basisch een stof is. Zuiver water is bijvoorbeeld neutraal en heeft een pH-waarde van 7, terwijl zoutzuur een waarde van 0 heeft en natronloog een waarde van 13,5.



8 REGELS VOOR HET BESTRIJDEN VAN PIJN MET VOEDING

In de eerste plaats moet erop worden gewezen dat de meer of minder zure smaak van een voedingsmiddel losstaat van de zuurkracht ervan. Citroen en azijn hebben een zeer zure smaak maar zijn in feite alkaliserend. De aanwezigheid van organische zuren veroorzaakt de zure smaak. Zodra die organische zuren in contact komen met spijsverteringszappen veranderen ze in zeer alkaliserende minerale zouten (met name bicarbonaat). In een dieet gericht op pijnbestrijding moeten voedingsmiddelen die verzurend zijn worden vermeden.

De voedingsmiddelen die veel suiker bevatten zijn het meest verzurend, vooral als ze geraffineerde suikers bevatten. Snoep en gebak zijn dus zeer verzurend, want ze zitten net als frisdrank boordevol suiker. Hetzelfde geldt, alhoewel in mindere mate, voor voedingsmiddelen die geraffineerde granen bevatten (zoals witbrood, pasta en witte rijst, in het bijzonder als het voorgekookt is). Hoog op de lijst van etenswaren die beslist moeten worden vermeden staat industrieel bewerkt voedsel dat zowel uit geraffineerde granen als suiker bestaat (taart, koekjes en cake, bijvoorbeeld).

Volkorenproducten (zoals volkorenbrood en zilvervliesrijst) geven niet zulke problemen. Hun zuurkracht is vrijwel nul. Een tweede categorie levensmiddelen om te vermijden is vlees, vooral rood vlees. Kies in plaats daarvan voor gevogelte, of nog beter, voor vis en schelpdieren. Net zoals vlees bevatten gevogelte en vis verzurende eiwitten, maar voorzien ze ook in essentiële vetzuren (met name omega-3), die zichzelf binden aan ontstekingsreacties – een soort interne balans.

Neem groenten, omdat die veel alkaliserende mineralen bevatten, om te compenseren voor de verzuring. Fruit, ook al is het zoet, heeft ook een alkaliserende invloed, maar die is minder sterk dan die van groenten.

Mocht dit allemaal een beetje gecompliceerd zijn, wees dan gerust: op de volgende pagina's volgt een samenvatting van deze adviezen aan de hand van acht basisregels.



VERMINDER JE CONSUMPTIE VAN VLEES

Vlees (in het bijzonder rood vlees) heeft geen goede naam meer. In de afgelopen jaren zijn vele medische klachten in verband gebracht met het eten van vlees. In 2015 heeft het International Agency for Research on Cancer (IARC) rood vlees officieel geassocieerd als mogelijk kankerverwekkend bij mensen. Een ding is zeker: overmatige consumptie van vlees, in het bijzonder van rood vlees, leidt tot de aanmaak van zure afvalstoffen die kunnen leiden tot ontstekingen.

Aan de andere kant bevat vlees essentiële voedingsstoffen, aminozuren, die bijdragen aan bepaalde mechanismes die op indirecte wijze pijn aanpakken. Een paar voorbeelden hiervan: isoleucine en leucine zijn aminozuren die de genezing van beschadigd weefsel versnellen; lysine en threonine bevorderen de aanmaak van afweercellen die beschermen tegen infecties; en fenylalanine gaat de afbraak van endorfine tegen, het pijnstillende hormoon dat ons lichaam zelf aanmaakt.

Probeer je vleesconsumptie terug te brengen (tot drie tot vier keer per week) en richt je op vetarme eiwitten (met name gevogelte).

FOCUS OP VIS EN SCHAALDIEREN

Vis en zeevruchten vormen het beste alternatief voor vlees. Ze voorzien in eiwitten van hoge kwaliteit en bevatten alle essentiële aminozuren. In tegenstelling tot vlees, dat over het algemeen verzadigde vetzuren bevat die schadelijk zijn voor je bloedvaten (in het bijzonder rood vlees), bevatten vis en zeevruchten onverzadigde vetzuren, die ontstekingsremmende eigenschappen hebben. Witte vis is magerder maar diens vetzuren zijn van goede kwaliteit. Schaaldieren zijn daarentegen een goede bron van mineralen die zure stoffen bestrijden door ze te alkaliseren. Zet daarom zo vaak mogelijk zeevruchten op je menu.

WEES VOORZICHTIG MET SUIKER!

Vermijd geraffineerde suiker, zoals witte suiker, en zoet voedsel zoals snoep, chocoladepasta en koolzuurhoudende dranken. Kies voor minder verzurende suikers om je desserts zoeter te maken, zoals kokosbloesemsuiker, agavesiroop of zelfs ruwe rietsuiker, dat zeer rijk is aan alkaliserende mineralen – doe er echter wel rustig mee aan.

‘Suiker’ gaat niet enkel over zoet smakende etenswaren. Granen, waarvan de koolhydraten in ons lichaam worden afgebroken tot glucose, zijn in geraffineerde vorm, zoals witbrood, witte rijst en beschuit, ook verzurend. Taarten die zowel granen als geraffineerde suiker bevatten zijn nog erger.

We hebben koolhydraten wel nodig, omdat ze onze belangrijkste bron van energie zijn. Kies daarom om je lichaam niet te laten verzuren voor volkorengranen, voor brood, pasta en rijst, die allemaal een verwaarloosbaar effect hebben op de inwendige verzuring. En denk ook aan groenten zoals bonen, linzen en kikkererwten. Peulvruchten vormen een goed alternatief voor degenen die niet van vlees of vis houden. Door verschillende soorten te mengen zorg je ervoor dat je lichaam de benodigde hoeveelheid plantaardige eiwitten binnenkrijgt.

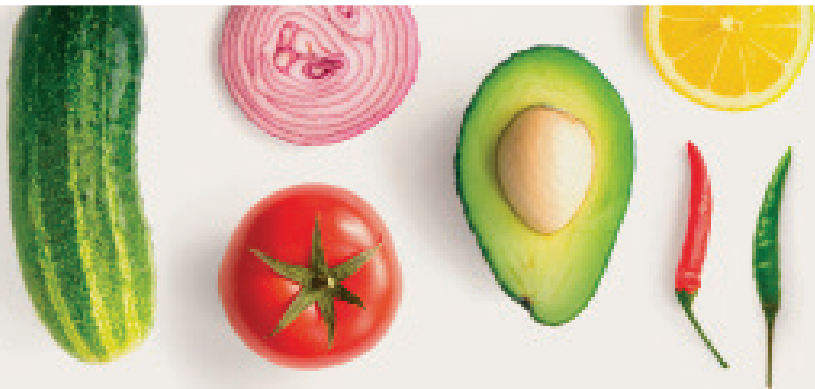
GEBRUIK OLIE IN DE KEUKEN

Hoewel oliën min of meer pH-neutraal zijn, bevatten ze antioxidanten en ontstekingsremmende stoffen die de effecten van inwendige verzuring bestrijden. Let er echter op dat sommige oliën geschikt zijn om mee te koken omdat hun vetzuren hitte verdragen en dat andere oliën onverhit moeten worden gebruikt. Kies olijf- en koolzaadolie om te koken en gebruik andere soorten olie – zoals walnoot- en sesamolie – om op smaak te brengen. Een paar soorten olie, met name arachideolie- en zonnebloemolie, bevatten ontstekingsbevorderende stoffen en kunnen daarom beter worden vermeden.



PAS OP MET OUDE OF HARDE KAAS

Parmezaanse kaas, bijvoorbeeld, is een van de meest verzurende etenswaren die er is. Bij wijze van vuistregel kun je het beste kiezen voor verse kazen, waarvan de verzurende kracht veel lager is. Als dessert kun je yoghurt nemen, mits die gezoet is met een suiker die minder verzuurt.



EET BIJ IEDERE MAALTIJD VERS FRUIT EN GROENTEN

Verse groenten (en vers ingevroren groenten als je haast hebt) bevatten veel mineralen die een compensatie vormen voor de verzuring die ontstaat door dierlijke producten en suikers. Ze voorzien ook in antioxidanten in de vorm van vitamines en mineralen die de vernietigende werking van vrije radicalen bestrijden. Daarnaast bevatten groenten veel vezels die de spijsvertering bevorderen en de darmflora onderhouden. Groenten en fruit zijn onvervangbaar en moeten daarom iedere dag op het menu staan.

Vers fruit biedt ook de noodzakelijke vitamines en mineralen. Alhoewel fruit zoet is, wordt de verzurende invloed gecompenseerd door de voedingsstoffen die het bevat. Mik op twee of drie porties fruit per dag.

WEES VOORZICHTIG MET KOKEN

De kostbare voedingsstoffen zullen afhankelijk van hoe je je eten kookt, min of meer bruikbaar zijn, makkelijk worden opgenomen en bovenal bewaard blijven. Sommige voedingsstoffen, zoals essentiële vetzuren en vitamines, zijn echter heel gevoelig voor verhitting. Andere zijn hier beter tegen bestand maar hebben helaas toch de neiging om tijdens het kookproces verloren te gaan.

In plaats van het aanzetten tot een obsessieve relatie met eten, moet de focus liggen op het aanleren van betere gewoontes waarbij de manier waarop je gewoonlijk het eten klaarmaakt een rol speelt. Vermijd kooktechnieken waarbij voedingsstoffen worden vernietigd, zoals frituren, barbecueën of bakken in een zeer hete oven. Gebruik juist die technieken waarbij de voedingsstoffen vrijkomen zonder dat ze vernietigd worden – zachtjes stomen of bakken in een warme oven bijvoorbeeld. Stop ook met het koken van groenten in water, omdat mineralen de vervelende gewoonte hebben op te lossen in het kookwater. Soep is hier een uitzondering op, aangezien je het kookwater opeet!

GEEF JE GERECHTEN SMAAK

Kruiden en specerijen strelen de tong en kunnen in een oogwenk een eenvoudige maaltijd veranderen in een waar feestmaal. Hun gunstige eigenschappen blijven echter niet beperkt tot enkel hun smaak; kruiden en specerijen hebben ook een medicinale werking. Ze maken deel uit van vele verschillende kooktradities wereldwijd. In Europa kent men al lang de goede eigenschappen van basilicum, munt, peterselie en koriander, terwijl elders in de wereld gember, saffraan en kurkuma nog steeds worden gebruikt vanwege hun gezondheidsvoordelen. Vertrouw op ontstekingsremmende kruiden en specerijen om pijn te verlichten.



- **Kurkuma** is geweldig! Vele studies tonen aan dat het belangrijkste werkzame deel van kurkuma, curcumine, een grote ontstekingsremmende invloed heeft. De ayurveda, een traditionele geneeswijze uit het oude India, raadt deze specerij aan om pijn te bestrijden, in het bijzonder gewrichtspijn. De ontstekingsremmende eigenschappen worden nog effectiever als je kurkuma mengt met zwarte peper.
- **Gember** heeft ook ontstekingsremmende en pijnstillende eigenschappen. In 2001 bestudeerde een team van Amerikaanse onderzoekers een groep patiënten met artrose, die allemaal dagelijks het equivalent van een halve theelepel verse gember kregen. De resultaten bestonden uit een vermindering van de stijfheid van de gewrichten en met name minder pijn – het bewijs dat de ontsteking van de gewrichten van de patiënten was afgenomen.
- **Chilipepers** bevatten capsaïcine, een bestanddeel dat in verscheidene onderzoeken laat zien dat het de pijn significant verlicht. De scherpste pepers, zoals cayenne, bevatten de meeste capsaïcine en zijn het meest werkzaam. De pepers die minder capsaïcine bevatten zijn daarom minder werkzaam, maar je kunt er wel weer meer van gebruiken zonder je gehemelte te verbranden.
- **Tijm en rozemarijn** bevatten verschillende stoffen die ontstekingen in weefsels bestrijden en daarmee ook pijn.
- **Vele verse kruiden** (zoals munt, basilicum, peterselie en koriander) bevatten ontstekingsremmende bestanddelen, ofschoon in lagere hoeveelheden.

10 VOEDINGSMIDDELEN DIE PIJN VERLICHTEN

Bepaalde voedingsmiddelen werken extra goed om pijn en ontstekingen te verminderen. Het zijn meestal maar niet uitsluitend voedingsmiddelen op plantaardige basis. Hier is een selectie die jou kan helpen bij het beter beheersen van je pijn.

CITROEN DE ZUURREMMER BIJ UITSTEK

Niet alleen is citroen een goede bron van vitamine C (altijd nuttig, vooral voor het stimuleren van de genezing van weefsel), maar het is ook een buitengewone zuurremmer. Citroen bevat organische zuren die in alkalische stoffen veranderen (inclusief bicarbonaat) zodra ze in contact komen met verteringssappen.

Gedurende een week of twee, drie (bij iedere overgang naar een ander jaargetijde) 's ochtends op nuchtere maag citroensap verdund met water drinken heeft grote voordelen voor je weefsels omdat dit de zuuraanvallen beperkt. En omdat citroen ook licht vochtafdrijvend is, bevordert het de verwijdering van afvalstoffen uit je nieren, waaronder de zuurkristallen die soms huizen in de gewrichten en daar pijn veroorzaken.



PROBEER HET!

Je kunt citroensap iedere dag in de keuken gebruiken als aanvulling op het gebruik ervan als seizoensgebonden kuur.

- **In dressings voor salade**, in plaats van azijn.
- **Om smaak toe te voegen aan bepaalde gerechten** zoals vis, schaaldieren, gevogelte, gebakken rijst, gestoomde groenten en fruitsalade.

ANANAS VOL MET ONTSTEKINGSREMMENDE STOFFEN

Dit fruit bevat mangaan, een sporenelement dat zowel antioxidantische als ontstekingsremmende eigenschappen heeft. Het bevat ook bromelaïne, dat ontstekingen bestrijdt door het aanpassen van de synthese van prostaglandines – stoffen die in vele vormen aanwezig zijn in het lichaam. Sommige van die stoffen helpen bij het teweegbrengen van een ontsteking, terwijl andere een ontstekingsremmende invloed hebben. Bromelaïne bevordert de aanmaak van ontstekingsremmende prostaglandines. Hoewel bromelaïne het meest voorkomt in de steel en de bladeren van de ananas, die lastig te eten zijn, bevat het vruchtvlees toch meer dan genoeg ervan om pijn effectief te verminderen.



PROBEER HET!

- **Verse ananas kun je rauw eten** als dessert. Je kunt ananas toevoegen aan taarten en salades. Ananas geeft ook een heerlijke smaak aan gestoofde appels, peren en perziken.
- **Je kunt ananas toevoegen aan zoetzure gerechten**, bijvoorbeeld samen met kipfilet in een curry.
- **Vermijd ananas in blik**: niet alleen is het veel zoeter, maar het bevat ook minder bromelaïne.

GRANAATAPPEL

POPULAIR OM PIJN TE BESTRIJDEN

De pitjes van deze vrucht, die een harde leerachtige schil heeft, bevatten punicalagine, een bestanddeel dat ontstekingen vermindert. Een studie uit 2008 bij muizen laat zien dat geregelde inname gedurende slechts tien dagen de pijnprikkels vermindert met 70 procent. En granaatappelpitjes smaken ook nog eens geweldig!

PROBEER HET!

- **Als je rijpe granaatappels hebt gevonden** (de schil moet knalrood zijn), eet de pitjes dan gemengd met een beetje oranjebloesemwater. De combinatie is heerlijk, ook al kost het behoorlijk wat tijd om klaar te maken, omdat je de pitjes uit de vrucht moet plukken en het witte vlies dat tussen de pitjes en de schil zit moet weghalen.
- **Je kunt ook biologisch granaatappelsap drinken** (bij voorkeur 's ochtends), of het sap gebruiken om mee te koken. De zurige smaak past goed bij gevogelte en ander wit vlees. Kook het sap niet mee – voeg het aan het einde van de kooktijd toe en verwarm het gerecht kort tot het door en door warm is.



KOOL

MAAKT EEN EINDE AAN ONTSTEKINGEN!

Vele studies hebben aangetoond dat kool en andere kruisbloemige groenten goed zijn voor onze gezondheid. Sommige van deze groenten hebben een beschermende werking tegen verschillende soorten kanker – dat is heel wat! Alle kruisbloemige groenten, waaronder witte kool, rode kool, broccoli en bloemkool bevatten bestanddelen genaamd glucosinolaten, die ontstekingsreacties blokkeren. Broccoli moet hier in het bijzonder worden genoemd, omdat die het meeste sulforafaan bevat, een stof die plaatselijke ontstekingen voorkomt. Veel soorten pijn kunnen niet tegen zoveel sulforafaan!



PROBEER HET!

- **Probeer twee tot drie keer in de week kruisbloemige groenten te eten.**
- **Eet ze rauw, als je kunt, in salades:** dit is de beste manier om alle nuttige voedingsstoffen tot je te nemen.
- **Kies voor bereidingswijzen zoals stomen of smoren** als je de groenten kookt, om er zeker van te zijn dat de meeste belangrijke voedingsstoffen in de groenten bewaard blijven.

WITTE BONEN VOL MET ALKALISERENDE MINERALEN

Peulvruchten (bijvoorbeeld kikkererwten, bonen, linzen) zijn allemaal uitstekende voedingsmiddelen die voorzien in koolhydraten, plantaardige eiwitten en vele mineralen. Zet ze geregeld op tafel, met name witte bonen, die vooral rijk zijn aan kalium, maar ook calcium, magnesium en ijzer bevatten. Peulvruchten zijn een goede manier om het zuur van vlees of vis in dezelfde maaltijd te neutraliseren.

PROBEER HET!

- **Als je haast hebt, kun je witte bonen uit blik gebruiken** (op water). Spoel en giet ze af en hussel ze daarna met een vinaigrette die op smaak gebracht is met kruiden (bijvoorbeeld peterselie, basilicum of koriander) of specerijen (zoals kurkuma of komijn). De bonen zijn ook erg snel op te warmen.
- **Kies, als je tijd hebt, voor gedroogde bonen**, die je eerst minstens 12 uur moet laten weken. Kook ze daarna ongeveer 1 uur. Breng de bonen aan het einde van de kooktijd op smaak met zout.
- **Het seizoen voor verse bonen is kort**, maar ze zijn sneller gaar en zachter dan gedroogde bonen en ze hoeven niet te weken. Dus profiteer van de bonen als ze in het seizoen zijn.



OESTERS PIJNSTILLERS UIT DE ZEE

Dit schaaldier voorziet het lichaam van hoogwaardige eiwitten (en daarmee pijnstillende aminozuren), ontstekingsremmende vetzuren (in kleine hoeveelheden) en, heel belangrijk, van een breed scala aan alkaliserende mineralen die tegenwicht bieden aan de licht verzurende invloed van oesters. Zoals zink, waarvan oesters een van de belangrijkste bronnen zijn. Zink is zowel alkaliserend als ontstekingsremmend, waardoor het een twee keer zo effectieve pijnstiller wordt.



PROBEER HET!

- **Je kunt oesters natuurlijk rauw eten**, met een scheut citroensap of azijn en wat versgemalen peper. Dit is wat betreft voedingswaarde het meest ideaal.
- **Onthoud echter dat je oesters ook warm kunt eten**. De makkelijkste manier om ze te bereiden is om ze te bedekken met een saus van plantaardige room, zoals kokos, rijst of soja, die op smaak is gebracht met kruiden en specerijen. Zet de oesters vervolgens 5 minuten onder de grill tot ze bruin zijn. Snel, simpel en heerlijk!