

Laat maar waaien!

Het is volop herfst; buiten is het guur, de regen klettert tegen de ruiten en wind waait. Je bent lekker binnen in je warme huis en pffrrrrp... daar waait ineens ook een windje! Verschrikt kijk je om je heen of iemand het gehoord heeft. Of misschien is het bij jou thuis wel heel gewoon en zeg je vol trots: "Dat was ik!".



Een windje, poepie, scheet of puf: we laten ze allemaal, en wel zo'n vijftien tot vijftentwintig per dag. En bijna iedereen vindt het gênant om ze te laten. Behalve dan m'n zoon. Met zes maanden oud kijkt ie me stoïcijns aan terwijl ik geknetter in z'n wasbare luier hoor. Ik schiet in de lach, maar hij blijft me zonder gêne aankijken.

Liever een scheetje voor iedereen dan buikpijn voor mij alleen!

Een mooie spreuk die vaak klopt, want wat kún je een buikpijn krijgen van al die ingehouden gassen. Als je geen scheetje durft te laten en deze inhoudt, kunnen de afvalstoffen uit de gasbellen in de bloedbaan worden opgenomen. Hierdoor kun je je erg vermoeid voelen of hoofdpijn krijgen. Als je wilt dat je lichaam z'n functies goed kan blijven uitvoeren, dan is het belangrijk om af en toe even te ontluchten.

Normaal gesproken horen scheten niet zodanig te stinken dat iedereen noodgedwongen de ruimte moet verlaten. Als je veel dierlijke eiwitten eet, en deze niet goed verteerd worden, kunnen scheten behoorlijk naar rotte eieren stinken. Of als je veel koolhydraten eet, hebben scheten een meer zurige geur. Dit komt door de gisting van koolhydraten in je darmen.

Hoe produceer je een gezonde scheet?

Wil je dat je scheetjes naar rozen gaan ruiken? Dan leg je de lat te hoog. Maar een gezonde scheet stinkt doorgaans niet zo erg. Plantaardige voeding eten zorgt voor gezondere scheten. Net zoals rustig eten, goed op je eten kauwen en stress verminderen. Eet je veel plantaardige voedingsmiddelen, kauw je goed en ben je ontspannen? Dan kan het zijn dat je last hebt van een voedingsintolerantie of -allergie. Vaak reageren de darmen dan op gluten, (koe)melk, noten en/of soja. Maar ik

heb ook mensen in de praktijk die bijvoorbeeld reageren op iets onschuldigs als taugé.

Heb je last van winderigheid en wil je daar wat aan doen? In dat geval is het belangrijk om middels een ontlasting onderzoek de darmkwaliteit in kaart te brengen en eventueel een bloedonderzoek te doen op bepaalde voedingsmiddelen. Ik help je daar graag bij. Dus: laat ze lekker waaien en als iemand er last van heeft, kun je altijd zeggen: "Ik mag ze niet in houden van de natuurdiëtist!". En anders kijk je diegene net zo stoïcijns aan als m'n zoon en ga je verder met waar je mee bezig was ☺.

Ellen Geestman
Combivitaal.nl

Als je wilt dat je lichaam z'n functies goed kan blijven uitvoeren, dan is het belangrijk om af en toe even te ontluchten.