

Is het gezond de dag met een kop koffie te beginnen?

Naar het effect van koffie op onze gezondheid wordt al jaren onderzoek gedaan met wisselende uitkomsten. De ene keer wordt koffie verguisd en de andere keer wordt er geroepen dat een paar bakken koffie juist levensverlengend zijn. Hoe kijken we hier natuurgeneeskundig tegenaan?



Het lichaam bestaat voor 40 procent uit vocht; bloed, lymfe, slijm en specifieke stoffen die door de organen worden uitgescheiden om allerlei chemische processen en omzettingen in het lichaam te realiseren. Veel van dit vocht werkt als een transportsysteem. Allerlei verschillende stoffen worden naar diverse uithoeken van het lichaam gebracht, maar er worden tevens afvalstoffen opgehaald. Het is de bedoeling dat deze afvalstoffen zo snel mogelijk via de uitscheidingsorganen uit het lichaam worden verwijderd.



Organen zijn 's nachts zeer actief

Ons belangrijkste reinigings- en omzettingsorgaan is de lever. Dit orgaan is vooral 's nachts actief. De nachtrust wordt door het lichaam gebruikt om orde op zaken te stellen en de boel op te ruimen. 's Morgens gaan de meeste mensen dan ook als eerste naar het toilet, waarmee de verzamelde afvalstoffen het lichaam snel verlaten. In de ochtend is de zuurgraad van het bloed hoog omdat zich er nog veel niet verwijderde (cellulaire) afvalstoffen in bevinden.

Hoge zuurgraad

Een hoge zuurgraad van het bloed is niet gezondheidsbevorderend, daarom is het zaak de ochtend te beginnen met zaken die de zuurgraad naar beneden brengen. Citroensap is daar heel geschikt voor, maar ook een theelepeltje natriumbicarbonaat of 'Baking Soda' is bijzonder effectief.

De meest gezonde manier om de dag te beginnen is met een flink glas niet al te koud water met daarin opgelost een theelepel natriumbicarbonaat, calciumcitraat of een halve uitgeperste citroen. Bij de laatste optie heb je ook nog het voordeel van vitamine C. Het is handig een paar biologische citroenen in één keer uit te persen en dit sap voor een paar dagen in de koeling te bewaren.

Wat doet koffie?

Koffie is bij uitstek een drank die de zuurgraad van het bloed verhoogt. Door de ochtend met koffie te beginnen jaag je alle cellulaire afvalstoffen die in het vocht rondzweven in één keer terug de cellen in. Het is dus een zeer ongezonde gewoonte die de afvalophoping in het lichaam zeer bevordert.

Nooit meer koffie dan?

Eén á twee tot maximaal 4 koppen koffie schijnen gezondheidsbevorderend te zijn. Neem de koffie bij voorkeur als je al een tijdje wakker bent, je lichaamsvocht hebt verdund en de zuurgraad hebt verlaagd met water en kruidenthee. Filterkoffie is beter dan espressokoffie omdat het filter er al veel schadelijke stoffen uit filtert. Brandnetelthee is geweldig in de ochtend voor de reiniging van het bloed. Maar ook andere kruidentheeën die de orgaanwerking versterken zijn aan te raden.