

Inhoud **Verbasing over verzuring**

- hoofdstuk 1. *Waarom dit boek? pagina 15*
- hoofdstuk 2. *Is dit boek iets voor jou? pagina 17*
- hoofdstuk 3. *De waterval als metafoor pagina 19*
 - 3.1 *De waterval pagina 19*
 - 3.2 *Wat is een passende plek voor dit boek? pagina 21*
- hoofdstuk 4. *De theorie van het zuur-basenprincipe pagina 25*
 - 4.1 *Zuren en basen pagina 25*
 - 4.2 *pH-waarde pagina 26*
 - 4.3 *pH-meting urine pagina 27*
 - 4.4 *De rol van de maag pagina 29*
 - 4.5 *Natuurlijke buffersystemen bij verzuring pagina 29*
 - 4.6 *Acidose en alkalose pagina 31*
 - 4.7 *Neutralisatie van zurenoverschot pagina 32*
 - 4.8 *Basen- en zuurvormende voedingsmiddelen pagina 33*
 - 4.9 *Rol van eiwitrijke voeding pagina 34*
 - 4.10 *Samenvattend pagina 37*
- hoofdstuk 5. *Wat is verzuring? pagina 39*
 - 5.1 *Stress en verzuring pagina 40*
 - 5.2 *Wanneer een verhoogde behoefte aan basen? pagina 41*
- hoofdstuk 6. *Voeding = voedsel + vertering pagina 43*
 - 6.1 *Eiwitten pagina 43*
 - 6.2 *Koolhydraten pagina 43*
 - 6.3 *Vetten pagina 43*
 - 6.4 *Spijsvertering pagina 45*
 - 6.5 *De spijsverteringssappen pagina 45*
 - 6.6 *Vorm van ontlasting Bristol stoelgangschaal pagina 46*
 - 6.7 *Intestinale auto-intoxicatie pagina 48*
 - 6.8 *Omega 3- en omega 6-vetzuren pagina 49*
 - 6.9 *Biologische zuivel pagina 50*
- hoofdstuk 7. *Welke factoren dragen bij tot verzuring? pagina 51*
 - 7.1 *Overbelastingsfactoren pagina 51*
 - 7.2 *Niet-stoffelijke voeding pagina 53*

- hoofdstuk 8. Neveneffecten van basenvormende voedingsmiddelen *pagina 55*
 - 8.1 Vitaminen en mineralen *pagina 55*
 - 8.2 Voedingsvezels *pagina 56*
 - 8.3 Gewichtsverlies en beweging *pagina 56*

- hoofdstuk 9. Pijn en de vicieuze cirkel *pagina 57*
 - 9.1 Ziektebeelden *pagina 58*

- hoofdstuk 10. Het lichaam als een stromend systeem *pagina 61*
 - 10.1 Dynamisch evenwicht *pagina 61*
 - 10.2 Het grondstelsel als vangnet *pagina 62*
 - 10.3 Pijn en vermoeidheid *pagina 63*

- hoofdstuk 11. Het bindweefsel als zuuropslag *pagina 65*
 - 11.1 Het denkmodel van Pischinger *pagina 65*
 - 11.2 Het grondstelsel *pagina 65*
 - 11.3 Beïnvloeding van het grondstelsel *pagina 66*
 - 11.4 De rol van lichaamsvochten *pagina 68*
 - 11.5 De kracht van reinigingsprincipes *pagina 69*

- hoofdstuk 12. Het ontstaan van ziektebeelden *pagina 71*
 - 12.1 De invloed van gifstoffen *pagina 71*
 - 12.2 Ziektesymptomen *pagina 71*
 - 12.3 Balans tussen ziekte en gezondheid *pagina 72*
 - 12.4 De zes fasen van ziekteontwikkeling *pagina 73*
 - 12.5 De zes fasen in psychische processen *pagina 77*
 - 12.6 Het belang van een stromend systeem *pagina 79*

- hoofdstuk 13. De rol van water *pagina 81*
 - 13.1 Water als drager van informatie *pagina 82*
 - 13.2 Hoe zuiver is ons water? *pagina 82*
 - 13.3 Een basisch bad *pagina 84*

- hoofdstuk 14. Groenten en vruchten *pagina 85*
 - 14.1 Jong, nat en vers *pagina 85*
 - 14.2 Planten geven (licht)energie *pagina 85*
 - 14.3 Rauwe voeding *pagina 86*
 - 14.4 Groenten of vruchten? *pagina 87*
 - 14.5 Sappen en smoothies *pagina 87*
 - 14.6 Kleur in je voeding *pagina 88*

- 14.7 Waarom gedeeltelijk groenten rauw eten? *pagina 89*
- 14.8 Vitale voeding *pagina 90*
- 14.9 Bereiding van groente *pagina 91*
- 14.10 Sapcentrifuge of slowjuicer? *pagina 91*
- 14.11 De kracht van fermentatie *pagina 92*

- hoofdstuk 15. Basenvormende en zuurvormende voedingsmiddelen *pagina 94*
 - 15.1 PRAL-waardelijst als hulpmiddel *pagina 94*

- hoofdstuk 16. Basische recepten *pagina 97*

Basische recepten

Regenboogsappen *pagina 98*
 Rood sap Oranje sap Geel sap
 Groen sap Wit sap Roze sap Paars sap *pagina 101*
 Vitaliteitsshot *pagina 101*

Soepen *pagina 102*
 Kuursoep *pagina 104*
 Broccolisoeep *pagina 105*
 Tomaten-wortelsoep *pagina 106*
 Aardappelsoep met mierikswortel *pagina 107*
 Gazpacho *pagina 107*

Warme maaltijden *pagina 108*
 Spaghetti van courgette met tomatensaus *pagina 109*
 Pompoen uit de oven, quinoa en champignonsaus met tamari *pagina 110*
 Gevulde tomaat met spinazie *pagina 111*
 Gestoofde witlof met aardappel en eigeel *pagina 112*
 Bospeen, broccoli, haver met venkelsaus *pagina 113*
 Geroosterde groenten met parelcouscous *pagina 114*
 Bataat met bloemkool, zeekraal en verse geitenkaas *pagina 115*
 Stampotje bleekselderij, gevulde paprika's met hüttenkäse *pagina 116*

Smoothies *pagina 117*
 Rode smoothie Groene smoothie Oranje smoothie *pagina 117*

Salades **pagina 118**
Bietensalade *pagina 120*
Aardappelsalade *pagina 120*
Bloemkoolsalade *pagina 121*
Wortelsalade *pagina 121*
Groene salade *pagina 122*

Dressings **pagina 123**
Citroen-tamaridressing Worteldressing Thai bliss *pagina 123*

Ontbijtjes **pagina 124**
Budwigpapje *pagina 126*
Yoghurt met muesli *pagina 126*
Havermost met gedroogde vruchtjes *pagina 127*
Amandelmelk *pagina 127*

Broodbeleg **pagina 128**
Basilicumpesto *pagina 130*
Tomaten-wortelpesto *pagina 130*
Bospaddenstoelenpesto *pagina 131*
Avocadopesto *pagina 131*
Doperwtenpesto *pagina 131*
Aspergepesto *pagina 132*

Zuurdesembrood **pagina 132**
Starter *pagina 133*
Zuurdesembrood *pagina 133*

Feest **pagina 134**
Applecrumble *pagina 134*
Vijgentaart met wortel *pagina 135*
Walnoot-dadelcake *pagina 136*
Appelchips *pagina 137*

Colofon *pagina 138*
Literatuurlijst *pagina 139*
Woord van dank *pagina 141*
Florentine van Vollenhoven *pagina 143*
Doggybag *pagina 144*