

The background of the image is a soft, warm-toned photograph of a beach. Gentle waves with white foam are washing onto a sandy shore. In the bottom right corner, the shadow of a palm frond is cast onto the sand, adding a tropical feel. The overall color palette is muted, consisting of light beige, cream, and soft brown tones.

OP NAAR EEN NATUURLIJKE REMEDIE

*Brandend
Maagzuur*

Namaste!



Hoi! Aangezien je dit e-book aan het lezen bent betekent dit waarschijnlijk dat je last hebt van brandend maagzuur. Ben jij ook op zoek naar een natuurlijke manier om je klachten te verlichten? Lees dan zeker verder!

In dit e-book willen we je laten kennismaken met Yoga, en hoe Yoga je kan ondersteunen in jouw zoektocht naar een ontspannen leven zonder reflux.

Yoga hoeft niet zweverig te zijn en is al helemaal niet enkel voor oude dames of super flexibele mensen. Yoga is voor iedereen die op zoek is naar een bewuste levensstijl. Het brengt je in verbinding met je lichaam en geest, en helpt om op een ontspannen manier in het leven te staan. Je zal al snel merken dat ook fysieke klachten hierdoor verlicht kunnen worden. Ontdek in dit e-book wat dit concreet voor jou kan betekenen.

Veel succes!

INHOUD

DEEL 1 - BRANDEND MAAGZUUR

1. Wat is maagzuur
2. Maagzuur problemen
3. Wat zijn de symptomen?
4. Oorzaken
5. Wat kan jij doen?

DEEL 2 - YOGA

1. Wat is Yoga
2. 5 punten van Yoga

DEEL 3 - YOGA ASANA'S

1. Krijger 1
2. Danser
3. Liggende Vlinder

A woman with dark hair is lying on her back on a bed with a white quilted blanket. She is wearing a white t-shirt and has her arms raised above her head. A smartphone is lying on the bed near her feet. The background is a wooden headboard.

DEEL 1

Brandend maagzuur



Wat is maagzuur

Maagzuur is een lichaamssap dat wordt aangemaakt in de maag. Het heeft een belangrijke functie in de spijsvertering. Het zorgt er o.a. voor dat de bacteriën die via ons voedsel ons lichaam zijn binnengekomen gedood worden en niet door het lichaam worden opgenomen.

Om deze functie te kunnen uitoefenen heeft maagzuur een **hoge zuurtegraad**. Een dikke slijmvlieslaag in de maag zorgt ervoor dat het maagzuur zijn functie kan uitoefenen zonder schade te berokkenen aan de maagwand.



Maagzuur problemen

BRANDEND MAAGZUUR

Irritatie van het maagvlies kan er echter voor zorgen dat je last hebt van een brandend gevoel in de maag. Dit wordt **brandend maagzuur** genoemd.

REFLUX

Soms gebeurt het dat maagzuur in de slokdarm, de keel en zelfs tot in de mond terechtkomt. Deze oprispingen, door medici **reflux** genoemd, kunnen zorgen voor een zure smaak en een brandend, pijnlijk gevoel in de keel en slokdarm. Zonder een dikke slijmvlieslaag ter bescherming kunnen de slokdarm en de keel de hoge zuurtegraad van het maagzuur niet aan waardoor het maagzuur kan zorgen voor beschadiging van de slokdarm en irritatie van de keel.

De meeste mensen ervaren weleens last van brandend maagzuur en/of reflux. Na een zware of pikante maaltijd kan je er last van hebben maar ook als je meteen na het eten gaat liggen of bukken. Ook in stressvolle periodes is het goed mogelijk dat je last krijgt van brandend maagzuur en reflux.



Wat zijn de symptomen?

Als je lange tijd last hebt van reflux is het belangrijk om actie te ondernemen. Chronische reflux kan immers leiden tot slokdarmontsteking.

DAAROM IS HET
BELANGRIJK OM DE
VOLGENDE
SYMPTOMEN TIJDIG
TE HERKENNEN:

- Brandend, pijnlijk gevoel in de maag
- Drukkend of pijnlijk gevoel achter het borstbeen
- Uitstralende pijn naar de hals, rug en schouderbladen
- Opgeblazen buikgevoel
- Pijn in de slokdarm
- Oprispingen waarbij zuur eten of drinken omhoogkomt tot in de keel of mond
- Hese stem en/of hoesten
- Misselijkheid
- Een voortdurend gevoel van een krop in de keel

Oorzaken

Naast een medische oorzaak zoals een middenrifbreuk, een maagzweer of een slokdarmontsteking zijn er verschillende oorzaken die aan de basis kunnen liggen van brandend maagzuur:



VERHOOGDE MAAGDRUK

Een verhoogde druk op de maag door bijvoorbeeld zwangerschap, overgewicht, roken of verstopping kan ervoor zorgen dat de sluitspier tussen de maag en de slokdarm niet goed werkt.



VOEDINGS- PATRONEN

Te veel eten, vetzig eten, sterk gekruide maaltijden, maar ook citrusvruchten, alcohol, koffie en chocolade kunnen ervoor zorgen dat je last krijgt van brandend maagzuur.



MENTALE FACTOREN

Stress, angst en mentale somberheid zorgen er vaak voor dat de klachten gaan toenemen.



Wat kan jij doen?

1

Zorg ervoor dat je minder stress ervaart. Zoek de rust op, doe aan Yoga, vertraag, en las regelmatig een rustmoment in.

2

Pas je voedingsgewoonten aan en vermijd bovengenoemde voedingswaren die de klachten verergeren.

3

Een aantal veranderingen in levensstijl kunnen wonderen doen. Lees hieronder hoe je dat kan doen.

Mochten bovenstaande tips niet helpen, kan het aangeraden zijn om naast deze tips ook met behulp van medische producten de klachten te verlichten. Let op, **aanpakken van de oorzaak is belangrijker en effectiever dan symptoombestrijding!**



DEEL 2

Yoga

A person is shown in silhouette, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana or Upward Bow Pose) on a wooden deck. The person's arms are extended horizontally to the sides, and their legs are bent at the knees, with the feet flat on the ground. The background features palm trees and a bright, low sun, creating a warm, golden glow. The scene is captured in a cinematic style with high contrast between the dark silhouette and the bright background.

Yoga is het verstillen van de
wervelingen van de geest

– Patanjali Yoga Sutra's

Wat is Yoga?

Wanneer je aan Yoga denkt, dan denk je misschien al snel aan de oefeningen op de mat, iets voor soepele mensen, iets voor "zweverige" mensen, of iets voor oude dames.

Goed nieuws! Yoga is (gelukkig) veel meer dan dat! Het woord "Yoga" betekent letterlijk "Verbinding". Yoga is de zoektocht naar verbinding met jezelf en met de wereld om je heen. Geef toe, is dat niet iets waar we allemaal weleens naar op zoek zijn?

Deze verbinding kan je op verschillende manieren verkrijgen. Dit kan door de fysieke oefeningen (asana's), ademhalingstechnieken, meditatie en meer. Yoga is eigenlijk een lifestyle, het is een bewust omgaan met jezelf en met de wereld.



HET RESULTAAT:
MEER BALANS,
ZELFVERTROUWEN,
BEWUSTZIEN EN
ONTSPANNING

Precies daarom kan Yoga een zeer effectieve ondersteuning zijn voor mensen die last hebben van brandend maagzuur. Het helpt je immers om je levensgewoontes onder de loep te nemen, minder stress te ervaren en meer tot jezelf te komen.

Lees hieronder verder hoe dat allemaal in elkaar zit!



5 punten van Yoga

SIVANANDA YOGA

Swami Sivananda, een belangrijke yogameester uit de 20e eeuw, vatte de leer van Yoga samen in vijf punten.

De vijf punten zijn Goede beweging, Goede ademhaling, Goede ontspanning, Goede voeding en Positief denken & meditatie. Door deze vijf punten dagelijks toe te passen doe je aan Yoga, en zal je de effecten van Yoga merken op je fysieke lichaam, maar ook op je mentale en energetische welzijn.

Yoga is de zoektocht naar ontspanning in de spanning





1. Goede beweging

Goede beweging is bewust bewegen, met zorg en aandacht voor je fysieke lichaam. Het is beweging die ervoor zorgt dat je fysieke lichaam gezond blijft (wordt) waardoor je meer energie krijgt, en je je ook mentaal veel fitter en gezonder voelt.

WAT BETEKENT DIT VOOR JOU?

Ook voor jou is het belangrijk om goed te bewegen! Zorg ervoor dat je na het eten niet meteen gaat liggen, maar rustig een stukje gaat wandelen. Het bevordert je spijsvertering en houdt je lekker fit en gezond. Voldoende sport en beweging is erg belangrijk om een gezond gewicht te waarborgen. Je zal snel merken dat het een positief effect heeft op brandend maagzuur.



2. Goede ademhaling

Een bewuste, gecontroleerde buikademhaling is erg belangrijk voor fysieke gezondheid en mentaal welzijn. Bij spanning en stress ademen we vaak oppervlakkig, snel en hoog in de borst. Door de adem omlaag te brengen en te vertragen kan je merken dat je snel weer ontspant en je gedachten weer rustiger worden.

WAT BETEKENT DIT VOOR JOU?

Merk je dat stress een grote impact op je heeft, en dat je je gedachten moeilijk kan controleren? Observeer dan eens je adem. Adem een paar keer diep in en volledig uit, en probeer nadien je adem naar je buik toe te brengen. Vervolgens kan je ook je uitademing verlengen. Je zal ervan versteld staan wat het effect is op je lichaam en je mind!



3. Goede ontspanning

In deze drukke maatschappij hollen we vaak van het ene naar het andere. Als we dan 's avonds in bed liggen kunnen we de slaap maar moeilijk vatten of voelen we ons in de ochtend nauwelijks uitgerust. Goede ontspanning is volledige, fysieke en mentale ontspanning. Het is bewust de tijd nemen om spanningen en gedachten los te laten om zo je energievoorraad weer aan te vullen.

WAT BETEKENT DIT VOOR JOU?

Yoga Nidra (Yoga Slaap) is erg efficiënt om de kunst van goede ontspanning onder de knie te krijgen. Kom rustig liggen op je rug (je kan je hoofd ondersteunen om reflux klachten te verminderen). Observeer dan aandachtig je fysieke lichaam. Als je ergens spanning voelt, breng dan je aandacht en ademhaling naar deze plek, en laat de spanning zachtjes los.



4. Goede voeding

Onze voeding is onze benzine. Het voorziet ons fysieke lichaam van de nodige energie om goed te kunnen functioneren. Het houdt ons niet alleen fysiek maar ook mentaal gezond. Goede voeding is natuurlijk en vers, rechtstreeks door de natuur aan ons geleverd.

WAT BETEKENT DIT VOOR JOU?

Ook bij brandend maagzuur is goede voeding erg belangrijk. Vermijd vet en sterk gekruid voedsel, en voeg veel verse groenten en fruit toe aan je dieet. Daarnaast is ook hoe je eet belangrijk. Neem kleine porties, kauw goed, en eet je laatste maaltijd uiterlijk drie uur voor het slapengaan. Je lichaam zal je dankbaar zijn!



5. Positief denken & Meditatie

Naast het zorgen voor je fysieke welzijn is het ook belangrijk om te zorgen voor je mentale welzijn. Een positieve kijk op situaties en de wereld geven je als vanzelf meer rust en verstillings in je hoofd. Je kan beter mediteren, omgaan met spanning en stress en hebt hierdoor veel meer energie voor leuke dingen!

WAT BETEKENT DIT VOOR JOU?

Yoga asana (het beoefenen van de houdingen) kan een goede manier zijn om je bewust te worden van je gedachtenpatronen, van je adem en spanningen in je lichaam. Er zijn vele soorten fysieke yogavormen. Probeer ze uit, en kijk wat bij je past. Je zal merken dat je gedachten als vanzelf rustiger worden en stress veel minder vat op je krijgt!

A woman with her hair in a bun is performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) on a wooden floor. She is wearing a light green tank top with a logo that says 'VENNATUR ACADEMY' and dark grey leggings. Her right leg is bent and held by her right hand, and her left arm is extended upwards. The background is a plain, light-colored wall.

DEEL 3

Yoga asana's

tegen brandend maagzuur

Yoga Asana's

tegen brandend maagzuur

Door middel van Yoga asana's, of Yoga houdingen, kan je je fysieke lichaam versterken, versoepelen, en gezond maken/houden. Volgende houdingen zijn effectief voor het verlichten van brandend maagzuur.

Let erop dat je de asana's bewust uitvoert, en dat je steeds ontspannen kan blijven ademen.



KRIJGER 1



DANSER



VLINDER



Krijger 1 – Virabhadrasana 1

Vira = held bhadra = vriend asana = houding

De Eerste Krijger, Virabhadrasana 1, is een krachtige yoga asana voor het verlichten van brandend maagzuur. Het versterkt en stimuleert het spijsverteringssysteem. Daarnaast is dit ook een effectieve houding voor meer kracht en zelfvertrouwen, wat stressverlagend werkt en zo ook weer een positief effect heeft op brandend maagzuur.

Hoe kom je in de houding

1

Kom in een brede
spreidstand. Draai je
rechtervoet een
kwartslag naar buiten
en je linkervoet 45
graden naar binnen.

2

Draai je bekken naar
rechts zodat het
parallel is met de
korte kant van je mat.
Breng je handen
samen voor je borst.

3

Adem in, hef je armen
boven je hoofd.
Adem uit, buig door je
rechterbeen. Schuif
indien nodig je
linkervoet naar achter.

OPMERKINGEN

- Reik met je handen naar achter voor een lichte achteroverbuiging.
- Kijk recht voor je uit of diagonaal omhoog.
- De knie is boven de enkel. Buig zover door je been als goed voelt.
- Blijf 30 seconden in de houding en herhaal langs de andere kant.



Danser – Nataraj

Nataraj = Danser

De Danser is een effectieve houding voor meer focus en balans. Het helpt om je beter te kunnen concentreren en in het moment aanwezig te zijn. Deze houding werkt stressverlagend en helpt om je gedachten tot rust te brengen.

Hoe kom je in de houding

1

Kom staan met je voeten bij elkaar. Voor meer stevigheid, sta naast je mat op een harde ondergrond.

2

Buig je rechterbeen en hou je rechtervoet vast langs de buitenkant. Hef je linkerarm omhoog.

3

Adem in, maak je lang, adem uit en buig naar voor terwijl je met je rechtervoet duwt in je rechterhand.

OPMERKINGEN

- Probeer goed je borst te openen en je rug lang te maken.
- Bij kniepijn, strek je rechterbeen en hou je rechterarm langs je lichaam.
- Let erop dat je je linker knie niet op slot zet.
- Blijf 10-30 seconden in de houding en herhaal langs de andere kant.



Liggende Vlinder

Supta Badhakon Asana

Supta = liggend badha = gebonden kon = hoek asana = houding

De Liggende Vlinder is een ontspannende houding waarbij je ruimte maakt in de liezen en de heupen. Deze houding kan erg goed werken voor het loslaten van spanningen, gedachten en emoties.

Hoe kom je in de houding

1

Kom liggen op je rug, plaats een kussen onder je hoofd tegen opkomende reflux.

2

Breng je voetzolen bij elkaar en laat je knieën naar buiten vallen.

3

Laat je handen rusten op je onderbuik en probeer ontspannen te ademen.



OPMERKINGEN

- Plaats een kussen onder je benen als je spanning voelt in de knieën.
- Plaats eventueel je armen langs je lichaam, handpalmen naar boven.
- Blijf 1 minuut in de houding, of zolang als voor jou prettig voelt.



Yoga is the journey of the Self
Through the Self, to the Self

– Bhagavad Gita

Veel succes!

Aan jou om aan je natuurlijke reis te beginnen.
Wees lief voor jezelf en vertrouw op het proces!

Dit e-book kwam tot stand in samenwerking met Dorien Bortels, ervaren Yoga docente (E-RYT 500) en oprichter van NewNature Yoga Academy.



www.newnatureyoga.nl