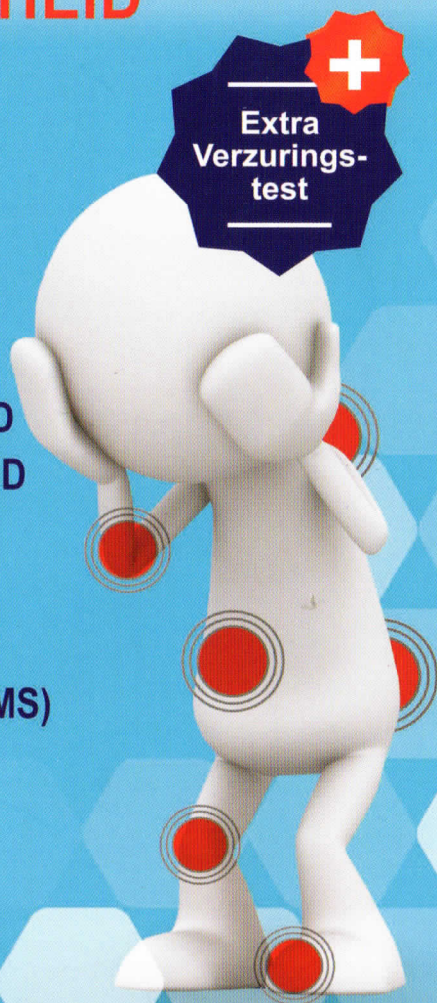




STICHTING
ZUUR-BASE KENNIS

INFORMATIE OVER VERZURING EN UW GEZONDHEID

ARTROSE
BLAASONTSTEKINGEN
BRANDEND MAAGZUUR
CELLULITE
CHRONISCHE VERKOUDHEID
CHRONISCHE VERMOEIDHEID
ECZEEM
FIBROMYALGIE
HOGE BLOEDDRUK
HORMONALE KLACHTEN (PMS)
JICHT
KALKNAGELS
MENOPAUZE
NIERSTENEN
PSORIASIS
REUMATOÏDE ARTRITIS
VAGINALE SCHIMMELS



www.zuurbasekennis.nl
www.zuurbasekennis.be

ZUUR MAAKT ZIEK!

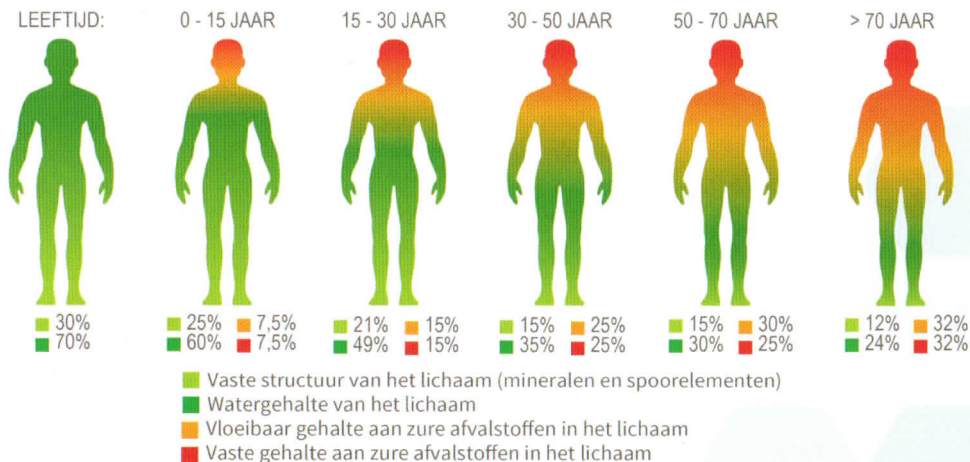
Voor veel mensen is niet bekend dat allerlei gezondheidsklachten kunnen voortkomen uit het verzuren van het lichaam. In deze folder vindt u in het kort beschreven wat verzuring inhoudt, hoe het de gezondheid kan aantasten en wat u kunt doen om verzuring tegen te gaan.

Voeding, stress, roken, medicijnen en overmatige spierbelasting produceren na verbranding zure afvalstoffen. Uw lichaam moet deze kwijt om de zuurgraad van het bloed op een constant niveau te houden. Enkele voorbeelden van zure afvalstoffen zijn urinezuren, melkzuren, vetzuren, azijnzuren, looizuren, oxaalzuren.

Door ons huidige voedingspatroon met veel dierlijke eiwitten, suikers, vetten, alcohol, koffie en frisdranken, en door onze onregelmatige en vaak stressvolle levensstijl, produceert het lichaam veel zure afvalstoffen.

Omdat het lichaam deze niet allemaal kan uitscheiden of neutraliseren, worden de zuren in de verschillende delen van het lichaam opgeslagen. Vooral na het 40ste levensjaar nemen de zure afzettingen in de gewrichten, het bindweefsel, de spieren en de bloedvaten in een snel tempo toe: *het lichaam verzuurt!* Verzuring is veroudering en is een bedreiging voor de vitaliteit op de lange termijn.

VERZURING VAN HET LICHAAM GEDURENDE DE JAREN



- Naarmate we ouder worden neemt het aandeel aan vloeibare en vaste afvalzuren in ons lichaam toe -

Afhankelijk van de plaatsen in het lichaam waar de zuren zich ophopen, kunnen nu allerlei verzuringsklachten ontstaan, zoals bijv. spierpijnen, gewrichtspijnen, moeheid, huidklachten, schimmelinfecties en ontstekingen. In een 2e fase kan, al naar gelang de aanleg hiervoor, verzuring leiden tot chronische aandoeningen als artrose, jicht, artritis, verhoogde bloeddruk, fibromyalgie, verhoogd cholesterol en osteoporose.

AANDOENINGEN DOOR VERZURING

Afhankelijk van de erfelijkheid en de levensstijl kan verzuring op gegeven moment leiden tot het ontstaan van chronische aandoeningen. Enkele voorbeelden hiervan zijn:



Jicht

Overtollige urinezuren kristalliseren en slaan neer op de gewrichten. Meestal bij de voeten en tenen, maar ook op andere plaatsen zoals ellebogen, handen en oren. Wanneer de nieren de overtollige stroom urinezuren niet kunnen verwerken, is de kans groot op het krijgen van jicht.

Artritis

De opslag van afvalzuren in en rondom de gewrichten leidt tot irritaties en ontstekingen van de gewrichten. Met name urinezuren die vrijkomen uit de consumptie van vlees, stress en medicijnen verhogen de kans op artritis.

Artrose

De opslag van afvalzuren in het kraakbeen zorgt voor de afbraak ervan. Hoe meer zuurafzettingen in het kraakbeen, des te sneller verloopt het afbraakproces ervan.

Blaasontsteking

Diverse onderzoeken hebben aangetoond dat blaasontsteking gerelateerd is aan een verstoord zuur-base evenwicht. Het lichaam is te veel verzuurd. De zuurgraad van de blaas is te hoog. De blaas is zuur en moet uiteraard ook zuur blijven, maar wanneer de blaas te zuur wordt kunnen (chronische) blaasontstekingen ontstaan.



Chronische vermoeidheid

In heel veel gevallen ontstaat chronische vermoeidheid door het verzuren van het lichaam. De stofwisseling functioneert in een verzuurd lichaam steeds moeilijker en zure afvalstoffen worden steeds slechter verwerkt. Het lichaam moet mineralen uit diverse plekken in het lichaam onttrekken om daarmee zure afvalstoffen te neutraliseren. Deze gebonden zuren kunnen niet worden afgevoerd, maar worden opgeslagen. Er ontstaan zure ophopingen en een mineralentekort, waardoor het lichaam niet meer optimaal functioneert en vermoeidheid optreedt.

Fibromyalgie

Zure afvalstoffen die het lichaam diep in het spier- en bindweefsel opslaat veroorzaken reumatische klachten in de "weke delen". Dit wordt fibromyalgie genoemd. Hierdoor ontstaan o.a. klachten als chronische spierpijn, moeheid en gebrek aan energie.



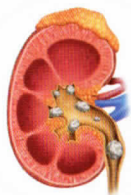
Hoge bloeddruk

Zure afvalstoffen in het bloed maken het bloed dikker van samenstelling waardoor het hart harder moet pompen om zuurstof en voedingsstoffen bij de organen te krijgen. Tevens kan verzuring leiden tot aderverkalking. Door verzuring kan dan de bloeddruk structureel stijgen.



Kalknagels

Kalknagels of schimmelnagels worden veroorzaakt door een huidschimmel die de nagel infecteert. De schimmel stoot zure gifstoffen uit (mycytoxines), welke binden met het calcium in de huid en de nagel. Hierdoor verkalkt de nagel.



Nierstenen

Wanneer de afvalzuren vanwege de hoge zuurgraad niet direct via de nieren kunnen worden afgevoerd, zal het lichaam de zuren binden met calcium of magnesium. Nierstenen zijn geen resultaat van een te hoog calciumgehalte, maar van een te grote hoeveelheid urinezuren en oxaalzuren.

Osteoporose

Om zure afvalstoffen te neutraliseren zal het lichaam bij gebrek aan basische mineralen, calcium uit de botten halen. Hierdoor neemt de botdichtheid af en ontstaat osteoporose.

Psoriasis en eczeem

De huid is ons grootste uitscheidingsorgaan dat zure afvalstoffen uitscheidt. Een stroom aan afvalzuren kan de zuurgraad van de huid dusdanig verhogen dat dat leidt tot chronische huidklachten als eczeem en psoriasis



Vaginale schimmel

Bij het ontstaan van vaginale schimmel is de zuurgraad (zuur-base evenwicht) van de vagina dusdanig verstoord, dat deze een optimale omgeving vormt voor de groei van schimmels (Candida albicans). De Candida albicans schimmel gedijt erg goed in een te zure omgeving, maar kan niet overleven in een basische omgeving.



Ziekte van Lyme

Een verzuurd lichaam verhoogt de kans op het krijgen van de ziekte van Lyme. De veroorzaker van de ziekte, de Borrelia bacterie, gedijt namelijk het beste in een zure omgeving. Tegelijkertijd leidt de ziekte van Lyme zelf weer tot een overschot aan nieuwe zure afvalstoffen in het lichaam, waardoor de klachten verhevigen.

VERZURINGSTEST

Wilt u weten of u een verhoogde kans heeft op verzing? Doe dan de verzingstest.

Voeding	ja	nee	punten
Eet u dagelijks graanproducten? (Bijv. brood, pasta, rijst)?	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 0	
Eet u minimaal 2 keer per week kaas, worst, vlees of vis?	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 0	
Bestaat uw totale voeding voor minimaal 50% uit groente en fruit?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 20	
Eet u 2 keer per week of vaker zoetigheid?	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 0	
Slaat u regelmatig een maaltijd over?	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 0	
Drinkt u dagelijks koffie?	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 0	
Drinkt u wekelijks koolzuurhoudende en/of suikerhoudende dranken?	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 0	
Drinkt u wekelijks alcohol?	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 0	
Gezondheid	ja	nee	punten
Bent u ouder dan 40 jaar?	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 0	
Heeft u problemen met slapen?	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 0	
Ervaart u regelmatig stress?	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 0	
Voelt u zich vaak moe, lusteloos of uitgeput?	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 0	
Heeft u wel eens spierpijn of pijn in uw gewrichten?	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 0	
Heeft u wel eens last van maagzuur, opgeblazen buik, obstipatie of diarree?	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 0	
Heeft u huidklachten, of problemen met uw haren en/of nagels?	<input type="checkbox"/> 10	<input type="checkbox"/> 0	
Gebruikt u regelmatig medicijnen?	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 0	
Rookt u?	<input type="checkbox"/> 20	<input type="checkbox"/> 0	
Puntentotaal:			

- 0 tot 50 punten:** geen tot lichte zuurbelasting.
- 50 tot 100 punten:** middelmatige zuurbelasting. Er is risico op verzing.
- 100 punten of hoger:** (zeer) sterke zuurbelasting. Er is hoog risico op / of sprake van verzing.

Let op: dit is geen medische test. Deze vragenlijst is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden en niet voor een definitieve diagnose. Raadpleeg daarvoor altijd uw behandelend arts of gezondheidsspecialist.

WAT KUNT U DOEN TEGEN VERZURING? ONTZUREN!



De kans dat u al klachten heeft, of gaat krijgen, door verzuring is erg groot. Iedereen verzuurt geleidelijk naarmate hij of zij ouder wordt. Afhankelijk van het voedingspatroon en de levensstijl zal het lichaam sneller of minder snel verzuren.

De manier om verzuring en gerelateerde chronische klachten tegen te gaan is door het lichaam dagelijks actief te gaan ontzuren. Ontzuren is het proces waarbij de stroom zure afvalstoffen afneemt en opgebouwde zuurresten uit het lichaam worden verwijderd.

U kunt actief ontzuren door het lichaam te voorzien van extra bicarbonaten via het drinken van water met basische druppels, of door het slikken van speciale maagzuurresistente basische capsules met natriumbicarbonaat en zink. Met spermidine stimuleer je autofagie. Autofagie breekt beschadigde cellen of afvalstoffen in de cellen af.

Het drinken van ontzurende kruidenthee met een breed spectrum aan kruiden zorgt voor de afvoer van zure afvalstoffen. Daarnaast is het belangrijk dat u uw lichaam voedt met basische voedingsstoffen. Hiervoor kunt u een basisch mineralen complex of groene basische voedingsextracten opgelost in water nemen.

Huidklachten als eczeem, psoriasis, droge huid, etc. kunnen in veel gevallen worden behandeld door het gebruik van basische crème met natuurlijke oliën. Maar ook door het nemen van ontzurende en mineraliserende baden of douches met basisch badzout en het gebruik van een basische deodorant kan de huid weer op natuurlijke wijze worden hersteld.

BEHANDELPLANNEN OM HET LICHAAM TE ONTZUREN

Stichting Zuur-Base Kennis heeft behandelplannen opgesteld om diverse chronische aandoeningen – zoals o.a. beschreven in deze folder - tegen te gaan. De behandelplannen bestaan uit specifieke laagdrempelige ontzuringprotocollen op basis van zelfzorgmiddelen, voedingssupplementen en kruidenextracten.

Voor meer informatie hierover, of voor het raadplegen van de behandelplannen kunt u gaan naar

www.zuurbasenkennis.nl | www.zuurbasenkennis.be of belt u met NL: (020) 262 14 12 | BE: (03) 456 27 77

Deze informatiebrochure over het onderwerp ontzuren is een uitgave van:

Stichting Zuur-Base Kennis

Herengracht 282 • 1016 BX Amsterdam • Nederland • office@zuurbasenkennis.nl • office@zuurbasenkennis.be

Opmerking: Het advies van de auteurs is zorgvuldig onderzocht en grondig gecontroleerd. Een garantie over de juistheid van de inhoud kan echter niet worden gegeven. Raadpleeg altijd uw arts of een andere gekwalificeerde hulpverlener over iedere gezondheidsvraag die u hebt. Negeer nooit een advies van uw arts of hulpverlener vanwege iets dat u hebt gelezen in deze uitgave. De auteurs en uitgeverij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor enigerlei directe of indirecte schade, van welke aard dan ook, die voortvloeit of in enig opzicht verband houdt met het gebruik van deze uitgave.

© 2022 Stichting Zuur-Base Kennis | Deze uitgave is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden overgenomen zonder schriftelijke toestemming.