



## WAT KUNT U DOEN TEGEN VERZURING? ONTZUREN!

De kans dat u al klachten heeft, of gaat krijgen, door verzuring is erg groot. Iedere persoon 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 zurresten 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 gecoate basische tabletten met natriumbicarbonaat en zink.

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 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, of met een basische zout/olie scrub, 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 ontzuringsprotocollen op basis van zelfzorgmiddelen, voedingssupplementen en kruidenextracten. Voor meer informatie hierover, of voor het raadplegen van de behandelplannen kunt u gaan naar [www.zuurbasekennis.nl](http://www.zuurbasekennis.nl) | [www.zuurbasekennis.be](http://www.zuurbasekennis.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@zuurbasekennis.nl](mailto:office@zuurbasekennis.nl) • [office@zuurbasekennis.be](mailto:office@zuurbasekennis.be)

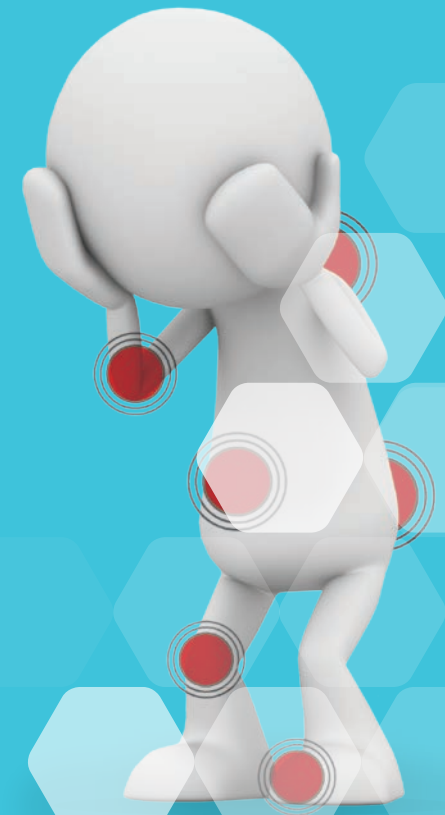
Opmerking: Het advies van de auteurs is zorgvuldig onderzocht en grondig gecontroleerd. Een garantie over de juistheid van de inhoud kan echter niet worden gegeven. Raadpleeg altijd uw arts of een andere gekwalificeerde hulpverlener over iedere gezondheidsvraag die u hebt. Negeer nooit een advies van 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.

© 2017 Stichting Zuur-Base Kennis | Deze uitgave is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden overgenomen zonder schriftelijke toestemming.

# BENT U ZUUR?

INFORMATIE OVER VERZURING EN UW GEZONDHEID

**DIABETES  
NIERSTENEN  
JICHT  
HOOG CHOLESTEROL  
MENOPAUZE  
ARTROSE  
RUGPIJN  
BLAASONTSTEKING  
SPIERPNIJN  
OSTEOPOROSE  
HOGE BLOEDDRUK  
ARTRITIS  
FIBROMYALGIE  
PSORIASIS  
STIJVE NEK  
GALSTENEN  
DARMKLACHTEN  
HUIDKLACHTEN  
CELLULITIS  
VASTE SCHOULDERS  
VAGINALE SCHIMMELS**



[www.zuurbasekennis.nl](http://www.zuurbasekennis.nl)  
[www.zuurbasekennis.be](http://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, 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!*

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 stofwisselingsaandoeningen als artrose, jicht, artritis, verhoogde bloeddruk, fibromyalgie, verhoogd cholesterol, osteoporose.

## WAAR KOMEN ZUREN VANDAAN?

Het onderstaande overzicht geeft enkele voorbeelden van producten en activiteiten die zure afvalstoffen produceren:

Product / activiteit	Afvalzuur
Stress, vermoeidheid	Urinezuur
Vlees, dierlijke eiwitten	Urinezuur
Suikers	Vetzuur
Overmatige spierbelasting	Melkzuur
Koffie, zwarte thee, rode wijn	Looizuur
Spinazie, zwarte thee	Oxaalzuur
Varkensvlees, eieren	Zwavelzuur, salpeterzuur
Medicijnen	Wijnsteenzuur, acetylsalicylzuur

## ZIEKTES 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.

### 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.

### Hoge bloeddruk

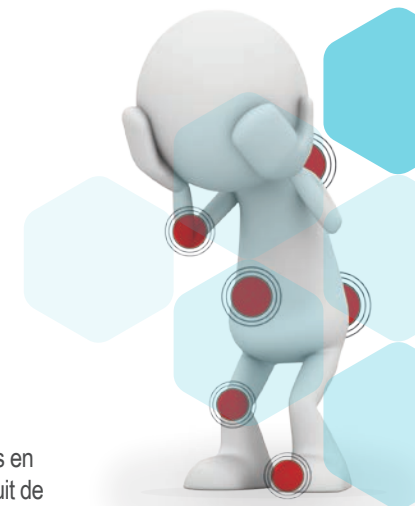
Zure afvalstoffen in het bloed maken het bloed dikker van samenstelling waardoor het hart harder moet pompen om zuurstof en voedingsstoffen bij de organen te krijgen. Door verzuring kan dan de bloeddruk structureel stijgen.

### 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.

### 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, met als gevolg chronische huidklachten als eczeem en psoriasis.



NL: (020) 262 14 12  
BE: (03) 456 27 77

[www.zuurbasekennis.nl](http://www.zuurbasekennis.nl)  
[www.zuurbasekennis.be](http://www.zuurbasekennis.be)