

## ARTROSE BEHANDELPLAN

In Nederland hebben ongeveer 1,1 miljoen mensen last van de gevolgen van artrose. Er wordt bij de huidige medische behandelingen veel te weinig stil gestaan bij de oorzaak van het ontstaan van artrose en hoe deze structureel weg te nemen. Diverse onderzoeken hebben ondertussen aangetoond dat zeer aannemelijk is dat deze oorzaak, net zoals vele andere reumatische aandoeningen, gerelateerd is aan een verstoord zuur-base evenwicht. Het lichaam is te verzuurd. Bij artrose zorgt de opslag van overtollige afvalzuren in het kraakbeen voor afbraak van dit kraakbeen. Hoe meer zuurafzettingen in het kraakbeen, des te sneller het afbraakproces verloopt. Het kraakbeen wordt ruw en dunner, waardoor bewegen moeilijker wordt. Vanwege het verzuurde kraakbeen ontstaan ook vaak pijnlijke ontstekingen.



### SYMPTOMEN

Stijfheid, pijn en zwellingen kunnen bij artrose voorkomen in alle gewrichten, maar vooral in de:

- Heupen
- Rug
- Handen (Vingers)
- Knieën
- Tenen (Grote teen)
- Schouders

Bovenstaand is een korte samenvatting over de aandoening artrose. Op deze pagina concentreert de stichting zich op het behandelplan van artrose in combinatie met het herstellen van het zuur-base evenwicht, ofwel ontzuren.

### BEHANDELADVIES

Het is tegenwoordig goed mogelijk om structureel de gewrichten en de omgeving van het kraakbeen te ontdoen van overtollige zuurresten. De beste preventieve en stabiliserende behandeling van artrose is dan ook om het zuur-base evenwicht van het lichaam te herstellen door het lichaam te ontzuren. Hierdoor stopt het afbraakproces van het kraakbeen en nemen pijn en zwellingen in de meeste gevallen af.

### VOORUITZICHTEN

Door het behandelplan te volgen is de kans erg groot dat u na de hoofdfase (twee maanden) verbeteringen zult ervaren. Hoe meer en beter u het lichaam en de gewrichten ontdoet van zure afvalstoffen, des te sneller stopt de afbraak van het kraakbeen en kunnen de zwellingen en ontstekingen verdwijnen. Vervolgens is het belangrijk te zorgen dat de verzuring niet weer terugkomt, hiervoor is de onderhoudsfase. U kunt naast de aanbevolen producten in het behandelplan nog aanvullende producten gebruiken om de kans op een artrosevrij leven verder te vergroten.

### BEHANDELPLAN

In onderstaand schema vindt u ons advies over met welke producten u het beste aan de slag kunt gaan om uw lichaam te ontzuren bij het bestrijden van de aandoening artrose. Dit behandelplan is de uitkomst van specifiek onderzoek naar deze methode, in samenwerking met vele duizenden ervaringsdeskundige gebruikers en de jarenlange ervaring van gezondheidsprofessionals. Alle aanbevolen producten zijn zelfzorgmiddelen, voedingssupplementen of kruidenextracten en zijn vrij verkrijgbaar bij de adviesdrogisterij of online te bestellen.

## AANBEVOLEN PRODUCTEN BIJ ARTROSE

Aanbevolen producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase	Bijzonderheden
<b>Basische druppels</b>	3 druppels in een glas water; 3 glazen water per dag	4 druppels in een glas water; 4 glazen water per dag	4 druppels in een glas water; 3 glazen water per dag	Verhoogt de zuurbuffer in het lichaam
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	2 koppen thee per dag	2 koppen thee per dag	2 koppen thee per dag	Stimuleert de afvoer van afvalzuren

*Bij artrose dient u rekening te houden met een beginfase van 2 weken en een hoofdfase van 2 maanden. Indien na de hoofdfase er nog geen significante verbeteringen worden ervaren, dient u de hoofdfase nog eens 2 maanden door te zetten.*

## AANVULLENDE PRODUCTEN

U kunt het behandelplan aanvullen met onderstaande producten.

Aanvullende producten		Bijzonderheden
<b>Basische voedingsextracten</b>	10 gram per dag bij het ontbijt	Voor de opbouw van basische voedingsstoffen. Tevens erg goed voor de darmfunctie
<b>Gecoate basische tabletten met calcium</b>	1 tablet na iedere maaltijd	Bevat calciumcarbonaat en zink. Ontzuren en calciumsuppletie.

## KOSTEN

Wat kost het behandelen van artrose met ontzurende producten? De bovenstaande aanbevolen en aanvullende producten zijn van een aantal merken verkrijgbaar. De stichting heeft niet als doel om reclame te maken voor een specifiek merk, dus zal hierin geen aanbeveling doen of merknamen noemen. We kunnen u echter wel een indicatie geven van de kosten van de door ons voorgestelde behandeling.

Op basis van door ons als beste geteste en onderzochte merkproducten vindt u onderstaand een kostenindicatie van het behandelplan.

Product	Prijs	Hoofdfase	Onderhoudsfase
<b>Basische druppels</b>	€29,95	€0,32 per dag	€0,24 per dag
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	€24,95	€0,50 per dag	€0,50 per dag
<b>Totaal</b>		<b>€0,82 per dag</b>	<b>€0,73 per dag</b>

Optioneel aanvullende producten	Prijs	Voor X dagen gebruik	Kosten per dag
<b>Basische voedingsextracten</b>	€39,95	30	€1,33 per dag
<b>Gecoate basische tabletten met calcium</b>	€24,95	30	€0,83 per dag

## STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van uw artrose door uw kraakbeen en lichaam te ontzuren. De geadviseerde producten zijn zowel online, als bij een adviesdrugist bij u in de buurt beschikbaar.

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

**Vragen of advies in uw specifieke situatie?**

Bel dan voor een gratis adviesgesprek met één van onze gezondheidscoaches op ma - vrij: 09:00 - 17:00 uur  
 NL: (020) 262 14 12 • BE: (03) 456 27 77 (beide lokaal tarief)