

## BLAASONTSTEKINGEN BEHANDELPLAN

Bij een blaasontsteking is het slijmvlies van de blaas ontstoken. Deze veel voorkomende aandoening zien we vooral bij vrouwen tussen de 15 en 24 jaar en bij vrouwen ouder dan 60 jaar. Bij vrouwen is de plasbuis korter en zij krijgen daardoor gemakkelijker een blaasontsteking dan mannen. **In een verzuurd lichaam keren de klachten vaker terug en kan chronische blaasontsteking ontstaan.**

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.

Het is een misvatting dat de blaas zuurder zou moeten worden door het gebruik van vitamine C of cranberry's. Zowel vitamine C als cranberry geven een basische restwaarde na verbranding in het lichaam waardoor de zuurgraad van de blaas verbetert. In de meeste gevallen ontstaat blaasontsteking door de E-coli bacterie. Bacteriën komen via de plasbuis in de blaas. Ze hechten zich aan de blaaswand, waar de ontsteking begint. De proteïne siderocalin gaat de groei van de E-coli bacterie tegen. Deze proteïne is minder actief in een zure omgeving, waardoor de weg vrij is voor de blaasontsteking veroorzakende E-coli bacterie. Bacteriën floreren in een zure omgeving. Verzuring van de urine is daarom de belangrijkste oorzaak van blaasontsteking.



### SYMPTOMEN

De volgende symptomen kunnen wijzen op blaasontsteking:

- U voelt vaker aandrang om te plassen, maar per keer plast u minder
- U heeft een branderig gevoel of pijn tijdens het plassen
- U heeft pijn in de onderbuik of rug
- De urine kan troebel zijn of er kan bloed in zitten
- U heeft soms wat verhoging
- Als de blaasontsteking overgaat in ontsteking van het nierbekken voelt u zich zieker, met koorts en pijn.

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

### BEHANDELADVIES

Het is tegenwoordig goed mogelijk om structureel de zuurgraad van de blaas optimaal te houden. De beste preventieve en stabiliserende behandeling van blaasontsteking is dan ook om het zuur-base evenwicht van het lichaam te herstellen door het lichaam te ontzuren en een meer basische leefstijl na te streven.

### 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 blaas ontdoet van zure afvalstoffen, des te sneller nemen de klachten af. 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 ook aanvullende producten gebruiken om de kans op nieuwe blaasontstekingen te voorkomen.

### 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 blaasontsteking. Dit behandelplan is de uitkomst van specifiek onderzoek naar deze methode, in samenwerking met 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 BLAASONTSTEKINGEN

Aanbevolen producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase	Bijzonderheden
<b>Basische druppels</b>	4 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 kruidenthe</b>	2 koppen thee per dag	2 koppen thee per dag	2 koppen thee per dag	Stimuleert de afvoer van afvalzuren

*Bij (chronische) blaasontstekingen dient u rekening te houden met een beginfase van 2 weken en een hoofdfase van 2 maanden. Indien na de hoofdfase er nog geen voldoende 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 capsules met bicarbonaat</b>	2 keer per dag 1 capsule	Bevat natriumbicarbonaat, kaliumbicarbonaat en zink

## STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van uw blaasontsteking door uw lichaam te ontzuren. De geadviseerde producten zijn zowel online, als bij een adviesdrogist 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)