

## CELLULITE BEHANDELPLAN

Het overgrote deel van de Nederlandse en Belgische vrouwen hebben in meer of mindere mate last van cellulite. Cellulite en cellulitis zijn twee totaal verschillende aandoeningen, maar worden in de volksmond vaak door elkaar gebruikt. Cellulitis is een bacteriële infectie van het onderhuidse bindweefsel. Cellulite is een toestand van het onderhuids vet. **Het onderhuids bindweefsel zit vol met verzuringen**, is verkleefd en gezwollen waardoor het reliëf van de huid grover wordt en een sinaasappelschil-achtig uiterlijk krijgt. Cellulite ontstaat niet alleen door te veel calorieën en te weinig beweging, maar in eerste instantie door een overdaad aan zuren in het lichaam. De huid is ons grootste orgaan via welke weg zure afvalstoffen afgevoerd worden. Bij een overschot aan afvalstoffen of bij een blokkade van de afvoer worden deze opgeslagen in het vetweefsel. Een teveel aan afvalstoffen/zuren zal het lichaam binden aan mineralen. Deze gebonden zuren, ook wel slakken genoemd, kunnen dan geen kwaad meer voor het lichaam en worden afgezet in het lichaam, in het vetweefsel. Vetweefsel is een opslagplaats voor deze gebonden zuren (slakken). Daardoor kan deze verzuring naast vrouwen ook bij kinderen op de bovenbenen, dijbenen, bovenarmen, billen, buik en heupen ontstaan.



### SYMPTOMEN

De volgende symptomen kunnen waargenomen worden bij cellulite:

- Grover reliëf van de huid. Vooral op heupen, dijbenen, billen en soms onderbuik of bovenarmen
- Vetophoppingen
- De huid voelt koeler aan door een verminderde doorbloeding

*Bovenstaand is een korte samenvatting over de aandoening cellulite.*

### BEHANDELADVIES

Het succesvol behandelen van cellulite bestaat uit het herstellen van zuur-base evenwicht, ofwel door het ontzuren van het lichaam. De gebonden zuren in het vetweefsel (slakken) kunnen alleen worden opgelost door actief te ontzuren en door de toevoer van afvalzuren in het lichaam te minimaliseren.

- Eet zo gezond mogelijk (veel groenten en fruit)
- Drink veel ontzurende kruidenthee en water, zo min mogelijk koffie, zwarte thee, frisdrank, alcoholhoudende dranken
- Zorg voor voldoende beweging om de doorbloeding te stimuleren
- Herstel het zuur-base evenwicht van het lichaam door te ontzuren met basische producten

Het is goed mogelijk om opgeslagen afvalstoffen los te maken en weer af te voeren. De hormoonspiegel herstelt zich en de huid kan weer egaal worden.

### VOORUITZICHTEN

Door onderstaand behandelplan te volgen is de kans groot dat u na de hoofdfase (4 maanden) verbeteringen zult ervaren. Hoe meer en beter u het lichaam ontdoet van zure afvalstoffen, des te sneller kan de huid zich weer herstellen. 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 cellulitevrij 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 cellulite. Dit behandelplan is de uitkomst van specifiek onderzoek naar deze methode, in samenwerking met vele 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 CELLULITE

Aanbevolen producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (4 maanden)	Onderhoudsfase	Bijzonderheden
<b>Basische druppels</b>	3 druppels in een glas water; 5 glazen water per dag	4 druppels in een glas water; 5 glazen water per dag	3 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
<b>Basische scrub</b>	1 a 2 keer per week	1 a 2 keer per week	1 a 2 keer per week	Neutraliseert overtollige afvalzuren, verwijdert dode huidcellen en bevordert de doorbloeding

Bij cellulite dient u rekening te houden met een beginfase van 2 weken en een hoofdfase van 4 maanden. Indien na de hoofdfase nog geen significante verbeteringen ervaren worden, 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>Basisch mineralen complex</b>	2 x per dag bij de maaltijd	Voor de opbouw van de basische mineralenvoorraad in het lichaam
<b>Basisch badzout</b>	2-3 keer per week een bad van 30-60 minuten	Zure afvalstoffen worden door een osmotische druk van binnen naar buiten door de huid afgevoerd

## KOSTEN

Wat kost het behandelen van cellulite 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	€0,49 per dag	€0,27 per dag
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	€24,95	€0,50 per dag	€0,50 per dag
<b>Basische scrub</b>	€24,95	€0,83 per dag	€0,83 per dag
<b>Totaal</b>		<b>€1,82</b>	<b>€1,60</b>

Optioneel aanvullende producten	Prijs	Voor X dagen gebruik	Kosten
<b>Basisch mineralen complex</b>	€29,95	30	€0,99 per dag
<b>Basisch badzout</b>	€24,95	70	€0,36 per dag

## STARTEN MET BEHANDELING

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