

## DIABETES TYPE 2 BEHANDELPLAN

Diabetes mellitus (kortweg diabetes) is een ziekte waarbij er te veel suiker in het bloed zit. Daarom wordt het ook wel suikerziekte genoemd. Bij diabetes speelt het hormoon insuline een belangrijke rol. Dit hormoon zorgt ervoor dat de lichaamscellen suiker (glucose) uit het bloed opnemen.

Er zijn twee soorten diabetes:

- **Type 1:** Het lichaam maakt te weinig of geen insuline aan. Dit begint bijna altijd al op kinderleeftijd. De behandeling (met insuline) gebeurt in het ziekenhuis.
- **Type 2:** Het lichaam maakt nog wel insuline aan, maar de cellen zijn minder gevoelig geworden voor insuline. De cellen nemen dan minder glucose op uit het bloed. De bloedsuiker wordt dan te hoog. Dit begint meestal op volwassen leeftijd.

Bij diabetes type 2 is een verzuurd lichaam door een ongezonde leefstijl een belangrijke oorzaak. Dit behandelplan richt zich dan ook op de behandeling van diabetes type 2.



### SYMPTOMEN

Vaak merken mensen niet dat hun bloedsuiker verhoogd is. De volgende symptomen kunnen hierop wijzen:

- Vermoeidheid
- Wazig zien
- Veel plassen
- Infecties die vaak terugkomen, zoals blaasontsteking
- Droge mond
- Veel dorst
- Slecht genezende wondjes

*Bovenstaand is een korte samenvatting over de aandoening diabetes. Op deze pagina concentreert de stichting zich op het behandelplan van diabetes type 2 in combinatie met het herstellen van het zuur-base evenwicht, ofwel ontzuren.*

### BEHANDELADVIES

Het is het goed mogelijk om de bloedsuikerspiegel omlaag te brengen. De beste preventieve en stabiliserende behandeling van diabetes type 2 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.

Dit betekent:

- niet roken
- iedere dag bewegen
- water en ontzurende kruidenthee drinken
- gezond (basisch) eten
- bij overgewicht: afvallen

### VOORUITZICHTEN

Door onderstaand behandelplan te volgen is de kans groot dat u na de hoofdfase (drie maanden) verbeteringen zult ervaren. Hoe meer en beter u het lichaam ontdoet van zure afvalstoffen, des te sneller daalt uw bloedsuiker. Vervolgens is het belangrijk te zorgen dat de verzuring niet weer terugkomt, hiervoor is de onderhoudsfase. Mocht u medicatie tegen diabetes type 2 slikken, dan is het belangrijk om in samenspraak met uw behandelend arts, uw medicatie eventueel aan te passen aan de nieuwe situatie. Anders ontstaat de mogelijkheid dat, in geval dat uw bloedsuiker is verbeterd, deze door het slikken van uw medicatie te ver naar beneden gaat. Een basische leefstijl blijft belangrijk bij diabetes. Ook als u medicijnen voor diabetes gebruikt. Dit om de kans op klachten en schade aan hart en vaten te voorkomen of te verminderen.

### 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 diabetes type 2. Dit behandelplan is de uitkomst van specifiek onderzoek naar deze methode, in samenwerking met veel 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 DIABETES TYPE 2

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

*Bij diabetes type 2 dient u rekening te houden met een beginfase van 2 weken en een hoofdfase van 3 maanden. Indien na de hoofdfase er nog geen voldoende verbeteringen worden ervaren, dan dient u de hoofdfase nog eens 2 maanden door te zetten.*

#### AANVULLENDE PRODUCTEN

U kunt het behandelplan aanvullen met onderstaande producten.

Aanvullende producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase	Bijzonderheden
<b>Gecoate basische capsules met bicarbonaat</b>	2 keer per dag 1 capsule	2 keer per dag 1 capsule	2 keer per dag 1 capsule	Verhoogt de zuurbuffer in het bloed.
<b>Basische voedingsextracten</b>	10 gram per dag bij het ontbijt	10 gram per dag bij het ontbijt	10 gram per dag bij het ontbijt	Voor de opbouw van basische voedingsstoffen. Tevens goed voor de darmfunctie.

## STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van diabetes type 2 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)