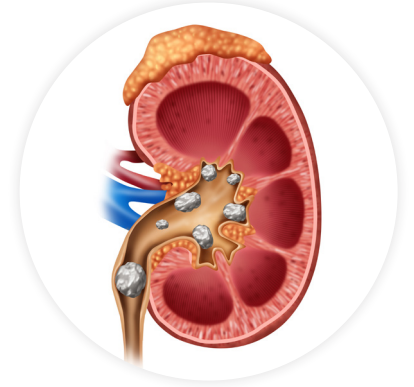


## NIERSTENEN BEHANDELPLAN

Nierstenen zijn een symptoom van een sterk verzuurd lichaam. De stenen bestaan uit fosforzuren en urinezuren in combinatie met calcium en/of magnesium (zogenoemde “zure zouten”).

De stenen worden gevormd in de nieren omdat de omgeving te zuur is (ophoping van urine- en fosforzuren). De giftige fosfor- en urinezuren worden omgezet in vaste vorm en gebonden aan calcium en magnesium om de directe schadelijke werking ervan aan de nieren te verminderen. Vanwege de problematiek van een te hoog urinezuurgehalte ontstaan nierstenen vaak in combinatie met jicht. Sommige mensen denken dat nierstenen ontstaan omdat zij teveel calcium in het lichaam hebben. Dit klopt dus niet.

Het beste bewijs is dat een calciumsteen in zure oplossing oplost terwijl nierstenen daar niet in oplossen.



Een effectieve manier om de nierstenen in het lichaam op te lossen is door de zuurgraad van de urine te verlagen (meer basisch te laten worden). Met het vergruizen van nierstenen worden slechts de symptomen bestreden. **Zolang de verzuring van het lichaam zelf niet wordt aangepakt, blijft de kans bestaan dat nierstenen (opnieuw) worden gevormd.**

### SYMPTOMEN

- Hevige pijn in uw zij of in uw (onder)buik. De pijn komt ineens opzetten en neemt dan weer af
- Overgeven van de pijn
- Verplaatsing van de pijn van de zij naar de onderbuik (de steen verschuift langzaam van de nier naar de blaas)
- Vaker aandrang om te plassen
- Beetje bloed in uw plas als er een steentje in de urinewegen zit

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

### BEHANDELADVIES

Nierstenen zijn “zure zouten”, dit houdt in dat ze een vaste vorm hebben door de binding van calcium of magnesium met urinezuur of oxaalzuur. De stenen lossen niet op in water, alcohol of ether, maar wel in reactie met natriumbicarbonaat. Maar, door de zuurbuffer in het lichaam, die wordt gevormd door het stofje natriumbicarbonaat, te verhogen, kunnen nierstenen geleidelijk oplossen en verdwijnen. Lichaamsontzuring is een structurele oplossing om nierstenen geleidelijk op te lossen en te laten verdwijnen. En ook te zorgen dat deze ook niet meer terugkomen.

### VOORUITZICHTEN

Door het behandelplan te volgen is de kans erg groot dat na de hoofdfase (twee maanden) uw nierstenen al substantieel zijn afgenomen of zijn verdwenen, afhankelijk van de grootte ervan. Hoe meer en beter u het lichaam en nieren ontzuurt, des te sneller lossen de nierstenen op. Vervolgens is het belangrijk te zorgen dat de nierstenen door verzuring niet weer terugkomen, hiervoor is de onderhoudsfase. U kunt naast de aanbevolen producten in het behandelplan nog aanvullende producten gebruiken om de kans op een niersteenvrij 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 nierstenen. 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 NIERSTENEN

Aanbevolen producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase	Bijzonderheden
<b>Basische druppels</b>	4 druppels in een glas water; 4 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>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 lichaam

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

### AANVULLENDE PRODUCTEN

U kunt het behandelplan aanvullen met onderstaande producten.

Aanvullende producten		Bijzonderheden
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	2 koppen thee per dag	Stimuleert de afvoer van urinezuren
<b>Basisch mineralen complex</b>	2 x per dag bij de maaltijd	Voor de opbouw van de basische mineralenvoorraad in het lichaam

### KOSTEN

Wat kost het behandelen van nierstenen 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>Gecoate basische capsules met bicarbonaat</b>	€24,95	€0,83 per dag	€0,55 per dag
<b>Totaal</b>		<b>€1,15</b>	<b>€0,74</b>

Optioneel aanvullende producten	Prijs	Voor X dagen gebruik	Kosten
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	€24,95	50	€0,50 per dag
<b>Basisch mineralen complex</b>	€29,95	30	€0,99 per dag

## STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van uw nierstenen door uw lichaam en nieren 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)