

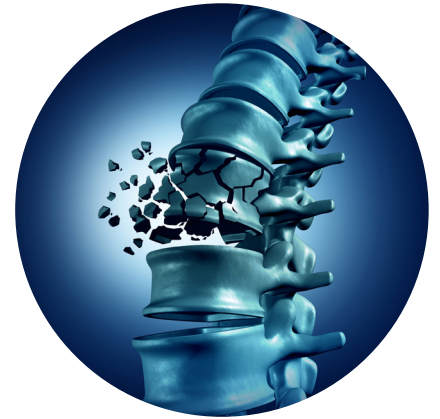
## OSTEOPOROSE BEHANDELPLAN

In Nederland en België hebben ruim 800 duizend mensen last van de gevolgen van osteoporose, ook wel botontkalking genoemd.

Dit aantal is zelfs hoger omdat slechts de gegevens van mensen vanaf 55 jaar worden bijgehouden. Steeds meer jonge mensen krijgen last van osteoporose. Jaarlijks breken ruim 85 duizend mensen een bot als gevolg van botontkalking.

Met name vrouwen in de overgang worden vaak belast met deze aandoening.

Bij de huidige medische behandelingen wordt te weinig stilgestaan bij de mogelijke oorzaak van osteoporose. Diverse onderzoeken hebben ondertussen aangetoond dat aannemelijk is dat deze oorzaak, net zoals andere reumatische aandoeningen, gerelateerd is aan een verstoord zuur-base evenwicht. Het lichaam en de omgeving rondom de botten is verzuurd. Bij botontkalking zorgt de opslag van overtollige afvalzuren voor een hoge mate van calciumverlies (calcium-excretie) voor afbraak van de botten. Hoe meer zuurafzettingen in het lichaam, des te sneller het afbraak-proces verloopt.



### SYMPTOMEN

- Veranderingen in lichaamshouding
- Kleiner en krommer worden
- Klachten in organen
- Chronische pijn
- Botbreuken van pols, heupen of andere lichaamsdelen

Tot het moment dat men een botbreuk krijgt geeft osteoporose niet altijd duidelijke symptomen. Vaak wordt het dan pas ontdekt. De botmassa kan wel tot 30% zijn afgenomen als de diagnose wordt gesteld.

*Bovenstaand is een korte samenvatting over de aandoening osteoporose. Op deze pagina concentreert de stichting zich op het behandelplan van botontkalking in combinatie met het herstellen van het zuur-base evenwicht, ofwel ontzuren. Uitgebreidere informatie over de aandoening osteoporose leest u bijvoorbeeld op <https://osteoporose-behandeling.nl/Ontzuren>*

### BEHANDELADVIES

Het is tegenwoordig goed mogelijk om botten en de omgeving van de gewrichten te ontdoen van overtollige zurresten. De beste preventieve en stabiliserende behandeling van osteoporose is dan ook om het zuur-base evenwicht van het lichaam te herstellen door het lichaam te ontzuren. Hierdoor kan de roofofbouw van met name calcium, maar ook andere mineralen, worden stop gezet en kan het afbraakproces stagneren. Na verloop van tijd zal de botmassa weer dikker worden.

### 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 kan de mineraalroofofbouw stoppen en de afbraak van botten afnemen. 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 verbetering in uw situatie verder te vergroten. Benieuwd naar de ervaringen van mensen met botontkalking die ook zijn gaan ontzuren?

### 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 botontkalking. 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.

U kunt onderaan het behandelplan op de pdf-link klikken om het behandelplan uit te printen voor uw eigen referentie of hiermee bijvoorbeeld naar een adviesdrogist bij u in de buurt gaan.

#### AANBEVOLEN PRODUCTEN BIJ VOCHT VASTHOUDEN

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	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 osteoporose 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	Dosering	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 calcium</b>	2 keer per dag 1 capsule	Bevat calciumcarbonaat en zink. Ontzuren en calciumsuppletie.

## STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van uw botontkalking door uw lichaam te ontzuren. De geadviseerde producten zijn zowel online, als bij een adviesdrogist bij u in de buurt beschikbaar. Met de twee onderstaande functies 'Zoek een adviesdrogist' of 'Online verkrijgbaarheid' kunt u gemakkelijk de beschikbare producten vinden en aanschaffen. De vermelde partijen worden nauwkeurig nagelopen door onze stichting.

[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)