

## VOCHT VASTHOUDEN BEHANDELPLAN

Steeds meer mensen houden vocht vast. Vocht vasthouden is in veel gevallen een gevolg van lichaamsverzuring. Wanneer het lichaam de zure afvalstoffen niet meer voldoende kan uitscheiden ontstaat er een ophoping van deze zuren in o.a. de lymfebanen. Het lichaam houdt vocht vast om deze schadelijke zuurresten te verdunnen. Hierdoor zwelt het lichaam op en ontstaat er oedeem.

Ook lymfeklieren kunnen hierdoor opzwellen.

Vooraf bij warm weer ontstaan deze klachten omdat het lichaam meer transpireert en er minder vocht beschikbaar is om de afvalstoffen via de nieren goed af te voeren.

Door de zwaartekracht kun je daardoor last krijgen van gezwollen benen, enkels, voeten en handen. Ons lichaam bestaat voor 70% uit water. Water is nodig voor onder andere het transport van voedingsstoffen, afvalstoffen, hormonen, mineralen en vitaminen. Water is essentieel voor een goede stofwisseling.

Voor een goede vochtthuishouding is het van belang om 1,5 tot 2 liter water per dag te drinken.

### SYMPTOMEN

- Gezwollen ledematen zoals benen, enkels, voeten maar ook gezicht en handen
- Gespannen en droge huid
- Gewichtstoename

### BEHANDELADVIES

De vochtthuishouding functioneert optimaal wanneer het zuur-base evenwicht in balans is. Door het lichaam actief te ontzuren d.m.v. het drinken van basisch water of het gebruik van basische tabletten zorgt u voor een goede afvoer van de afvalstoffen en houdt u de vochtthuishouding in balans. Ook het drinken van ontzurende kruidenthee en het innemen van basische mineralen zorgen ervoor dat er minder vocht wordt vastgehouden.

Gebruik van basische ligbaden of voetbaden zorgen voor een directe verlichting van de gezwollen lichaamsdelen, een betere afvoer van de afvalstoffen en tegelijkertijd de afvoer van overtollig vocht.

### VOORUITZICHTEN

Door het behandelplan te volgen is de kans groot dat u na de beginfase al verbeteringen zult ervaren.

Door de hoofdfase en de onderhoudsfase goed vol te houden zal de vochtbalans ook in de toekomst stabiel blijven.

Wanneer men vocht vast houdt, als gevolg van hormonale klachten zoals PMS en overgangsklachten, raadpleeg dan ook eens deze behandelplannen voor een optimaal resultaat.

### BEHANDELPLAN

In onderstaand schema vindt u ons advies over met welke producten u het beste aan de slag kunt gaan bij het bestrijden van vocht vasthouden. 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 VOCHT VASTHOUDEN

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 kruidenthee</b>	2 koppen thee per dag	2 koppen thee per dag	2 koppen thee per dag	Stimuleert de afvoer van afvalzuren
<b>Basisch badzout</b>	dagelijks lig of voetbad 30 tot 60 min	2 x per week lig of voetbad 30 tot 60 min	1 tot 2 x per week lig of voetbad 30 tot 60 min	Zure afvalstoffen worden door de huid afgevoerd, verlicht en ontspant de huid

## AANVULLENDE PRODUCTEN

U kunt het behandelplan aanvullen met onderstaande producten.

Aanvullende producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase	Bijzonderheden
<b>Basisch mineralen complex</b>	2 x per dag 2 bij de maaltijd	2 x per dag 2 bij de maaltijd	2 x per dag 2 bij de maaltijd	opbouw basische mineralen voorraad en vochtbalans
<b>Basische crème</b>	2 x daags insmeren	2 x daags insmeren	2 x daags insmeren	herstelt en reguleert een goede vochthuishouding van de huid

## STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van het vocht dat u vasthoudt en 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)