

# Zuur-Base

---



## Is je zuur-base in evenwicht?

### Ontslakken & ontzuren

In een gezond lichaam is er een goed zuur-basen evenwicht. Een overschot aan basen ontstaat dan ook niet vaak. Een overschot aan zuren gebeurt des te vaker.

Veel mensen eten te zuur. Althans we eten te veel zuurvormende voeding. Bij het samenstellen van onze maaltijden is het van belang dat we niet alleen kijken naar de hoeveelheid noodzakelijke voedingsstoffen. Er is meer om rekening mee te houden. Namelijk het zuur-base-evenwicht.

Dat klinkt best ingewikkelder maar gelukkig valt het mee en hoeft u geen scheikundige te zijn om het te begrijpen.

Het zuur-base evenwicht is van groot belang, het lichaam geeft hier zelf ook grote prioriteit aan. In de natuurgeneeskunde wordt het grote belang van het zuur-base balans algemeen erkend.

Na de vertering van voedsel en de stofwisseling in het lichaam blijft er een zure of een basische rest over (basisch is het tegenovergestelde van zuur en wordt ook wel alkalisch genoemd). Of een voedingsmiddel een zuren- of basenrest levert, wordt bepaald door de (chemische) samenstelling, niet door de smaak. Zuur smakende vruchten als bijvoorbeeld citroenen geven na vertering en stofwisseling toch een basenrest op. De verzurende voedingsmiddelen zijn ook niet per definitie slecht of ongezond. Bijvoorbeeld vis, granen en peulvruchten geven een zuurrest, maar zijn goede en waardevolle voedingsmiddelen. Waar het om gaat is dat het evenwicht in het lichaam niet te extreem wordt verstoord.

Onze Westerse leefstijl draagt bij aan een zuuroverschot. Veel mensen eten te weinig ontzurende levensmiddelen als groenten en fruit en de verhouding tussen stress en ontspanning is uit balans. Wil je gaan ontzuren dan is het van belang eerst te onderzoeken hoe de verzuring bij jezelf is ontstaan en wat je hieraan kunt doen.

Vooraf groenten en fruit zorgen voor een basische rest. Het lichaam heeft van nature een licht basenoverschot in ons inwendige milieu en probeert dat constant te houden.

Het lichaam heeft een aantal mechanismen ter beschikking om de zuurtegraad op het juiste niveau te houden en een te veel aan zuren af te voeren.

Uitscheiding gebeurt door de nieren, ph buffers uit het bloed, uitstoot van koolzuur middels de ademhaling.

Wanneer het organisme te weinig zuren kan afvoeren via de nieren, de longen en de huid, stoot het bloed het teveel aan zuren af naar de weefsels zoals de spieren, pezen, onderhuids bindweefsel en de gewrichten.

Een overschot aan zuren blokkeert de afvoer van stofwisselingslakken en gifstoffen. Zuren worden als slakken afgezet in het bindweefsel en vetweefsel in ons lichaam.

Het lichaam zal proberen de balans te herstellen door overtollige zuren aan mineralen te binden, (calcium, magnesium, ijzer en andere mineralen) te roven als het ware om het bloed te neutraliseren / alkaliseren (basisch te maken).

Zolang er voldoende basen vormende voedingsstoffen in het lichaam aanwezig zijn lukt dat en kan het teveel aan zuren dat overdag in het bind- en vetweefsel wordt opgeslagen 's nachts via de nieren, huid en

# Zuur-Base

---



longen worden afgevoerd. De basische voedingsstoffen compenseren de verzurende elementen in het leefpatroon waardoor het zuur-base evenwicht kan worden gehandhaafd.

Echter als er in de voeding onvoldoende mineralen aanwezig zijn moet de mineraalvoorraad in de botten, huid en inwendige organen worden aangesproken. Een verstoorde zuur-basen balans leidt dan ook tot een tekort aan mineralen. Welke op den duur ten koste kan gaan van het skelet, de huid en bijvoorbeeld het gebit. Hieruit kunnen mogelijk gezondheidsproblemen zich voordoen waarvan wij mensen ons vaak niet bewust zijn dat deze het gevolg kunnen zijn van een verstoorde zuur-base balans.

Volgens de zuur-base onderzoeken is er bij veel chronische welvaartsziekten mogelijke sprake van (weefsel)verzuring.

Lichaamsverzuring valt alleen te voorkomen als u zorgvuldige keuzes maakt wat betreft eten en drinken, weinig elektrische apparaten gebruikt en stress zoveel mogelijk weert uit uw leven. Dat is praktisch onmogelijk.

Op de eerste plaats werkt het overvloedige marktaanbod niet mee. Verder draagt de jachtige maatschappij niet bij aan een stressvrij en rust brengende levensinvulling.

Bovendien maakt de veelheid aan apparatuur in woon- en werkomgeving het onmogelijk om straling te mijden.

## **Voorbeelden van lichte verzuring.**

Overgewicht, haaruitval - zweetvoeten - cellulitis - koude voeten - hoofdpijn - acné - migraine - cariës – verstopping/obstipatie – diarree- slaapstoornissen - zure oprispingen - beslagen tong - - infectiegevoeligheid – huidproblemen – spierkrampen – depressie – libidoverlies - allergieën

## **Voorbeelden van verdere verzuring:**

Overgewicht , allergie – aambeien – arteriosclerose – cholesterol - hoge bloeddruk – spataders – artritis - artrose – reuma – jicht – maagzweer.

## **Voorbeelden van zware verzuring:**

Overgewicht , osteoporose - klierziekten - maag- en darmziekten - alvleesklierstoornissen - open been - leverbeschadiging - nier- en galstenen.

Deze problemen doen zich niet alleen voor bij ouderen; ook jongeren kunnen te maken krijgen met (ernstige) gevolgen van verzuring.

## **Waar komen de zuren vandaan?**

Veel factoren uit ons dagelijkse eet- en leef patroon hebben een verzuring tot gevolg.

Voeding: vooral dierlijk eiwit (vlees), eieren, (scherpe kaas), pinda's, haring, kwark, margarine, suiker en (koolzuurhoudende) frisdranken.

Genotmiddelen: zoals koffie (ook cafeïnevrije), zwarte thee, roken / nicotine, suiker, alcohol en drugs.

Stress en negatieve emoties: zoals ergernis, woede, gejaagdheid, jaloezie, afgunst en ruzie.

Chemische geneesmiddelen.

Overig / Levensstijl; stressbelasting, extra spanning, verminderde functie van lever, nieren of longen, overmatige sportactiviteiten, veroudering, milieu-invloeden, straling, crash diëten.

**Voor een uitgebalanceerde pH in de voeding wordt aanbevolen om 70% basische voeding te eten en 30% zuurvormende voeding.**

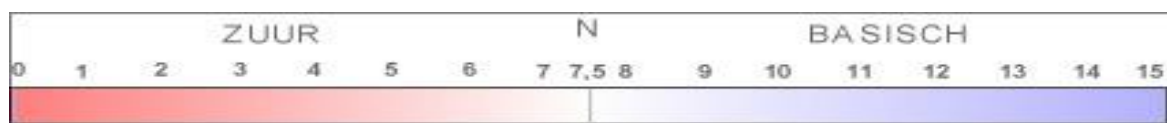
# Zuur-Base



Dit bereikt men door een voeding rijk aan volwaardige plantaardige producten, beperkt gebruik van vis, ei, kaas en vlees en het weglaten van suiker, koffie en alcohol.

De mate van zuur-base wordt weergegeven op een pH schaal van 1 tot 14. Hierbij staat 1 voor zéér zuur en 14 voor zéér basisch (alkalisch). De neutrale pH waarde is 7.

De hoogte van de zuurgraad vertelt de mate van verzuring en geeft aan of het zinvol is om een ontzuring kuur te starten. Dit wordt in de praktijk gemeten.



## Hoe gaan wij ontzuren en ontslakken:

In onze maatschappij is het best moeilijk om alle verzurende factoren te vermijden, dat is eigenlijk niet te doen. Overal zijn mobile telefoons, draadloos internet, we hebben allemaal weleens een feestje waarbij een glaasje wijn extra drinken, een taartje eten, meer frisdrank drinken met wat hapjes erbij. Natuurlijk maken deze factoren het leven voor velen aangenaam. Maar naast al deze leuke feestjes kunnen we wel actief goed voor onszelf zorgen, en ook dat is goed en leuk om te doen! Goed voor jezelf zorgen is leuk! Dat is een positieve mindset die je hierbij ondersteunt.

De bedoeling van ontzuren en ontslakken is de verzuring in ons lichaam te verminderen en onze mineraalvoorraden weer aan te vullen om de kwaliteit van onze gezondheid te verbeteren.

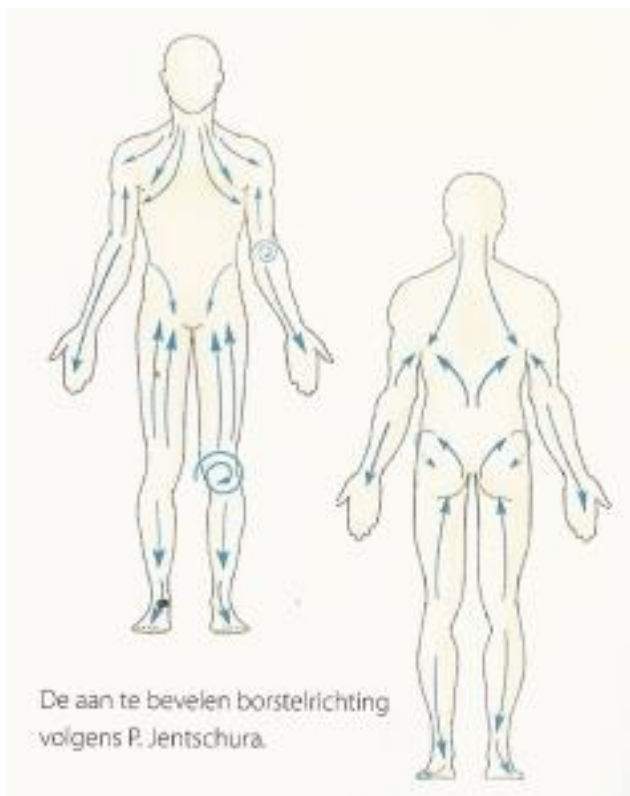
- Natuurlijk is het belangrijk over te gaan op goede, pure en gezonde voeding. Zorg dat je je lichaam dagelijks grote hoeveelheden basische voedingsstoffen geeft. Optimale voeding is je lichaam voorzien van de optimale hoeveelheid voedingsstoffen zodat je lichaam in staat is te reinigen en optimaal voedingsstoffen kan opnemen. Voldoende volgens de orthomoleculaire voedingsleer is het goede uitgangspunt. Reflex Natuurlijk (w)eten geeft je voldoende voedingsstoffen.
- Verminder dierlijke eiwitten en suikers, alcohol.
- Het gebruik van voldoende (zuiver) water speelt altijd een belangrijke rol bij de ondersteuning van de belangrijkste uitscheidingsorganen, de nieren en de lever.
- Beperk zoveel mogelijk de verzurende (stress) factoren in je leven.
- Kijk in hoeverre stress een rol speelt en hoe je dit kunt oplossen, misschien kun je hier zo nodig hulp bij vragen.
- Streef naar een bewuste positieve levenshouding, want sombere (zure) gedachten verzuren het organisme ook.
- Stop met roken!
- Wat kun je doen aan stralingsbelasting in je omgeving?
- Zorg voor voldoende rust en geen overmatige spierbelasting.
- Daarnaast is een goede darmflora van groot belang, pro-biotische voeding speelt hierin een grote rol. Een goede darmflora verbetert de zuurtegraad. Een goede gezondheid begint immers in de darmen!
- Het drinken van kruidenextracten in theeform om te zuiveren. Kruiden bezitten basenvormende elementen die zuren kunnen ontbinden. Belangrijk is een variatie in kruiden te gebruiken.

# Zuur-Base

---



- Ligbaden: neem mineraliserende en ontzurende baden. Met speciale mineraalzouten ca. 45 minuten, dit zorgt voor het neutraliseren van de zuren en zet de huid aan tot het uitscheiden van zuren en vergiften. En de opgenomen mineralen voeden de huid zodat de conditie van de huid verbeterd.
- Voetenbad: met deze zelfde speciale mineraalzouten ca. 30 minuten. De voet wordt in de voetreflex/natuurgeneeskunde wel de derde of hulpnier genoemd.
- Onze huid heeft een groot vermogen tot het uitscheiden van afvalstoffen en zo ook zuren. Via de poriën worden veel afvalzuren afgevoerd. Als de huid gedurende lange(re) periode verzuurd is kunnen er ook huidklachten optreden als eczeem, schimmelvorming en ontstekingen. Bevorder ontzuring via de huid, bijvoorbeeld door droog borstelen volgens onderstaand schema waarbij je de pijltjesrichting als borstelrichting aanhoud.



Door te zorgen voor actief te ontzuren is het prima mogelijk om met mate te genieten van een “stukje vlees en een glaasje wijn of bier”, of van andere verzurende activiteiten zonder dat dit direct tot (grote) verzuring klachten zal leiden.

Als je klachten hebt en er verzuring aanwezig is heeft het lichaam soms meer nodig om het (dagelijkse) zuuroverschot te neutraliseren, te herstellen, opnieuw op te bouwen en te beschermen. En om de mineraalvoorraden in het lichaam weer op te bouwen zijn in het beginmogelijk grotere hoeveelheden mineralen en sporelementen nodig.

---

# Zuur-Base

---



Met gezonde groet,

Celien van Dalen,

Natuurgeneeskundig therapeut

Trainer RefleX Natuurlijk (w)eten en westerse en Chinese voetreflex

