

Je zuur-base in balans



Zuur- base in balans

Inleiding

Een super belangrijk principe voor je gezondheid is handhaving van een goed zuur-base-evenwicht. Het is een van de belangrijkste bouwstenen voor onze gezondheid.

- Hoofdstuk 1 Wat is zuur en wat is base?
- Hoofdstuk 2 Wat zegt de ph waarde?
- Hoofdstuk 3 Met welke mechanismen kan je lichaam een zuren overschot afvoeren?
- Hoofdstuk 4 Hoe raak je verzuurd?
- Hoofdstuk 5 Symptomen van verzuring;
- Hoofdstuk 6 Het bepalen van je PH waarde;
- Hoofdstuk 7 herstellen van je zuur – base evenwicht, voeding & leefstijl;
- Hoofdstuk 8 Stappenplan mate van verzuring;

Hoofdstuk 1 Wat is zuur en wat is base?

Een belangrijk principe voor gezondheid is handhaving van een goed zuur-base-evenwicht in ons lichaam. In een gezond lichaam is er een goed zuur-basen evenwicht, het is een van de belangrijkste bouwstenen voor onze gezondheid.

Een goed evenwicht tussen zuren en basen levert een goede zuurgraad op. De zuurgraad wordt voor een groot deel bepaald door het voedsel dat we eten. Waarbij het niet gaat om het voedsel zelf, maar om de zure of basische rest die het voedsel na de vertering achterlaat. Een disbalans naar de zure kant (verzuring) kan veel klachten geven.

Zowel de zuren als de basen zijn belangrijk voor je gezondheid. We hebben ze beiden nodig voor het uitvoeren van de lichaamsprocessen. Een goede balans hierin is het sleutelwoord.

Zuur;

Een zuur is eens tof die waterstof-ionen af kan geven. Het heeft niets te maken met het eten van een zuur product. Een voorbeeld; suiker is heel erg zoet maar is sterk verzurend. Een citroen smaakt heel erg zuur en is base vormend, dit geeft na vertering een basische rest.

De zuurvormende voedingsmiddelen zijn rijk aan zwavel, fosfor, chloor, fluor, stikstof, jodium, kiezel, eiwitten en ook rijk aan calorieën en vaak arm aan water.

De geraffineerde producten bevatten meestal geen mineralen meer en zijn (zeer) arm aan water waardoor ze sterk zuurvormend zijn.

Zuurvormende voedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld:

- Vlees;
- Kaas;
- Vis;
- Koolzuurhoudende frisdranken (deze bevatten naast zuren uit suiker ook vaak fosforzuur);
- Suiker;
- Granen;
- Koffie, zwarte thee, wijn (looizuur) en andere alcoholische dranken;
- Peulvruchten.



Base

Een base is een stof die waterstof-ionen goed kan opnemen. De basenvormende voedingsmiddelen bevatten veel mineralen zoals; calcium, magnesium, ijzer, zink, natrium, kalium. Vaak zijn ze arm aan eiwitten en calorieën en bevatten veel water.

Basenvormende voedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld:

- Fruit;
- Groente;
- Verse tuinkruiden;
- Aardappelen;
- Melk, yoghurt en karnemelk.

Hoofdstuk 2 Wat zegt de ph waarde?

PH-Waarde

Wanneer ben je te zuur?

Voor het bepalen van de PH zijn er marges waar binnen de uitslag moet vallen. Voor bloed is de marge vast gesteld op 7,37 tot 7,45. Dit wordt in het ziekenhuis gemeten.

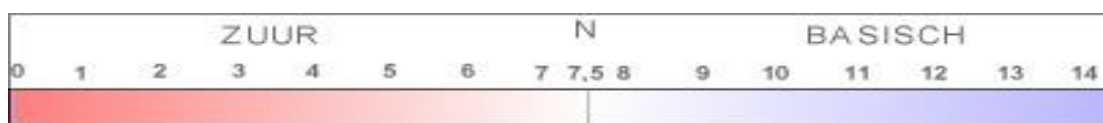
Binnen de complementaire zorg wordt veel gekeken naar de ph van urine en ook speeksel en hier wordt veel belang aan gehecht. Na het lezen van deze blog weet je waarom dit zo is. In de reguliere zorg kijken ze naar de PH van het bloed.

De pH-waarde, de afkorting van ph is potentia hydrogenii. Dit staat voor de waterstofionen concentratie. Het geeft de hoeveelheid van het aantal waterstof-ionen die zich bevindt in een liter oplossing. De PH schaal geeft aan hoe zuur of basisch iets is.

De hoogte van de zuurgraad vertelt de mate van verzuring en geeft aan of het zinvol is om een ontzuring kuur te starten. Dit kun je thuis meten door [hier de ph strips te bestellen](#).

De PH schaal loopt van 0 naar 14.

Een pH-waarde van 7 geldt als neutraal. Onder de pH van 7 is zuur, boven de pH van 7 is basisch.



Ph van 0: is extreem zuur.

PH van 7: is neutraal, niet zuur en niet basisch.

PH van 14: is extreem basisch.



PH waarde van 0 tot 7 noemen we zuur. Hoe lager de waarde, hoe zuurder.

PH waarde van 7 tot 14 noemen we basisch. Hoe hoger de waarde hoe meer basisch.

Is je PH verstoord dan kost dit je lichaam enorm veel energie, het is een energievreter en energiesloper!.

Zie het zo; alle processen in je lichaam die te maken hebben met je stofwisseling zijn voor het goed functioneren afhankelijk van enzymen. Enzymen zijn verantwoordelijk voor allerlei activiteiten en lichaamsprocessen. Elk enzym verricht een eigen specialistische functie. De enzymen zijn weer afhankelijk van o.a. een goede lichaamstemperatuur, een stabiele bloedsuikerspiegel en een goede ph-waarde. De juiste zuurgraad is dus essentieel voor alle enzymactiviteiten.

Is je ph waarde verstoord dan gaat je lichaam hard aan het werk om dit te herstellen. Werk voor je lichaam die veel energie kost. Energie die je lichaam dan niet kan inzetten voor bijvoorbeeld je spijsvertering, je concentratie, je denken, te ontspannen of om goed te slapen.

Zie je dat een stabiele ph op ontzettend veel functies invloed heeft. Maar ook een stabiele bloedsuikerspiegel. Beiden zijn pijlers van de RefleX Natuurlijk (w)eten methode! Enorm belangrijke pijlers voor vele lichaamsfuncties.



Hoofdstuk 3 Met welke mechanismen kan je lichaam een zuur overschot afvoeren

Overschot

Een overschot aan basen zie je niet zo snel en geeft niet snel problemen omdat basen zich aan koolzuur kunnen binden en door uitademing worden verwijderd.

Is er een zuuroverschot, dan kan dat wel degelijk tot problemen en klachten leiden.

Wat gebeurt er bij een zuuroverschot

Hoe voert je lichaam de zuren af:

Je lichaam heeft meerdere mechanismes ter beschikking om zuren af te voeren om zo de zuurtegraad op het juiste niveau te houden;

Uitscheiden. Via longen en de nieren, uitstoot van koolzuur middels de ademhaling.



Neutraliseren. De zuren worden geneutraliseerd met behulp van basen uit voeding.

Buffersysteem. PH buffers in het bloed. Door de stof natriumbicarbonaat, dit is een zeer belangrijke factor in de zuur-base balans.

Wanneer er zuren in je lichaam aanwezig zijn zal je lichaam dit willen ontzuren. Hiervoor heeft je lichaam mineralen nodig. De zuren in je lichaam worden aan mineralen gebonden en zo kunnen ze worden uitgescheiden. Zijn er voldoende mineralen in ons lichaam aanwezig dan zullen deze zuren 's nachts worden gebonden, en via de natuurlijke weg; nieren, huid en longen worden afgevoerd.

Is er een constante aanvoer van te veel zuren dan zijn er veel mineralen nodig. Is de aanvoer van zuur groter dan ontstaat er een tekort aan mineralen. Als er dan ook in de voeding onvoldoende mineralen aanwezig zijn dan gaat je lichaam de mineralen roven uit de mineraaldepots, de mineraalvoorraden, van je lichaam; haren, huid, botten, nagels, enz.

En zo leidt een verstoorde zuur-basen balans tot een tekort aan mineralen. Hierdoor kunnen diverse mogelijk klachten en gezondheidsproblemen zich voordoen waarvan wij ons vaak niet bewust zijn dat deze mogelijk het gevolg kunnen zijn van een verstoorde zuur-base balans.



Een tekort aan mineralen ontstaat erg snel. Denk maar eens aan de hoeveelheid aan mineralen die je via voeding binnen krijgt.

Voor een gezond lichaam is het al wenselijk dat het elke dag zeker 4—500 gram groenten binnen krijgt. Een verzuurd lichaam heeft nog meer nodig. Krijg jij dat elke dag via voeding binnen?

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

Wanneer er echter niet voldoende mineralen voorhanden zijn, dan worden mineralen onttrokken aan de mineraaldepots in ons lichaam; de spieren, botten, haren, en weefsels. Daardoor kunnen gezondheidsproblemen ontstaan. Verderop in dit document staan mogelijke symptomen.

Een zuur en een base vormen samen zoutkristallen. Deze kristallen met scherpe randen/ puntjes hebben een irriterende invloed waardoor bijvoorbeeld pijn en/ of stijfheid kan ontstaan.

Ons lichaam kent ook een systeem van vocht vast houden als mechanisme om de concentratie van zuren te verlagen. Hoe werkt dat?



Wanneer de zure afvalstoffen in het bloed groter is dan de natrium bicarbonaten kunnen bufferen, dan kent ons lichaam o.a. dit mechanisme;

Vocht vast houden in onderbenen en voeten als mechanisme te ontzuren.

Het lichaam gaat vocht vast om de concentratie van zuren te verlagen

Op de plekken in het lichaam waar de vloeibare zuren aanwezig zijn gaat je lichaam vocht vast houden. Hierdoor wordt de concentratie van zuren lager. Een lagere concentratie van zuren betekent dat de zuurgraad op die plekken wordt verlaagd. De balans wordt hersteld.

Natriumbicarbonaat

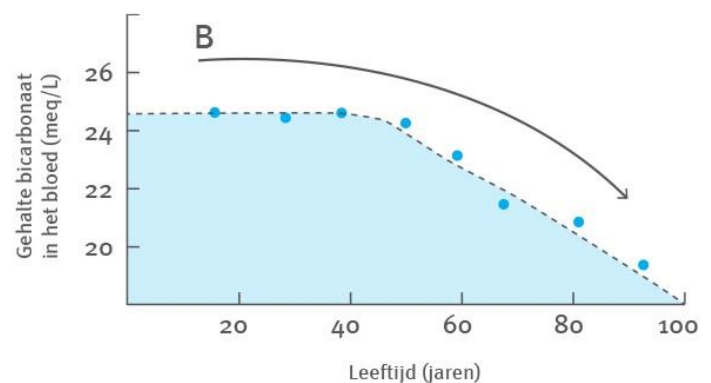
Basische stoffen neutraliseren zure stoffen. Wanneer een zure stof in aanraking komt met een basische stof, dan wordt deze geneutraliseerd. Ons lichaam kent ook vele zuren, denk maar aan maagzuur of urinezuur. Urinezuur wordt door natriumbicarbonaat geneutraliseerd, dit gebeurt door deze om te zetten in koolstofdioxide, water en neutrale zouten. Natriumbicarbonaat is de basische buffer van ons lichaam die zure afvalstoffen neutraliseert. Dit neutraliseren waarbij zuurresten worden gebufferd door de basische stof natriumbicarbonaat is het ontzuren van het lichaam.

Zorgen voor een dagelijkse toevoer en aanvulling van natriumbicarbonaat gaat je lichaam ontzuren. Hoe beter dit proces verloopt, dus hoe beter je kunt ontzuren, hoe schoner je lichaam wordt, hoe beter je lichaam kan functioneren.

Uit diverse wetenschappelijke onderzoeken is aangetoond dat bij het ouder worden, vanaf 40 jaar al, de hoeveelheid natriumbicarbonaat in ons bloed afneemt.

Bron; alka.

**Frassetto, Lynda en Sebastian, Anthony - Age and Systematic Acid-Base Equilibrium: Analysis of Published Data, Journal of Gerontology: BIOLOGICAL SCIENCES, 1996, Vol. 51A. No1, B91-B99*



Hoofdstuk 4 Hoe raak je verzuurd?

Hoe kan het dat verzuurd word?

Om verzuurd te raken, een vestoord zuur-base evenwicht te krijgen zijn diverse redenen mogelijk.

Naast voeding zijn er meer factoren die de zuur-base evenwicht beïnvloeden;



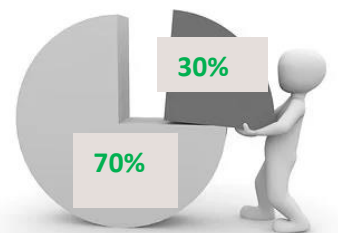
- Vertering;
- Ademhaling;
- Schildklier;
- Stress;
- Bewegen;
- Drinken;
- Medicijnen;
- Roken.

Voeding

Zuurvormende producten zijn niet per definitie altijd slecht of ongezond. Kijk maar naar het voorbeeld van zuurvormende voeding zilvervliesrijst, dat is een gezond product. Je hebt voor een goede gezondheid beide nodig. Het gaat om de balans, het juiste evenwicht.

Voor een goede balans eet je 70% basevormend en 30% zuurvormende voeding.

Wanneer jij eet volgens de RefleX Natuurlijk (w)eten methode dan eet je veel basevormend voeding en geen toegevoegde suikers en m.i. schadelijke e-nummers of kant-en-klaar maaltijden. Wel eet je volop vitamines en mineralen die je lichaam helpen te ontzuren en essentiële bouwstoffen zijn voor alle lichaamsprocessen.



Geraffineerd voedsel; Veel van ons voedsel is geraffineerd, denk maar aan meelsoorten, suikers, zout. Veel, bijna alle mineralen en sporenelementen gaan bij dit proces verloren en worden verwijderd. Wat er over blijft; eigenlijk 'leeg eten'.

Tekorten in de bodem; Een goede vraag is "Zitten er in de bodem voldoende mineralen". Hierdoor bevatten de planten, groenten die wij verbouwen minder mineralen en sporenelementen. Immers; wat niet in de bodem zit kan ook niet op ons bord terecht komen.

Crashdiëten. Ik ben echt geen voorstander van crash diëten. Het enige wat ze doen is crashen van je gezondheid en crashen van je portemonnee!

Zuurvormende mineralen zijn fosfor, zwavel en chloor. Basevormende mineralen zijn natrium, kalium, magnesium, calcium en ijzer.

Praktijkvoorbeeld; Ingrid is een jonge vrouw van 28 jaar. Ze komt bij mij in de praktijk met forse spierklachten, veel spierpijnen en de laatste tijd ook veel gewrichtsklachten. Daarnaast had ze nog wat 'vage' klachten als soms wat buikpijn, iets meer vermoeid, ontlasting was niet



helemaal hetzelfde. De spierpijnen vond ze echter erg vervelend en ook verontrustend. Dat laatste ook omdat ze al door de hele medische molen was gegaan, veel onderzoeken had gehad zonder een diagnose. Op zich goed natuurlijk, er was niets ernstigs aan de hand. Maar ja, waar kwamen die pijnen vandaan en waarom ging het maar niet over. Tijdens de intake vroeg ik naar haar voedingspatroon en wat ze zoal dronk op een dag. Na een forse aarzeling kwam een voedingspatroon naar voren met heel erg weinig groenten en veel te weinig aan goede vetten. Wat echter veel zorgelijker was, ze bleek een cola verslaving te hebben waarbij ze minimaal 1 liter, maar vaak ook 1.5 liter cola per dag dronk!!!!

Ze wist dat het niet gezond was, maar had hierbij geen link met haar spierpijnen gelegd. Ik kon haar uitleggen dat in cola naast de suikers of zoetstoffen er veel fosfor in cola zit, fosfor is zuurvormend. De hoeveelheid die Ingrid binnen kreeg maakte dat ze enorm verzuurd was, en dat samen met haar voedingspatroon was dit de oorzaak voor haar spier- en gewrichtspijnen. Oei, dat was echt een eye opener en tegelijkertijd een forse uitdaging. Inmiddels is Ingrid zover dat ze m.b.v. RefleX Natuurlijk (w)eten en aanvullingen verlost is van haar spierpijnen. En de cola, alleen nog n het weekend.

Vertering

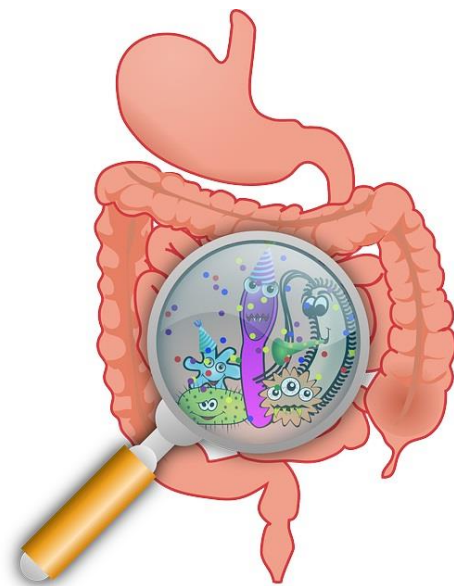
Je kent vast de uitdrukking “Je bent wat je eet”, maar is het niet veel meer “Je bent wat je verteert”.

Je eet voldoende basevormend voedsel en toch ben je verzuurd?

Hoe zou dat kunnen?

Basevormend voeding kan door een verkeerde of onvoldoende werkende spijsvertering een zure rest opleveren. Deze situatie kan ontstaan door bijvoorbeeld:

- Voor jouw verkeerde voedselcombinaties. Een voorbeeld is het gelijk eten van fruit en vlees waarbij het fruit te lang in de maag blijft zitten en gaat gisten waardoor er een zure rest ontstaat;
- Maagzuur problemen;
- Leeftijd; na ongeveer je 45^e jaar gaat je spijsvertering minder efficiënt werken, ook de aanmaak van maagzuur vermindert.
- Een verstoorde darmflora wat veel mogelijke oorzaken kent; maag-darminfecties, medicijnen, tekort aan enzymen, en vele andere factoren. Dit mag eert aangepakt worden, anders kan er in je lichaam geen goed zuur-base evenwicht doen ontstaan;
- Onvoldoende kauwen van je voeding, goed kauwen is noodzakelijk om voldoende spijsverteringsenzymen uit te scheiden.
- En je erg vermoeid, of zit je met stress te eten dan heeft dit invloed op je spijsverteringssysteem.



Een praktijkvoorbeeld; Geert is een man van 54 en hij komt uit een boerengezin. Zijn vader had een melkveebedrijf, altijd druk op de boerderij, of er moest een koe kalven of er was altijd wel een klus die gedaan moest worden. Eten moest dan ook snel – snel gebeuren. Eten werd zwijgend en snel gedaan. Dat heeft hij zo geleerd en hij is dat altijd zo blijven doen. Ook nu in zijn eigen gezin zet zich dit voort. Voor Geert met als gevolg dat hij al vele, vele jaren last heeft van buikklachten, zijn huidklachten werden steeds erger, zijn ontlasting ging altijd moeizaam. Oei..... dat moest anders. Maar wat was het lastig een gewoonte van zo lang om te zetten, dat kost tijd en vertrouwen. Er waren door de jaren heen tekorten opgetreden die we aangevuld hebben en de voeding aangepast. Het is hem gelukt. Hij merkte, met alle adviezen en de coaching hierbij, dat zijn lichaam aan het veranderen ging. Zijn lichaam kreeg eindelijk de kans om echt het eten te gaan verteren door aanmaak van de nodige enzymen.

- Tijdens de maaltijd drinken waardoor er onvoldoende spijsverteringszappen worden afgescheiden;
- Te veel eten, meer eten dan goed voor je is;

Ademhaling

Is je ademhaling verkeerd dan heeft dit invloed op je zuur-base evenwicht. Zoveel mogelijk zuurstof door je neus inademen geeft minder snel een verzuring als dat je altijd door je mond inademt. Ademen door je neus geeft een betere zuurstof inname en betere uitwisseling.

Schildklier

Bij een verstoring van de schildklier is er vaak ook sprake van een te lage lichaamstemperatuur. Hierdoor is het mogelijk dat enzymen minder goed hun functie kunnen uitvoeren. Dit heeft invloed op de energieaanmaak in onze cellen en daarnaast heeft dit ook invloed op de voedselvertering. Hiervoor zijn enzymen erg belangrijk. Dit kan verzuring geven. Of andersom; er is al teveel verzuring aanwezig waardoor de enzymcapaciteit daalt, dit kan vertraging geven van de stofwisseling en schildklier.

Stress

Stress heeft een sterke verzurende werking. Dat kan zowel om fysieke als mentale stress gaan. Overmatige inspanningen verrichten, pijn hebben, ontsteking, topsporten. En omgekeerd, ben je verzuurd dan is de kans op het krijgen van ontstekingen groter. Vaak heeft stress een negatieve invloed op je ademhaling en op je spijsvertering. Stress helemaal ontlopen is in onze maatschappij lastig. We worden steeds uitgedaagd en geprikkeld om meer en sneller te leven.



Op tijd te ont-stressen is ongelooflijk belangrijk voor je algehele gezondheid. Een balans tussen werken – actief zijn en je rust nemen is voor velen een uitdaging. Ont-stressen wil niet zeggen dat je niets mag doen, een lichamelijke klus, bewegen kan heel ontspannend en ont-stressend werken. Kijk eens goed naar jouw balans van spanning en ontspanning en neem maatregelen om ook vanuit deze kant bij te dragen aan een gezond zuur-base evenwicht.

Stress gaat niet alleen over te lang te hard werken. Ook negatieve gedachten, of veel boos zijn, of steeds moeten huilen of je verdrietig voelen. Een disbalans in je psychische-emotionele welzijn kunnen een verstoring geven in je zuur-base evenwicht.

Ervaar je stress, wakker dit niet aan door verzurende voeding te nemen en daardoor nog meer mogelijke klachten te ontwikkelen. Zorg juist nu extra goed voor jezelf door extra mineralen te nemen.

Beweging

De natuurlijke bewegingen van je lichaam bevordert een goede ademhaling wat weer een goede afvoer van zuurresten verhoogt. En het geeft een goede doorbloeding waardoor de uitscheidingsorganen worden gestimuleerd. Het lymfesysteem heeft o.a. als functie om afvalstoffen af te voeren, door beweging wordt het lymfesysteem ondersteunt.

Elke dag wandelen, fietsen, in de tuin werken geeft een natuurlijke manier van ontzuren. De andere kant is, als je echt overmatig gaat sporten dan kan dit juist weer verzuring geven omdat dit een verkeerde ademhaling kan oproepen.



Drinken

Ons lichaam bestaat voor en groot gedeelte uit water. Water is een levensbehoefte en kent tal van functies in ons lichaam. Een van de functies is ook het bijdragen aan de regulering van het zuur-base evenwicht. We verliezen veel vocht via o.a. urine, ontlasting, huid, longen. Dat moeten we wel voldoende aanvullen. Zorg dus dat je voldoende water drinkt per dag.

Van water krijg je energie



Te weinig drinken

“U bent niet moe, u heeft dorst
U heeft geen pijn, u heeft dorst
U heeft geen honger, u heeft dorst”



Medicijnen

Gebruik je medicijnen dan kan dit verzurend werken. Bepalend is de duur van je medicijngebruik en welke medicijnen je gebruikt. Er zijn bepaalde medicijnen die een verhoogde uitscheiding van basische mineralen veroorzaken. En medicijnen die een interactie geven met o.a. basische mineralen en sporenelementen.

Hoofdstuk 5 Symptomen van verzuring



Symptomen van een zuuroverschot

De overmaat aan zuren die je niet kwijt kunt, worden opgeslagen in je lichaam, en dan vooral in je bindweefsel. Op een gegeven moment kunnen er klachten ontstaan. Wat zeker meespeelt waar de klachten ontstaan is ook waar bij jou persoonlijk de zwakke plek is. Je totale stofwisseling werkt trager, dus dat er op een gegeven moment klachten ontstaan is best logisch.

Welk klachten kunnen dit nu zijn?

Een overzicht van de mogelijkheden, en daarna uitgesplitst van lichte naar sterke verzuring.

Veel van de genoemde klachten kunnen natuurlijk ook een andere oorzaak hebben. Heb je klachten, **ga altijd naar je arts** en laat de oorzaak onderzoeken.

Is er sprake van een verzuring dan kunnen er de volgende symptomen – klachten ontstaan:

- (Chronische) vermoeidheid;
- Acne;
- Artritis;
- Bevordering – versnelling van het verouderingsproces, aan het lichaam wordt steeds meer vocht onttrokken wat het verouderingsproces bevordert.
- Bij het opstaan een beslagen tong;
- Botontkalking – osteoporose;
- Broze snel brekende nagels;



- Candida;
- Cellulitis;
- Chronische verkoudheid;
- Depressiviteit;
- Diverse huidklachten;
- Down gevoel;
- Gebrek aan eetlust;
- Gewichtstoename;
- Gewrichtsontstekingen;
- Haaruitval;
- Hoofdpijn;
- Jicht;
- Lusteloosheid;
- Nier-,gal-, of blaasstenen;
- Onaangenaam (sterk) ruikend zweet;
- Rimpels;
- Slecht ruikende adem;
- Slijmbeursontsteking;
- Spierkrampen;
- Spierpijn;
- Stijfheid en pijn in spieren en gewrichten;
- Stofwisselingsstoornissen ;
- Stoornissen van het immuunsysteem.
- Vocht vast houden;
- Witte vlekken op de nagels (dit kan ook een zink tekort zijn);
- Zuurbranden;
- Zwaar en vol hoofd bij het opstaan;

Mogelijke klachten bij een lichte verzuring.

- Acné;
- Allergieën.
- Beslagen tong;
- Cariës;
- Cellulitis;
- Depressie;
- Diarree;
- Haaruitval;
- Hoofdpijn;
- Huidproblemen;



- Infectiegevoeligheid;
- Koude voeten;
- Libidoverlies;
- Migraine;
- Overgewicht;
- Slaapstoornissen;
- Spierkrampen;
- Verstopping/obstipatie;
- Zure oprispingen;
- Zweetvoeten;

Mogelijke klachten bij een al verdere verzuring:

- Aambeien;
- Allergie;
- Arteriosclerose;
- Artritis;
- Artrose;
- Cholesterol;
- Hoge bloeddruk;
- Jicht;
- Maagzweer.
- Overgewicht;
- Reuma;
- Spataders – de klachten die hierbij kunnen horen;

Mogelijke klachten bij een sterkere verzuring:

- Alveesklierstoornissen;
- Klierziekten;
- Leverbeschadiging;
- Maag- en darmziekten;
- Nier- en galstenen.
- Open been;
- Osteoporose;
- Overgewicht;



Hoofdstuk 6 Het bepalen van je PH waarde

De PH waardes kunnen gecontroleerd worden. De PH die wij zelf kunnen controleren is de PH van urine of speeksel.

De ideale pH-waarde van de urine is:

's morgens de eerste ochtend urine voor het ontbijt tussen 6,2 en 7,0

's middags een uur tot 1.5 uur na de lunch ongeveer 7,0

's avonds een uur tot 1.5 uur na het diner ongeveer 7,0

Dit doe je op **drie opeenvolgende en normale dagen**. Met normaal bedoel ik, je normale voedingspatroon. Dus niet als je een feestje hebt gehad, of niet op dagen dat je anders of meer hebt gegeten of gedronken.

Ik werk meestal met het bepalen van de PH van e urine. Dat werkt als volgt;

Hoe meet je de pH-waarde?

Dompel een pH-teststripje 1 seconde in de ochtendurine. Belangrijk is om de meting zo snel mogelijk te doen, omdat de zuurgraad van de urine kan worden beïnvloed door de reactie met koolstofdioxide (CO₂) uit lucht. Vergelijk daarna de kleuren van het stripje met het kleurenkaartje op de verpakking om de pH-waarde vast te stellen.



[De ph strips kun je hier bestellen.](#)

Uitslag berekenen:

De gemeten waarde noteer je, en hiervan bereken je het gemiddelde van de drie dagen. Je berekent eerst het gemiddelde per testdag. Dan bereken je het gemiddelde van de drie dagen. Zo heb je een gemiddelde PH waarde van de drie testdagen.

Met de gemiddelde pH-waarde van de 3 opeenvolgende testdagen kun je de volgende interpretatie maken:

Gemiddelde pH-waarde tussen 6.5 en 7.3 = geen verzuring

Gemiddelde pH-waarde tussen 5.5 en 6.5 = middelmatige verzuring

Gemiddelde pH-waarde tussen 4.5 en 5.5 = hoge mate van verzuring



Goed om te weten:

Metingen van uw ochtendurine zijn vaak het zuurst, dit omdat tijdens de nacht het lichaam veel zure afvalstoffen produceert.

Disclaimer: de Test Strip zoals in de webshop van RefleX – Zwolle aangeboden is geen medische test. De test is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden en niet voor een definitieve diagnose. Raadpleeg daarvoor altijd uw behandelend arts of gezondheidsspecialist.

En dan? Nu heb je de uitslag, hoe kunnen we dit evenwicht nu herstellen? Verderop in dit document staan voeding- en leefstijladviezen. En een stappenplan wat je voor welke verzoringsgraad gaat inzetten.

Hoofdstuk 7 herstellen van je zuur – base evenwicht

Wat kun je doen aan verzuring?

Gelukkig hoeven we ons normaal gesproken geen zorgen te maken en steeds bezig te zijn met de verzuring en ontzuring. Je lichaam zorgt hier zelf prima voor deze balans te bewaren. Je lichaam heeft hier immers zelf verschillende mogelijkheden voor om te ontzuren. En hoe mooi is dat ons lichaam van nature zelf de oplossingen voor heeft, ook niet zo vreemd omdat het lichaam zelf ook vele zuren produceert, denk maar aan; maagzuur, urinezuur, melkzuur.

Gelukkig kun je zelf heel veel doen om je zuur-base evenwicht te herstellen.

Maar eerst;

Gebruik je medicijnen, altijd voor gebruik supplementen overleg met je behandelend arts. Niet bij elk medicijn, of bij elk ziektebeeld kun je 'zomaar' suppletie geven.

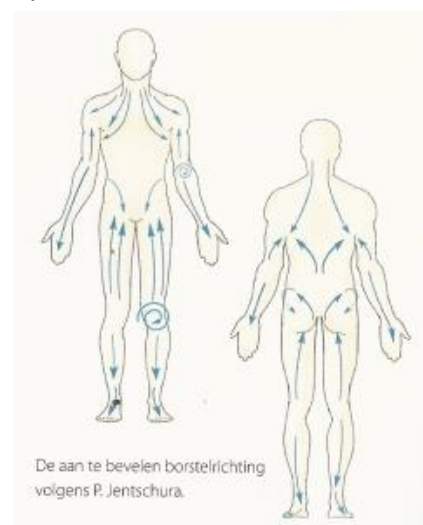
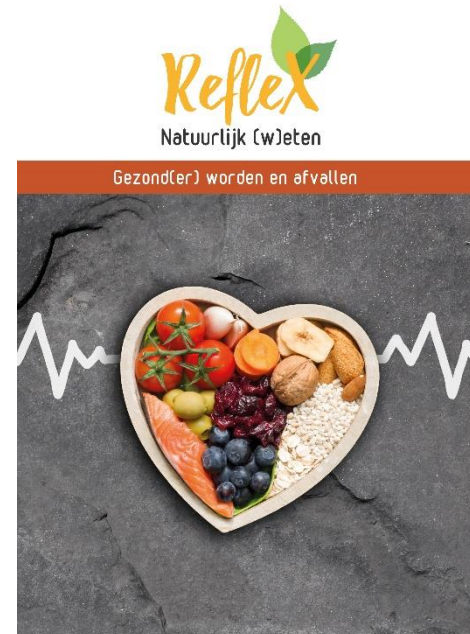


Voeding en leefstijl adviezen

- We hebben gezien dat voor een goede ph wordt geadviseerd om 70% basische voeding te eten en 30% zuurvormende voeding;
- Om het zuur-base evenwicht te herstellen adviseren wij dat 75 – 80% basische voeding te eten;
- Dit doe je door voeding te eten rijk aan volwaardige plantaardige producten;
- Neem 3-400 gram groenten per dag, verdeeld over twee maaltijden;



- Maak gebruik van kiemen;
- Beperk het gebruik van vis, ei, kaas en vlees;
- Eet gevarieerd;
- Vermijd suikers, koffie en alcohol;
- Drink minimaal 1.5 – 2 liter water per dag, niet tijdens de maaltijden;
- Begin de dag met een glas lauw water met een het sap van een halve citroen;
- Drink groene thee, hierin zitten waardevolle antioxidanten;
- Plan dagelijks beweging;
- Starten met [de RefleX Natuurlijk \(W\)eten methode](#) fase 1 is hierbij DE sleutel. Het is **de kortste route** naar herstel en opbouw. Het geeft jou namelijk zoveel handvaten en praktische oefeningen en stappenplan om jou ook in dit proces te ondersteunen;
- Bereid geen maaltijden in de magnetron;
- Kijk in hoeverre stress een rol speelt en hoe je dit kunt oplossen, misschien kun je hier zo nodig hulp bij vragen;
- Rook je, stop ermee, ook dit werkt verzurend. Wist je dat oor acupunctuur hierbij kan ondersteunen;
- 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!
- [Kefir](#) is een goed voorbeeld van pro-biotische voeding, een feestje voor je darmen;
- Het drinken van kruidenextracten in theevorm om te zuiveren. Kruiden bezitten basenvormende elementen die zuren kunnen ontbinden. Belangrijk is een variatie in kruiden te gebruiken;
- Ligbaden of voetenbaden met magnesium: neem mineraliserende en ontzurende baden. Deze kun je betellen bij <https://www.zechsal.nl/>
Je kunt hier mijn **korting code gebruiken voor 10% korting. De code is; REFLEX10**
- Bevorder ontzuring via de huid, bijvoorbeeld door droog borstelen volgens het schema hiernaast waarbij je de pijltjesrichting als borstelrichting aanhoud.
- Eet regelmatig zeewieren. Dit is een goede bron van o.a. basische mineralen en sporenelementen.
- Er zijn speciale producten die je hierbij ondersteunen. Ik ga je hiervoor een stappenplan geven bij elke mate van verzuring;
- Het is belangrijk om naast een basisch voeding patroon extra mineralen te gebruiken. Hierbij gaat het om een uitgebalanceerde combinatie van mineraalzouten.



- Een product dat de juiste combinatie mineralen bevat om zuren te binden en af te voeren. En daarbij is het van groot belang dat de mineralen die aan spieren, botten en weefsels zijn onttrokken weer worden aangevuld. Suppletie van de juiste verhouding van mineralen kan dus helpen bij gezondheidsklachten voortkomend uit verzuring. Verderop in dit document staat een stappenplan.
- Bij een sterke verzuring is het wenselijk/ noodzakelijk een basenvormend voedingssupplement worden ingezet om (sneller) het goede zuur-base evenwicht te bereiken.

Hoe weet je nu of een voedingsmiddel zuur of basisch is?

Hier hebben we een ezelsbruggetje voor;

Basisch = volumineus, vers, vochtig, onbewerkt voedsel zoals bijvoorbeeld; groente, fruit, kiemen, water, kruidenthee, zure rauwe zuivel.

Zuur = geconcentreerd, droog, bewerkt, vaak veel calorieën en vaak lang houdbaar voedsel, en ook vlees, vis en kaas.

Hoofdstuk 8 Stappenplan mate van verzuring

Je hebt gelezen dat een goede zuur – base balans enorm belangrijk is voor je gezondheid. Is er een mate van verzuring aanwezig dan is het noodzakelijk hiervoor extra aanvullingen in te zetten. Onderstaand een schema per verzuringsgraad.

Kijk altijd naar de oorzaak van jouw redenen van verzuring. Wil je dat ik met je meekijk? Wees welkom in de praktijk, ook mogelijk via online consult.

Je hebt de test gedaan en via onderstaand schema jou mate van verzuring geconstateerd.

Gemiddelde pH-waarde tussen 6.5 en 7.3 = geen verzuring

Gemiddelde pH-waarde tussen 5.5 en 6.5 = middelmatige verzuring

Gemiddelde pH-waarde tussen 4.5 en 5.5 = hoge mate van verzuring

Geen verzuring;

Gefeliciteerd! Geen verzuring aanwezig.

Zorg goed voor je gezondheid door een goede voeding te gebruiken. Volg de adviezen op die bij 'leefstijl en voeding' vermeld staan. Deze zorgen ook dat je gezond blijft.

Het volstaat om je basis gezondheid en zuur-base in balans te houden met de Aloë vera sivera. Aloë vera is in basis een product wat ook ontzurend werkt. En deze Aloë vera Sivera heeft extra toevoeging specifiek voor een gezonde



aderwand. De Aloë vera [kun je hier bestellen](#), hier lees je ook **hoe je zonder verzendkosten kunt bestellen**.

Je kunt dit product ook in de praktijk komen ophalen.

Wil je meer weten over de kracht van Aloë vera, de werkzame stoffen, de specifieke ingrediënten, [lees dan hier verder](#).

Middelmatige verzuring;

Je hebt een verzuring gemiddeld tussen de 5.5 en 6.5.

Tijd om er nu actief mee aan de gang te gaan. Doe je dat, dan zul je zien dat je lichaam goed in staat is dit op te lossen. Neem wel actie!

Bij deze middelmatige verzuring neem je twee producten;

1. Pro Balance.

Een mineralencomplex, specifiek afgestemd met als doel het lichaam te voorzien van de nodige mineralen om te ontzuren.

Geharmoniseerde alkalische mineralen en sporenelementen voor het innerlijke evenwicht. Mineralen worden gebonden in zouten. Van bijzonder belang voor de biologische beschikbaarheid van mineralen, d.w.z. hoe goed het lichaam ze kan accepteren, is de juiste verhouding van deze verschillende verbindingen. Daarom gebruikt LR een mengsel van citralen, carbonaten en gluconaten.

Lactosevrij.

Gebruiksaanwijzing: Neem dagelijks 3 x 4 tabletten in met water.

2. Aloe vera Sivera

Aloë Sivera is in basis een product wat ook ontzurend werkt. En deze Aloë vera Sivera heeft extra toevoeging specifiek voor een gezonde aderwand. De Aloe vera [kun je hier bestellen](#),

Wil je meer weten over de kracht van Aloë vera, de werkzame stoffen, de specifieke ingrediënten, [lees dan hier verder](#).

De Pro Balance en de Aloë vera Sivera [kun je hier bestellen](#). Hier lees je ook hoe je zonder verzendkosten kunt bestellen.

En natuurlijk ben je welkom ze in de praktijk te komen ophalen.



Hoge mate van verzuring

Je hebt een verzuring gemiddeld tussen de 4.5 en 5.5.

Tijd voor actie!

Je start met de twee producten die bij “Middelmatige verzuring” vermeld staan;

1. De Pro Balance;

2. De Aloë Veä Sivera.

De wijze van bestellen is gelijk; De Pro Balance en de Aloë vera Sivera [kun je hier bestellen](#). Hier lees je ook hoe je zonder verzendkosten kunt bestellen.

Is je gemeten verzuring vaker bij een PH van 4. – 4.5 dan neem je een 3^e product;

De Alka druppels. Deze bestel je [hier in de webshop](#) van RefleX – Zwolle.

En natuurlijk ben je welkom ze in de praktijk te komen ophalen.



Zo kun jij je persoonlijke situatie afstemmen en de actie nemen die hier bij past.

Wil je advies of dat ik met je meedenk? [Mail mij gerust](#), ik help je graag.



Mijn missie; "Uw gezondheid met natuurlijke zorg"

Met gezonde groet, tot snel.

Celien van Dalen

info@reflex-zwolle.nl

www.refleX-zwolle.nl

www.reflex-leren.nl

[06-53945165](tel:06-53945165)



Copyright:

De teksten en foto's zijn eigendom van RefleX-Zwolle, Celien van Dalen en mogen dan ook niet zonder toestemming op geen enkele wijze gebruikt, gescand of gekopieerd worden.

