



Zuur-Base Balans: De Sleutel tot Gezondheid en Energie



Zuur-Base Balans: De Sleutel tot Gezondheid en Energie

Inleiding

Voel je je vaak moe, heb je vage klachten of zit je niet lekker in je vel? Dan zou een verstoorde zuur-base balans wel eens (mede) de oorzaak kunnen zijn. In deze blog ontdek je wat het zuur-base evenwicht is, hoe je verzuurd raakt, welke signalen daarbij horen, en vooral: wat je kunt doen om het evenwicht te herstellen.



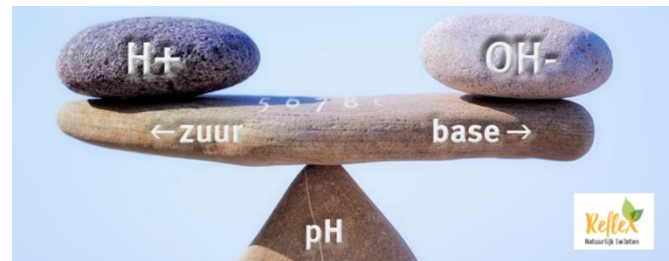
Wat is zuur en wat is base?

Wat is zuur-base balans?

Een belangrijk principe voor gezondheid is handhaving van een goed zuur-base-evenwicht. De zuur-base balans gaat over het evenwicht tussen zure en basische stoffen in je lichaam. Het is een van de belangrijkste bouwstenen voor onze gezondheid.

Dit evenwicht is dan ook cruciaal: je lichaam functioneert optimaal bij een licht basisch bloed (pH tussen 7,35 en 7,45).

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.



Zuur

Een zuur is een stof die waterstof-ionen af kan geven. Het heeft niets te maken met het eten van een zuur product. Een citroen smaakt heel erg zuur en is base vormend.

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.

Hoe raak je verzuurd?

Verzuring ontstaat door:

- Onevenwichtige voeding (veel vlees, suiker, bewerkt voedsel)
- Te weinig groenten en fruit
- Te veel stress
- Slechte ademhaling
- Onvoldoende beweging
- Medicijngebruik
- Slechte spijsvertering
- Tekort aan mineralen



Zelfs gezonde voeding kan verzurend werken als je spijsvertering niet optimaal functioneert.

Wat zegt de 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 vastgesteld 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 (terecht) 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.

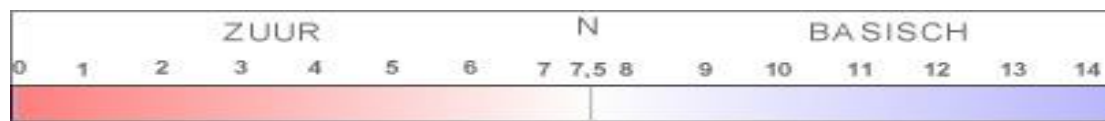


De pH-waarde, de afkorting van ph is potentia hydrogenii. Dit staat voor de waterstofionen concentratie. Het geeft de hoeveelheid aan van het aantal waterstof-ionen die zich bevindt in een liter oplossing. De PH schaal geeft aan hoe zuur of basisch iets is.

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 noemen we neutraal

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.





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.

Afvoeren zuuroverschot

Voeding



Ademhaling



Buffersysteem



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, en men te weinig voeding eet waarin veel mineralen zitten, dan gaat je lichaam de mineralen roven uit de mineraaldepos, de mineraalvoorraden, van je lichaam; haren, huid, botten, nagels, enz.



En.... Heel veel mensen eten te weinig voeding met mineralen!

Een tekort aan mineralen ontstaat erg snel. Denk maar eens aan de hoeveelheid aan mineralen die je via voeding binnenkrijgt. Voor een gezond lichaam is het al wenselijk dat het elke dag zeker 400—500 gram groenten binnenkrijgt. 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 lakken afgezet in het bindweefsel en vetweefsel in ons lichaam.

Hoe raak je verzuurd?

Om verzuurd te raken, een verstoorde 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

Naar de invloed van voeding gaan we uitgebreider kijken. Zuurvormende producten zijn niet per definitie altijd slecht of ongezond. 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 vitaminen 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 erover 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.

Water 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"

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

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 in het weekend.

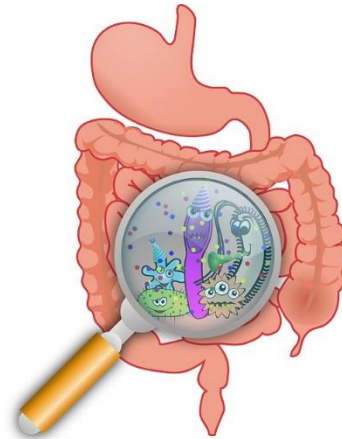
Vertering

En ook de vertering als mogelijke oorzaak bespreken we. Je kent vast de uitdrukking “Je bent wat je eet”, maar het is 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 ben 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 spijsverteringssappen worden afgescheiden;
- Te veel eten, meer eten dan goed voor je is;

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.

Welk klachten kunnen dit nu zijn?

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

Verzuring kan zich uiten in veel klachten. Vaak zijn dit ook “vage” symptomen waarvan je niet meteen de oorzaak weet:

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;
- Stijfheid en pijn in spieren en gewrichten;
- Stofwisselingsstoornissen;
- Stoornissen van het immuunsysteem.
- Vocht vasthouden;
- 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:

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



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 ochtendurine voor het ontbijt tussen 6,5 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 met het bepalen van de PH van de 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.

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.

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.

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

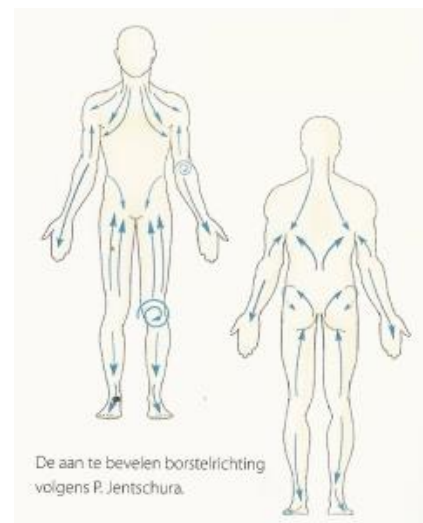
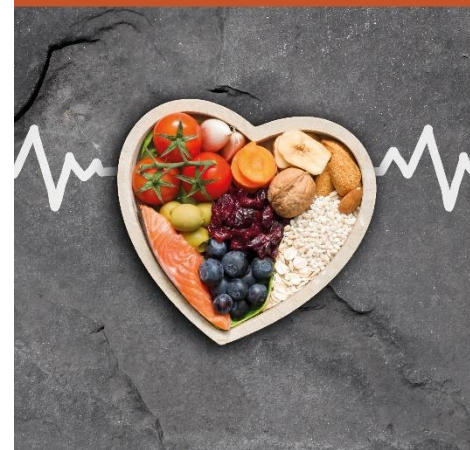
- We hebben gezien dat voor een goede ph wordt geadviseerd om 70% basische voeding te eten en 30% zuurvormende voeding;
- Om het zuur-base evenwicht te herstellen adviseren wij dat 75 – 80% basische voeding te eten;
- Dit doe je door voeding te eten rijk aan volwaardige plantaardige producten;
- Neem 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 (voor je tanden is het beter deze met een rietje te drinken);
- 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. **Tip:** De Herbal Fasting thee die op [deze pagina](#) staat is super goed en lekker;
- Ligbaden of voetenbaden met magnesium: neem mineraliserende en ontzurende baden. Deze kun je betellen bij <https://www.reflex-zwolle.nl/product/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 aanhoudt.
- 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.



Gezond(er) worden en afvallen



- 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.

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.

Welke supplementen zijn goed?

In dit stappenplan geef ik voorbeelden van supplementen waar ik vaak mee werk en veel goede ervaring en resultaten mee heb. Natuurlijk zijn er meerdere goede leveranciers. Ik geef je nog een aantal namen van goede leveranciers met goede volwaardige producten in de goede vormen en goed opneembaar.

De voorwaarden van de leveranciers zijn van toepassen.

Kies uit de producten in het stappenplan of bij een van deze leveranciers. En wil je hulp, twijfel je welke je moet nemen? Echt, mail mij gerust, ik help je graag.

1: [Vitals; Koop producten met de kortingcode reflex15](#)



2: [Mattisson: Koop producten met de kortingcode REFLEX10](#)

3: [Energetica Natura: Koop producten met de kortingcode](#)

4: [Free Choice: Koop producten met de kortingcode reflex10](#)

5: [CellCare/ Nutramin: Koop producten met kortingcode RXZ](#)

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 jouw mate van verzuring geconstateerd.

Je gemiddelde pH-waarde is tussen de 6.5 en 7.3 = lage tot geen verzuring

Je gemiddelde pH-waarde is tussen 5.5 en 6.5 = middelmatige verzuring

Je gemiddelde pH-waarde is tussen 4.5 en 5.5 = hoge mate van verzuring

Lage tot geen verzuring;

Zorg goed voor je gezondheid door een goede voeding te gebruiken. Als je gemiddelde 6.5 is wees dan echt alert! Is je gemiddelde een 7 is het echt top!

Volg de adviezen op die bij 'leefstijl en voeding' vermeld staan. Deze zorgen ook dat je gezond blijft.

Is je gemiddelde een 7 dan volstaat het 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](#).

Is je gemiddelde een 6.5 neem dan de Pro Balance zoals deze hieronder vermeld staat. Met een lagere dosering van 3 x 2 tabletjes.



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 drie 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. Aloë 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 veras [kun je hier bestellen](#),

De Pro Balance en de Aloë vera Sivera [kun je hier bestellen](#).

En natuurlijk ben je welkom ze in de praktijk te komen ophalen. (Mail wel eerst even of ik ze op voorraad heb, ze gaan hard namelijk)



3. Super omega 3 vetzuren

Verzuring vermindert het herstellende vermogen van je lichaam. Om je lichaam gezond te houden is het belangrijk dat de celstofwisseling zo optimaal mogelijk verloopt. Hiervoor is omega 3 een must te nemen. Via voeding krijgen de meeste mensen onvoldoende omega 3 binnen. Zeker ten opzichte van de hoeveelheid aan omega 6 wat ongemerkt via voeding binnenkomt. Vaak vele meer dan wij denken.



Hoge mate van verzuring

Je hebt een verzuring gemiddeld tussen de 4.5 en 5.5.

Tijd voor actie!

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

1. De Pro Balance;



2. De Aloë Vera Sivera;

3. Super omega 3 vetzuren.

Dezelfde producten, vaak heb je ze een wat langere tijd nodig voor je lichaam geheel hersteld is.

De wijze van bestellen is gelijk; De Pro Balance en de Aloë vera Sivera [kun je hier bestellen](#).



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.

Samengevat

Een verstoorde zuur-base balans kan veel impact hebben op je energieniveau, je stemming en je gezondheid. Gelukkig kun je hier zelf invloed op uitoefenen – via voeding, beweging, ontspanning en suppletie.

💡 Wil je weten hoe jouw zuur-base balans is? Vraag dan pH-strips aan of kom langs in mijn praktijk voor een meting en persoonlijk advies.

"Je lichaam is je kostbaarste bezit. Behandel het met zorg."



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.

