



Ontslakken & ontzuren

We eten te zuur. Althans te veel zuurvormende voeding. Bij het samenstellen van ons voedselpakket is het van belang dat we ons niet alleen bekommeren om de hoeveelheid noodzakelijke voedingsstoffen. Er is nog iets om rekening mee te houden, nl het zuur-base-evenwicht. Dat klinkt ingewikkelder dan het is, maar u hoeft geen scheikundige te zijn om het te begrijpen. Het zuur-base evenwicht is echter wel van groot belang, het lichaam geeft hier zelf ook grote prioriteit aan. In de natuurgeneeskunde wordt het grote belang van het zuur-base balans ervan 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). Groenten en fruit zorgen bijvoorbeeld 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 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 longen worden afgevoerd. Echter als er in de voeding onvoldoende mineralen aanwezig zijn moet de minraalvoorraad 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 gaat van het skelet, de huid en bijvoorbeeld het gebit. Hieruit kunnen gezondheidsproblemen zich voordoen waarvan wij mensen ons vaak niet bewust zijn dat deze het gevolg kunnen zijn van een verstoorde zuur-base balans. Klachten als bijvoorbeeld diverse spier- en gewrichtsklachten, moeheid, huidproblemen, slapeloosheid, migraine, botontkalking, artrose, reuma, jicht, aandoeningen aan de luchtwegen, stofwisselingsproblemen en een slecht functionerend immuunsysteem.

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 rustbrengende 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 / Levenssijl; stressbelasting, extra spanning, verminderde functie van lever, nieren of longen, overmatige sportactiviteiten, veroudering, milieuinvloeden, straling, crash dieten

Een belangrijke factor bij het in stand houden van een goede pH waarde is ook de gezonde darmflora. Schimmels en diverse (kwaadaardige) bacteriën deponeren hun vaak zure afvalstoffen in het lichaam. In ons westers voedingspatroon zien wij dat de verhouding in onze voeding 60 % voeding met een zurenoverschot en 40 % met een basenoverschot is.

Voor een uitgebalanceerde pH in de voeding wordt aanbevolen om 80% basische voeding te eten en 20% zuurvormende voeding. 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 ontzuringskuur te starten. Dit wordt in de praktijk gemeten.



Hoe gaan wij ontzuren en ontslakken:

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. Allereerst is het belangrijk over te gaan op gezonde voeding volgens het te krijgen advies, maar dit alleen is niet voldoende. Om de mineraalvoorraden in het lichaam weer op te bouwen zijn in het begin grotere hoeveelheden mineralen en spoorelementen nodig in de vorm van voedingssupplementen met een speciaal mineralencomplex met een rijke bron van vitaminen, mineralen, antioxidanten, enzymen, aminozuren en andere voedingsstoffen. Met natuurlijke enzymen die noodzakelijk zijn om vitaminen en mineralen op te kunnen nemen in het lichaam.

Om bovendien tot een versnelde uitscheiding van slakken uit het bindweefsel te komen wordt tevens het gebruik van ondersteunende preparaten geadviseerd. Producten als een speciaal voor dit doel kruidenthee en ook de basische (voet) baden helpen de afvalstoffen kwijt te raken. Deze producten kunnen ook preventief worden gebruikt om de pH op het juiste niveau te houden. Het gebruik van voldoende (zuiver) water speelt altijd een belangrijke rol bij de ondersteuning van de belangrijkste uitscheidingsorganen, de nieren en de lever.

Basische lichaamsverzorging

Ligbaden: met speciale mineraalzouten ca. 45 minuten, zorgt voor het neutraliseren van de zuren en vergiften en zet de huid aan tot het uitscheiden van zuren en vergiften.

Voetenbad: met speciale mineraalzouten ca. 30 minuten. De voet wordt in de voetreflex/natuurgeneeskunde wel de derde of hulpnier genoemd.

Bevorder ontzuring via de huid, bijvoorbeeld door droog borstelen,

Streef naar een bewuste positieve levenshouding, want sombere (zure) gedachten verzuren het organisme ook.

RefleX-Zwolle kan uw zuurtegraad meten en u adviseren over het juiste voedingspatroon, het juiste product en het juiste gebruik.

Neemt u contact op voor meer informatie voor u persoonlijk.

