

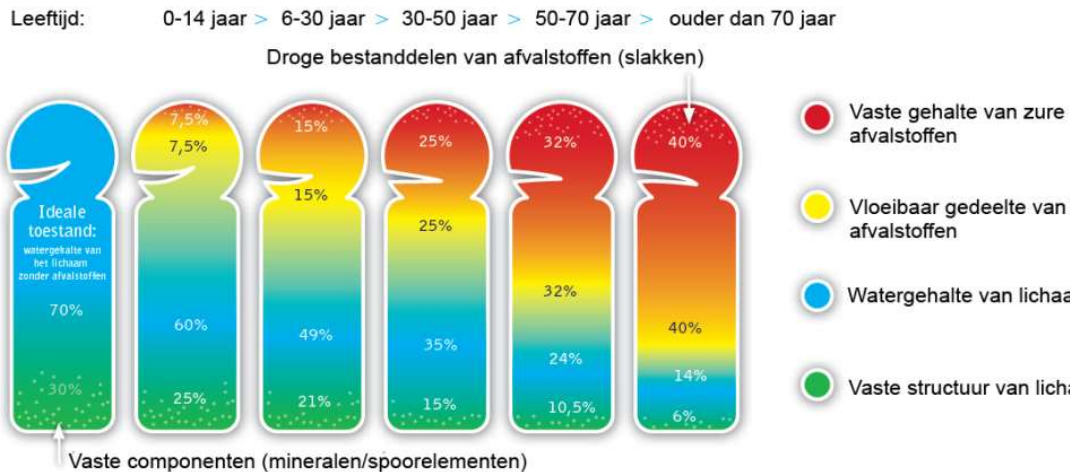
# Over Zuren en basen:



## 'Zuur maakt ziek'

Voor veel mensen is niet bekend dat allerlei gezondheidsklachten kunnen voortkomen uit het verzuren van het lichaam. Hieronder wordt beschreven wat verzuring inhoudt.

### Verzuring van het lichaam gedurende de levensjaren



Het hele leven is eigenlijk één groot gevecht tegen zuren, van geboorte tot overlijden, bij overlijden is het gevecht 'verloren'... Verzuring van de hedendaagse mens is eerder regel dan uitzondering.

Gezien het voedingspatroon, met veel dierlijke eiwitten, suikers, vetten, alcohol, koffie en frisdranken, en door een onregelmatige en stressvolle levensstijl, eerder zuurvormend dan basisch is, is verzuring dan ook vaak oorzaak van vele lichamelijke klachten.

Omdat het lichaam deze niet allemaal kan uitscheiden of neutraliseren, worden de zuren in verschillende delen van het lichaam opgeslagen. Vooral na het 40-ste levensjaar nemen de zure afzettingen in gewrichten, bindweefsel, spieren en bloedvaten in een snel tempo toe...

### Het lichaam verzuurt !!!

Afhankelijk van de plaatsen in het lichaam waar de zuren zich ophopen, kunnen nu allerlei verzurings-klachten ontstaan, zoals;

Infecties, ontstekingen, gewrichtsproblemen, pijn, fibromyalgie, gewrichtsontstekingen, jicht, reuma, artritis artrose, maagzuur, zure oprispingen, opboeren, maagslijmvliesontsteking, spierkrampen/kuiten, verhoogde bloeddruk, tandbederf/slecht gebit, depressiviteit, angsten, zweetaanvallen, opvliegers, botontkalking/osteoporose, brandende pijnen, hyperactiviteit, allergieën, hartkloppingen, spierzwakte, spierpijn, vermoeidheid, prikkelbaarheid, slapeloosheid/slecht slapen, kramp/kuiten, hoofdpijn, migraine, Pre-Menstrueel-Syndroom (PMS), geïrriteerdheid, gespannenheid, snelle hartslag, hartaanval (gehad), hallucinaties, trillen, spierslakte, weinig eetlust, diarree, braken, duizeligheid, algehele zwakte, spierletsel, zwakke reflexen, onregelmatige pols, slechte hart en/of nierfunctie, verlaagde bloeddruk, lusteloosheid en hartritmestoornissen.

## Waar komen zuren vandaan?

Onderstaande overzicht geeft een aantal voorbeelden van producten en activiteiten welke zure afvalstoffen produceren:

Product / Activiteit:	Afvalzuur:
Stress, vermoeidheid	Urinezuur
Vlees, diertijke eiwitten	Urinezuur
Suikers	Vetzuur
Overmatige spierbelasting	Melkzuur
Koffie, zwarte thee, rode wijn	Looizuur
Spinazie, zwarte thee	Oxaalzuur
Varkensvlees, eieren	Zwavelzuur, salpeterzuur
Medicijnen	Wijnsteenzuur, acetylsalicylzuur

## Ziektes door verzuring:

Afhankelijk van erfelijkheid en levensstijl kan verzuring op een gegeven moment leiden tot het ontstaan van chronische aandoeningen. Hier enkel voorbeelden;

**Jicht:** Overtollige urinezuren kristalliseren en slaan neer in de gewrichten. Meestal bij de voeten en tenen, maar ook op andere plaatsen zoals ellebogen, handen en oren. Wanneer de nieren de overtollige stroom urinezuren niet kunnen verwerken, is de kans groot op het krijgen van jicht.

**Artritis:** De opslag van afvalzuren in en rondom de gewrichten leidt tot irritaties en ontstekingen van de gewrichten. Met name urinezuren die vrijkomen uit de consumptie van vlees, stress en medicijnen verhogen de kans op artritis.

**Artrose:** De opslag van afvalzuren in het kraakbeen zorgt voor de afbraak ervan. Hoe meer zuurafzettingen in het kraakbeen, des te sneller verloopt het afbraakproces ervan.

**Nierstenen:** Wanneer afvalzuren vanwege de hoge zuurgraad niet direct via de nieren kunnen worden afgevoerd, zal het lichaam de zuren binden aan calcium of magnesium. Nierstenen zijn geen resultaat van een te hoog calciumgehalte, maar van een te grote hoeveelheid urinezuren en oxaalzuren.

**Osteoporose:** Om zure afvalstoffen te neutraliseren zal het lichaam bij gebrek aan basische mineralen, calcium uit de botten halen. Hierdoor neemt de botdichtheid af en ontstaat osteoporose.

**Hoge bloeddruk:** Zure afvalstoffen in het bloed maken het bloed dikker van samenstelling waardoor het hart harder moet pompen om zuurstof en voedingsstoffen bij de organen te krijgen. Door verzuring kan de bloeddruk structureel stijgen. Bovendien kunnen Calcium-oxalaten ook neerslaan aan de binnenkant van de bloedvaten waardoor deze langzaam dichtslibben en het hart ook harder moet pompen.

**Fibromyalgie:** Zure afvalstoffen die het lichaam diep in spier- en bindweefsel opslaat veroorzaken reumatische klachten in de 'weke delen'. Dit wordt fibromyalgie genoemd. Hierdoor ontstaan o.a. klachten als chronische spierpijn, moeheid en gebrek aan energie.

**Diabetes:** Wanneer zure afvalstoffen zich ophopen rondom de alvleesklier, kan de regulering van de insulineproductie verstoord raken. Een tekort aan insuline leidt tot een structurele verhoging van de bloedsuikerspiegel.

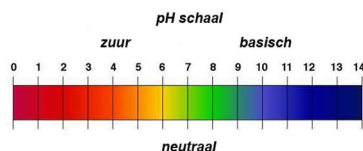
Herkent of heeft u meerdere van bovenstaande klachten kan er sprake zijn van verzuring. U kunt dan middels het aanvraagformulier op de website een test-set met zuur/base-stripjes aanvragen om een dag-meting Urine- en speeksel uit te voeren.

De gemiddelde waarden van de urinemeting zijn een graadmeter van de buffercapaciteit van het bloed om zuren af te voeren, lukt dat niet meer optimaal worden zure overschotten naar het lymfesysteem getransporteerd.

De gemiddelde waarden van speeksel zijn een graadmeter van de buffercapaciteit van zuren in het lymfesysteem, zijn beiden, én bloed én lymfe verzuurd ontstaan bovengenoemde klachten.

#### Wat betekent "verzuren"

- Een gezond lichaam reguleert haar eigen zuurgraad / pH-waarde.
- Verzuring is een stapeling van zuren in het bindweefsel.
- Bij een te hoge zuurgraad ontstaan verschillende kwalen en ziektes.



#### Metten is weten:

De kosten van de pH-waarden meting Urine- en speeksel bedragen € 60,- U ontvangt eerst 'n factuur, deze graag overmaken. Zodra ontvangen wordt het testmateriaal verzonden. U ontvangt dan ook het testprotocol hoe de test correct uit te voeren per mail in PDF.

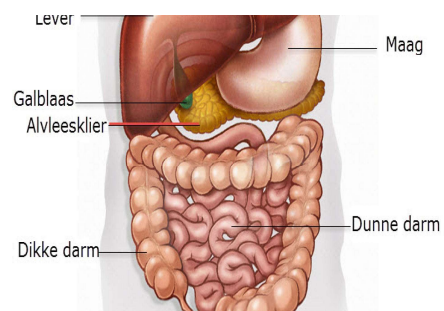
De gemeten waarden stuurt u ná de meting via de website naar de server van CPG alwaar 'n differentiatie-rapport wordt gemaakt plus naar

lichaams-equivalenten lengte en gewicht ontzuring-suppletie wordt geadviseerd. Dit rapport wordt naar uw Preventionist en zelf gestuurd waarna deze contact met u opneemt om deze te bespreken. 'Ontzuren' duurt +/- 30 dagen. Daarna gaat u weer 'n dag meting uitvoeren. Kosten hiervan bedragen € 30,-

#### Verzuring en de invloed op uw Immuunsysteem c.q. darmflora:

Bij langdurige verzuring gaat uw lichaam behalve de buffersystemen qua mineralen te verbruiken ook overschotten aan zuren via de maagwand afscheiden. Daarvoor hoeft men niet per se zuurbranden of zuur opboeren te ervaren.

Deze zuren komen vervolgens in de darm terecht alwaar deze de darm verzuren. De pH-waarde van zoutzuur uit de maag ligt tussen 2,5 en 4,5 , de pH-waarde van de darm dient tussen de 5,78 en 6,8 te liggen. Darmverzuring heeft tot gevolg dat goede 'weerstandsbacteriën' verminderen en gisten, schimmels en parasieten in overgroei raken en hiermee het immuunsysteem ondermijnen.



Meer informatie over klachten die als oorzaak 'Darm-dysbiose' kunnen hebben kunt u vinden bij 'Ontlastings-onderzoek'.

# Metten is weten...