



ontzuren

Het belang van een juiste pH-waarde wordt in de media vaak aangehaald. Overall vind je informatie over afvallen, diëten en detoxen. Maar waarom is dat nu zo belangrijk? Waardoor wordt het veroorzaakt en vooral wat u er zelf aan kunt doen?

Veel mensen zijn zich er niet van bewust dat een verzurend voedingspatroon de gezondheid op lange termijn kan beïnvloeden. Slechts weinigen leggen een relatie tussen bepaalde klachten en een verstoring van het zuur-base-evenwicht, omdat ze de samenhang niet kennen en niet exact weten wat verzuren en verslakken precies inhoudt.

Gezondheid gaat altijd samen met een goede balans tussen zuren en basen. Voor een goede werking van onze stofwisseling moet het bloedplasma enigszins alkalisch zijn met een pH-waarde van ongeveer 7.45..

Bij het verteren van voedsel en de stofwisseling in het lichaam blijft er een zure of basische rest over. Basisch is het tegenovergesteld voor zuur en wordt ook wel alkalisch genoemd. Of een voedingsmiddel een zure of basische rest achterlaat staat los van de zure smaak.

INDEX

- 1 Wat is verzuring?
- 2 Uitleg zuur-base-evenwicht
- 3 Hoe ontstaat verzuring?
- 4 Waar komen zuren vandaan?
- 5 Waar komen gifstoffen vandaan?
- 6 Het verloop
 - a. demineralisering
 - b. verzuring, vergiftiging
 - c. verslaking

- 7 Welke klachten ontstaan daardoor?
 - a. Aantastingsziekten
 - b. Uitscheidingen
 - c. Opstapelingsziekten/verslaking
 - d. Huid

- 8 Factoren die verantwoordelijk zijn voor een versneld verzuringsproces.

- 9 Wat kun je zelf doen?
 - a. testen
 - b. Losweken gifstoffen/ontzuren
 - c. Mineralen aanvullen
 - d. Basische lichaamsverzorging
 - e. Huidborstelen
 - f. Stressbronnen aanpakken
 - g. Stralingsbronnen
 - h. Voeding aanpassen
 - i. Supplementen die ondersteunen in het detox traject
 - j. Aanvullende maatregelen

- 11 Wanneer kun je resultaat verwachten?

- 12 Wat kan Zest for Life je bieden in dit traject?

1 WAT IS VERZURING?

Ons lichaam is verzuurd als het zuurgehalte van ons lichaam te hoog is.

De optimale pH-waarde van ons bloed is 7,35 tot 7,45. Een pH-waarde van urine van 7 of hoger is goed. Een pH-waarde van minder dan 6 kan klachten doen ontstaan.

Dit leg ik uit aan de hand van het zuur-base systeem. Hoe zuur of basisch (het tegenovergestelde van zuur) iets is, wordt aangegeven met de zuurgraad, ook wel pH-waarde genoemd. Stoffen met een pH-waarde van 1 tot 7 zijn zuur en stoffen met een pH-waarde van 7 tot en met 14 zijn basisch (een ander woord voor basisch is alkalisch). De meeste stoffen in je lichaam zijn licht-basisch, met uitzondering van maagzuur (zoals de naam zelf al zegt).

2 UITLEG ZUUR-BASE-EVENWICHT

De basisregulatie van het lichaam wordt bepaald door de zuur-base-huishouding, de waterhuishouding en de minerale huishouding. De nauwe samenwerking is bepalend voor de volledige stofwisseling en celactiviteit.

Afvalstoffen die ontstaan tijdens dit proces worden uitgescheiden via nieren, lever, darmen en longen. Wat niet op die manier uitgescheiden kan worden probeert het lichaam via de huid kwijt te raken.

Is uitscheiding niet meer mogelijk gaat het lichaam zuren binden aan materialen. Deze worden uit onze natuurlijke mineraaldepots gehaald (haren, nagels, huid, beenderen, bloedvaten en aders, kraakbeen, kapsels, pezen en bloed). Zuren gebonden aan minerealen noemen we **zouten**.

Als deze zouten zich afzetten in het lichaam noemen we ze **slakken**. Een opeenstapeling van slakken veroorzaakt **Civilisatose** (welvaartsziekten).

3 HOE ONTSTAAT VERZURING?

Wanneer het lichaam voortdurend wordt blootgesteld aan verkeerde voeding, kan het lichaam de zure overschot niet meer volledig afvoeren.

Het lichaam heeft verschillende manieren om de pH-waarde constant te houden. Als noodmaatregel haalt het lichaam calcium uit de botten om zodoende het basisch reagerende calciumcarbonaat aan te maken, in plaats van uit zuurstof met eiwitten. Als de verzuring lang aanhoudt ontstaat er chronische afbraak in de botten (osteoporose).

De nieren en de longen spelen ook een belangrijke rol. Die nieren proberen zoveel mogelijk het overschot van zuren uit te scheiden in de urine.

In de longen wordt zuurstof met eiwitten gemengd waardoor er carbonaten ontstaan. Deze carbonaten verminderen zuur.

Het teveel aan zuren wordt afgezet in weefsels, zoals spieren, pezen, onderhuids bindweefsel en gewrichten.

4 WAAR KOMEN DE ZUREN VANDAAN?

Urinezuur	Overdreven consumptie purinehoudend eiwit
Zwavelzuur	Varkensvlees, eieren
Azijnzuur	Consumptie azijn, suiker, witmeel, zoetigheden
Ketozuur, aceton	Uit verwerkte vetten en een onvolledige vetverbranding bv als diabeticus
Mierenzuur	Zoetstoffen
Salpeterzuur	Gepekeld vlees, kunstmatige kaasproducten
Looizuur	Uit zwarte thee, koffie en wijn
Oxalzuur	Uit cacao en chocolade
Fosforzuur	Uit soft drinks en energiedranken
Acetylsalicylzuur	Uit pijnstillers
Koolzuur	Uit slechte ademlucht, vlakke ademhaling, gebrek aan lichaamsbeweging, lichamelijke overbelasting en koolzuurhoudende dranken
Melkzuur, urinezuur, zoutzuur	Stress en lichamelijke overbelasting
Zuren uit micro-organismen	Uit schimmels, bacteriën, parasieten in darmen of bloed

5 WAAR KOMEN GIFSTOFFEN VANDAAN?

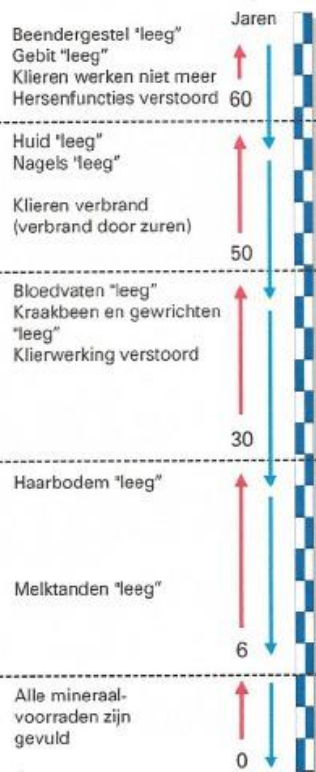
Nicotine en alcohol
Gistingsalcohol uit de bacteriële ontleding van koolhydraten (gisting) in de darmen
Varkensvlees, eieren
Toxische aminen, zoals cadaverine uit de bacteriële ontleding van eiwit (rotting) in de darm
Mycotoxinen uit schimmels in de darm of bloed (bv candida)
Kunstmatige aroma's, smaakmakers, conserveringsmiddelen
Gistoffen uit tandvullingen bv amalgaam
Lichte- en zware metalen bv aluminium uit deodoranten
Vaccinatie
Afwasmiddelen, glansspoelmiddelen, wasmiddelen, wasverzachters
Chemie op de werkplek, uit meubelbekleding en vloerbedekking
Milieugifstoffen, zoals insecticides, herbicides, pesticides
Energetische belastingen, zoals GSM's, magnetron, elektrosmog

6. HET VERLOOP

Iedereen verzuurt. Dat hoort bij het ouder worden. In onderstaand plaatje zie je hoe de opslag van zure afvalstoffen gemiddeld verloopt naarmate we ouder worden. Bij onze geboorte bestaat ons lichaam voor 70% uit water en voor 30% uit mineralen en sporenelementen. Na het 40ste levensjaar kan het lichaam door verzuring al voor de helft bestaan uit zure afvalstoffen (zowel in vaste als in vloeibare vorm).

Het afzetten van slakken in ons lichaam doorloopt een hiërarchie. Ze begint eerst in de vetlagen, dan in bindweefsel en spieren. Wanneer deze gevuld zijn, dan worden gewrichten, het beendergestel, nieren, blaas en gal aangetast.

Demineralisering



Verzuring en vergiftiging



Verslakkning



Remineralisering

Ontzuring en ontgiftiging

Ontslakking

7. WELKE KLACHTEN ONTSTAAN DAARDOOR?

A aantastingsziekten

B uitscheidingen

C opstapelingsziekten/verslakkings

D huid

Ik noem hier voorkomende klachten door een latent aanwezige verzuring in stadium 1 (klachten in het begin) en stadium 2 (klachten in een vergevorderd stadium).

Stadium 1	Stadium 2
Slaapstoornissen	Diabetes
Obstipatie	Jicht
Zure oprispingen	Nierstenen
Cariës	Artrose
Infectiegevoeligheid	Reumatische aandoeningen
Haaruitval en huidproblemen	Botontkalking / osteoporose
Allergieën	Fibromyalgie
	andere verouderingsziektes
demineralisatie	Cariës, parodontose, osteoporose, haaruitval, spataders, veroudering huid/rimpels, liesbreuken, breekbare nagels, problemen met gewrichtsbanden, ontstoken amandelen, ontstoken maagwand, suikerziekte
Aantasting organen	Amandelen, slijmvliezen maag, maagzweer, colitis, gastritis, ziekte van Crohn, Diabetes Mellitus, Ziekte van Bechterew, Alzheimer en Parkinson.
Opstapeling/verslakken	Verhardingen, verkalkingen, cellulitis, arteriosclerose, artrose, jicht, reuma, galstenen, nierstenen, blaasstenen, gezwellen, fibromen, lipomen, myomen, woekeringen, cysten
uitscheiding	Zweetvoeten, steenpuisten, open been, tandplak, steenpuisten, aambeien.
Huid	Acné, psoriasis, exceem, allergieën, jeuk, neurodermitis

Voeding, stress, medicijnen, overmatige spierbelasting produceren na verbranding zure afvalstoffen die je lichaam kwijt moet raken om de zuurgraad van het bloed op een constant niveau te houden.

8. FACTOREN DIE VERANTWOORDELIJK ZIJN VOOR EEN VERSNELD VERZURINGSPROCES

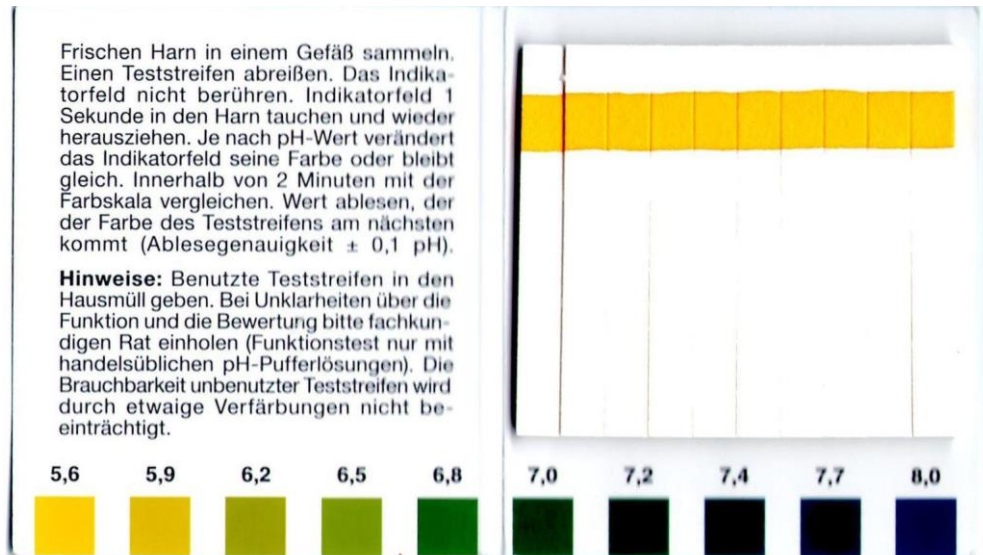
Onze westerse leefstijl, persoonlijke gezondheidssituatie en leefomgeving zijn factoren die n hoge mate verantwoordelijk zijn voor een versneld en chronisch verzuringsproces. Ze plegen op dagelijkse basis een grote aanslag op onze bicarbonaatbuffers

Verarming van de landbouwgrond
Milieu invloeden
Zuurvormende voeding
Overmatig alcoholgebruik
Overmatig suikergebruik
Medicijngebruik
Te weinig nachtrust
Stress
Weinig beweging
Roken
Crash diëten
Overmatige sportactiviteiten (spierverzuring)

9. WAT KUN JE ZELF DOEN?

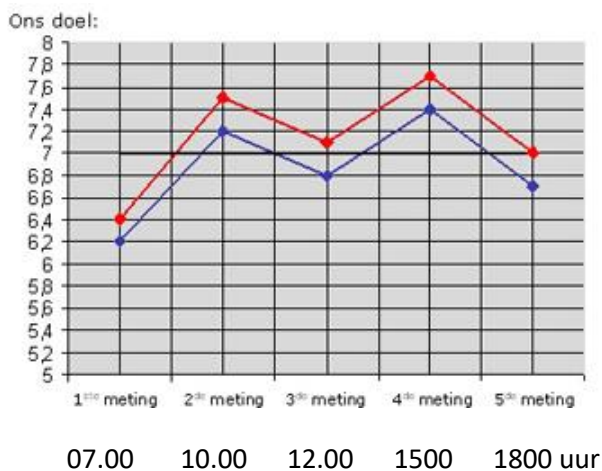
Ontzuren is een geleidelijk proces, net als verzuring zelf. Wil je actief ontzuren, neem hier dan ook enkele maanden de tijd voor. Houdt gedurende het ontzuren actief je pH-waarde bij om te zien of je lichaam daadwerkelijk minder zuur wordt.

9a TESTEN – METEN IS WETEN



Teststrips kun je bij de apotheek kopen. Je kunt ook een gratis urineanalyse aanvragen bij <http://www.pjentschura.nl/detox>. Bij Zest for Life kun je gratis een teststrip meenemen om je urine thuis te testen.

Bij een pH-waarde van 7 of hoger is de zuur-basebalans in evenwicht. De pH-waarde heeft verschillende waarden gedurende de dag. Op de grafiek kun je zien wat de waarden zouden moeten zijn. Bij een pH-waarden van onder de 6 is sprake van acute acidose en ontstaan gezondheidsklachten. Om erachter te komen wat de zuurgraad van je lichaam is en of veranderingen in het voedingspatroon het gewenste effect hebben moet je geregeld de zuurgraad van je lichaam meten.



Meetmomenten vóór het eten

9B LOSWEKEN GIFSTOFFEN EN ONTZUREN

Gifstoffen zijn opgeslagen in de vetcellen. Deze moeten losgeweekt worden. Je kunt hier Ontzuringsthee (7x7 Dr. Jentschura) of Dr. Jacob Hooij Thee voor gebruiken. Aanbevolen wordt het drinken van groentesappen en 1,5-2 liter koolzuurvrij water

NOTE: De klachten en ziektes die ik hier noem, zijn ernstig. Ik wil niet de indruk wekken dat deze louter en alleen ontstaan door verzuring. Maar het is een factor die erbij betrokken is.

9C MINERALEN AANVULLEN

Je kunt hiervoor Wurzelkraft van Dr.Jentschura voor gebruiken. Deze heb je in 2 smaken: fruitig en auromatisch. Gebruik volwaardige vegetarische voeding. Veel fruit, groenten, groente- en fruitsappen. Niet tijdelijk, maar altijd! Mineralen zijn onmisbaar bij veel processen. Ze neutraliseren zuren en gifstoffen, zodat die door het lichaam kunnen worden uitgescheiden.

Onze natuurlijke mineralendepots zijn gevuld bij de geboorte. Door voeding onderhouden we deze depots (nagels, haren, haarbodem, huid, beenderen, bloedvaten en aders, kraakbeen, kapsels, pezen en bloed) In tegenstelling tot vitamines die uit de levende natuur komen en door sommige planten of dieren zelf gemaakt kunnen worden, komen mineralen uit de dode natuur en moeten ze door planten opgenomen worden uit de aarde en door dieren uit voeding of water.

Nog niet van alle mineralen en spoorelementen is aangetoond dat ze essentieel zijn, d.w.z. absoluut noodzakelijk voor het functioneren van het lichaam. Bekend is dat de mineralen calcium, magnesium, kalium, natrium, chloride en fosfor essentieel zijn. Essentiële spoorelementen zijn jodium, ijzer, chroom, koper, zink, mangaan, seleen en molybdeen.

Drink minstens 1,5 liter koolzuurvrij water ter bevordering van de uitscheiding.

Probeer toxische belasting te verminderen. Stop met gebruik van genotsmiddelen, vermijd milieugiffen en stress, bewegingsarmoede en hoogintensieve sporten.

9D BASISCHE LICHAAMSVERZORGING

Badzout helpt om afvalstoffen uit het bindweefsel te halen. Je kunt hiervoor MeineBase Badzout van Dr.Jentschura voor gebruiken. (Prijsindicatie: 20 euro voor 750 gram) Te gebruiken in lichaams- en voetbaden, zoutpeelings en massages, wikkels, mond- en neusspoelingen, tandverzorging, inhalatie etc. De duur van het bad moet minstens 45 minuten bedragen. Dosering: 3 eetlepels voor in bad, 1 eetlepel voor een voetenbadje en 1 op 1 voor peelings, wikkels of pakkingen.

Alternatief: Epsom Zout (Prijsindicatie: 4,25 euro voor 1 kg) Epsomzout is rijk aan magnesium wat je spieren ontspant en het zenuwstelsel kalmeert. Een kilo Epsomzout in het badwater, net voor bedtijd biedt je gegarandeerd de diepste nachtrust die je ooit hebt gehad, daarom ideaal bij slaapproblemen en stressklachten. Een Epsom-zoutbad stimuleert ook de bloedsomloop en is ontgiftend Je kunt dit om de drie dagen doen om je ontgifting te stimuleren. Het verzacht ook gewrichts- en spierpijn.

Dosering 250 tot 1000 gram per bad.

Werking: Door een basische bad wordt de vetzuurlaag op de huid geneutraliseerd. Het lichaam gebruikt zuren om deze te herstellen, waardoor de hoeveelheid zuren in het lichaam afneemt.

Tevens wordt het bindweefsel gereinigd. Door het neutraliseren van de vetzuurlaag wordt de huid gestimuleerd om deze te herstellen waardoor de doorstroming van de huid verbetert. De huid wordt fluweelzacht en heeft zelfs bijna geen extra bodylotion of olie nodig. Basische baden zijn ook zeer effectief tegen aambeien, cellulitis en huidproblemen zoals eczeem, candida en voetschimmel.

9E HUIDBORSTELLEN

Dagelijks 10 min de huid met een zachte borstel borstelen, richting hart, om het lymfesysteem te stimuleren, bevordert de afscheiding van gifstoffen. Ook scrubben werkt goed. Goedkope scrub om zelf te maken is gemalen koffie met (kokos)olie.

9F STRESSBRONNEN

Stress is tevens een factor, die verzuring veroorzaakt. Continue onder stress staan is even schadelijk als slechte voeding. Van belang is om stress en frustratie zoveel mogelijk te voorkomen. Indien niet mogelijk te compenseren.

Houd je innerlijke veerkracht in het oog (je passie, waar je blij van wordt, waar je energie van krijgt) en maak tijd om jezelf regelmatig op te laden, of dat nu een keer voor jezelf kiezen, sporten, een vriend bezoeken of een bezoekje aan de sauna is.

Kijk eens goed naar alle objectieve zaken waardoor je druk ervaart (prioriteiten en doelen stellen, tijdsplanning, delegeren) en maak daar keuzes in die voor jou werken.

Ga eens bij jezelf na, waarom sommige dingen zo zwaar voelen. Moet je dat van jezelf of zijn dat normen en waarden die je bv van je ouders hebt meegekregen. Zuiver krijgen wat je eigen beweegredenen zijn om iets wel of niet te doen. Kom je er zelf niet uit, praat dan eens met een stresscounselor.

Stress heeft in principe een dubbele negatieve werking, werkt verzuring in de hand en remt ontzuring af. Stress zet zich vast op de spieren, waardoor er afvalstoffen in de spieren gevormd worden en de ph-waarde ervan daalt.

9G STRALINGBRONNEN

Vermoeidheid, spierklachten, angsten, slaapstoornissen, bedplassen en allergieën. U kunt hierbij denken aan electrosmog, computer, tv, gsm, zendmasten en aardstralen.

Klachten door wateraders zijn energieproblemen, depressiviteit, gevoelszaken, bedwateren, concentratieproblemen, overgevoeligheid en vastzittende spieren. Breuken kunnen voor problemen met botten en gewrichten en stijve spieren. Snijpunten kunnen angsten en slapeloosheid veroorzaken. Electromagnetische straling kan zorgen voor concentratiestoornissen, oorsuizingen, fluittonen, onrust, slaapproblemen, gespannenheid, geïrriteerdheid, droge of geïrriteerde ogen, hoofdpijn en hyperactiviteit.

U kunt dit laten testen door iemand die met een biotensor werkt. Deze kan u dan ook informeren over allerlei ontstralingsapparatuur.

9H VOEDING AANPASSEN

ALKALISERENDE VOEDING	VERZURENDE VOEDINGSMIDDELEN
geperst gras & tarwegras	vlees
radijs	bewerkte melkproducten (zoals kaas)
broccoli	peulvruchten
alfafa	graan
knoflook	koffie
rozijnen	soja
avocado	wijn
andijvie	pruimen
	cranberries



9I SUPPLEMENTEN DIE HET ONTZUREN ONDERSTEUNEN

Beyond Chelation	reiniging van zware metalen, multi-vitamine en cholesterolverlager
Glutathion	inactieveert vrije radicalen, zware metalen en toxische stoffen
Chlorella	darmreiniging
Liponzuur	sterke anti-oxidant – maakt cellen gevoelig voor insuline
Cysteïne	anti-oxidant, ondersteunt lever bij ontgiften
Detox Support	stimuleert werking van lever en gal
MSM	zwavelhoudend macromineraal - ontgiftend
Porfyrazyme	inwendige reiniging van zware metalen
Probiotica	gezondheid darmen, weerstandverhogend
Rozemarijndruppels	revitaliserend – oppeppend – stimuleert bloedcirculatie
Spirulina	darmreiniging
Trias-kuur van Heel	lever-, nier- en lymfereiniging
Vitamine C	ontgift waterrijke weefsels
Vitamine E	ontgift vetrijke weefsels
Vit K2 en D3	spelen een rol bij de opname van mineralen in de botten
Vitamine D	verhoogt de opname van calcium in de botten
Vitamine K	zorgt ervoor dat de opgenomen calcium zich bindt met oseaalcine

9J AANVULLENDE MAATREGELEN

Maak er een gewoonte van om de dag te beginnen met een glas warm water met citroensap om de leverfunctie te stimuleren. Je kunt ook 2 eetlepels citroensap mengen met 1 theelepel bitterzout.

10. WANNEER KUN JE RESULTAAT VERWACHTEN?

Hier is geen richtlijn voor te even. Op een gegeven moment voel je het omslagpunt en krijg je meer energie. Dit is bij iedereen anders. Gewoon volhouden is het advies. Door regelmatig je pH-waarde te meten kun je een inschatting maken. Ontzuren en ontgiften vraagt om een verandering van leefstijl. Aanpassen van de voeding, meer lichaamsbeweging, vermindering van stress, meer rustmomenten inbouwen. Deze informatie is bedoeld om u handvatten te geven om de verantwoordelijkheid voor uw eigen gezondheid te nemen..

11. WAT KAN ZEST FOR LIFE JE ONDERSTEUNEN IN DIT TRAJECT?

- We kunnen doornemen wat de verzuring veroorzaakt en daar richtlijnen voor opstellen.
- Deep Tissue Massage is een diepe bindweefselmassage die verklevingen in het bindweefsel aanpakt en helpt om de afvalstoffen af te voeren.
- Afslankmassage voor cellulitis bij vrouwen pakt cellulites aan.
- Een stresscounselingsgesprek kan u op weg helpen om beter met stress om te gaan en de motivatie aan te scherpen.