

langdurig gebruik van voldoende mineralen en vitamines, liefst in een base setting. Door dit dagelijks te herhalen en door de garantie dat je alle noodzakelijke mineralen dagelijks binnen krijgt, kan je lichaam geleidelijk aan de mineralen-voorraad weer gaan aanleggen.

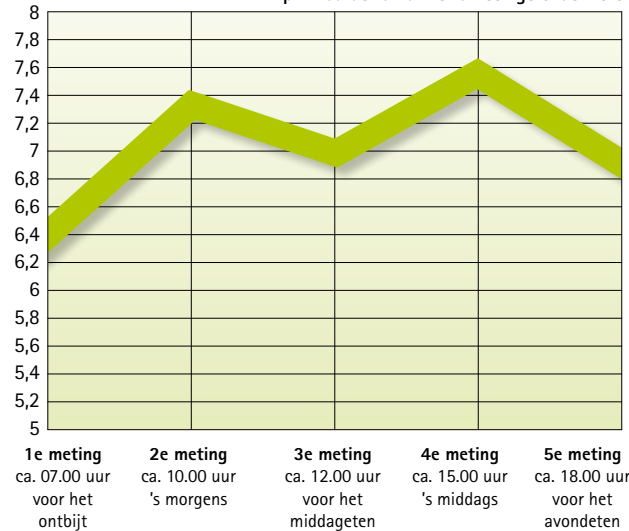
Als er echter sprake is van een ernstige verzuring dan is vaak de darmflora ook ernstig verstoord. Om die weer in een natuurlijk evenwicht te krijgen wordt een "probioticum" geadviseerd. Hierin zitten de micro-organismen die meestal door gebruik van antibiotica zijn verdwenen uit de gezonde darmflora. Deze kuur is meestal maar voor een maand nodig.

Is je zuur-base-balans eenmaal weer hersteld, dan is een tweemaandelijke of jaarlijkse herhaling een goede aanrader en meestal ook voldoende. Ikzelf doe preventief ieder jaar twee maanden bovenstaande kuur en een half jaar later preventief een groene-leem kuur van twee weken.

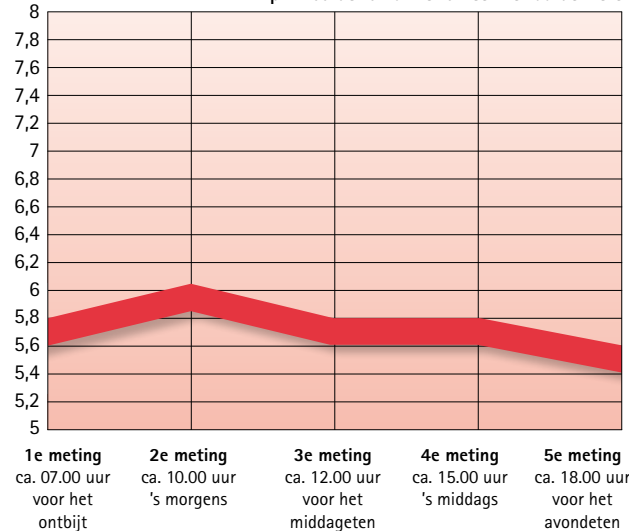
Groene leem is een uitstekend middel om de darm schoon te schuren en op die manier de opname van voeding en mineralen optimaal te houden. Daarnaast zitten er in groene leem veel mineralen. Op deze manier kan ik eigenlijk alles eten en blijft mijn zuur-base-balans in een prima staat.

Er zijn ook diverse andere ontzurings- en ontslakkingsmethoden op de markt maar daar moet je vaak streng voor vasten. Ik ben daar niet zo'n ster in en heb mezelf daarvoor te lief. Ik kies dan liever voor een uitgebalanceerd en goed product wat uiteindelijk hetzelfde resultaat geeft. Daarnaast hoeft je niet direct je eetgewoonten aan te passen. Het is echter wel raadzaam om er wat meer rekening mee te gaan houden. Indien gewenst is er bij mij een zuur-base-balans voedingslijst te verkrijgen. (bekomen.)

pH-waarde van urine van een gezonde mens



pH-waarde van urine van een verzuurde mens



Paterstraat 44  
5275 AJ Den Dungen  
T 073-5942087  
E pag.rini@home.nl



## Ontslakkings- en ontzuringskuur

Waarom ontslakken en ontzuren ?

Wat betekent "zuur-base-balans"?

Waaruit bestaat de ontslakkings- en ontzuringskuur ?

## Waarom ontslakken en ontzuren?

Veel mensen hebben wel eens gehoord over een ontslakkings- of ontzuringskuur. Maar wat is dat eigenlijk, en waarom zou je zo'n kuur doen?

Ontslakken en ontzuren doe je eigenlijk om gezond te blijven. Het is dus een preventieve aanpak, werken om gezond te blijven. De huidige gezondheidszorg is er op gericht om jou gezond te maken als je al ziek bent. De complementaire alternatieve zorg is er op gericht je gezond te houden en je op die manier veel ellende te besparen. Er wordt aangenomen dat er voorafgaand aan een ziekte altijd al sprake is van een ernstige verzuring. (ziekten bijna altijd gepaard gaan met een voorafgaande ernstige verzuring.)

## Wat betekent "zuur-base-balans"?

Ons bloed heeft een zuurgraad van pH 7.35 tot 7.45 en kent daarin normaal nauwelijks schommelingen. Drinkwater heeft een pH van 7.00 tot 7.40. Dit noemen we neutraal. Onder de 7 noemen we het zuur en boven de 7 basisch. Om je bloed op de juiste zuurgraad te houden voeren de nieren via je urine het teveel aan zuren of basen af. Als de pH van je urine tussen de 6.8 en 7.2 ligt, duidt dat op een gezonde zuur-base-balans. Een hogere pH is in de meeste gevallen gunstig. Onder de pH 6.6 klagen mensen in het algemeen al over vermoeidheid. Met een urine pH van onder de 4.5 is er kans op onherstelbare nierbeschadigingen. Om de zuur-base-balans in orde te houden heeft het lichaam mineralen nodig en base-houdend voedsel. Veel van onze voeding is vaak wel voldoende gevarieerd maar meer verzurend dan base-houdend. Dit komt omdat haast niemand zich bewust is van de verzurende eigenschappen van het voedsel dat men eet en de eventuele gevolgen daarvan. Het wordt steeds duidelijker dat hoe minder verzurend het voedsel is hoe minder kans op ziekten. Vruchtwater heeft een pH van 8.5. Het beschermt het kind tegen alle mogelijke ziekte. Hoe zuurder het lichaam (o.a. te zien aan de pH van urine) hoe meer kans op klachten. Voorkeur van voedselgebruik. Veel mensen hebben een bepaalde voorkeur van smaak en eten ontwikkeld, en deze werkt vaak verzurend. De maagsappen en de

gal zorgen voor voldoende zuur in de maag opdat de verteringsenzymen in de maagsappen hun werk goed kunnen doen. De meeste bacteriën worden door het zuur milieu gedood zodat ze de maag niet levend kunnen passeren. In de darmen heerst echter een basis milieu. Dit is het gevolg van het vermogen van het lichaam om NaCl (keukenzout) te splitsen in NaOH (base) en HCl (zuur). Dit mechanisme kan slechts in evenwicht zijn wanneer het lichaam gezond is en er voldoende mineralen aanwezig zijn. Aan de andere kant is een goed werkende darm, met een gezond zuur-base-evenwicht nodig voor een gezond lichaam. Meer aandacht voor de verschillende voedingsmiddelen i.v.m. hun verzurende of basevormende eigenschappen kan veel narigheid voorkomen of genezen. Is het zuur-base-evenwicht verstoord, dan gaat in eerste instantie het lichaam de eigen mineralen-reserves gebruiken om de pH van het bloed op de juiste waarde te houden. Dit gaat dan bijvoorbeeld ten koste van de Calcium in je botten. Het lichaam probeert de uit verzuring ontstane stoffen kwijt te raken (zoals urinezuur). Wanneer dit, zoals gewoonlijk, niet helemaal lukt, worden die stoffen als slakken gedeponeerd op alle mogelijke plaatsen waar ze vervolgens narigheid kunnen veroorzaken (zoals bij reuma in de gewrichten). Omdat de nieren steeds slechter functioneren naarmate het lichaam meer verzuurd is, is het zaak om bij ontslaking eerst te werken aan het minder zuur maken van het hele lichaam. Zo geef je de nieren een goede kans om mee te werken aan de afdrijving van de slakken. Extra mineralen in de voeding kunnen hierbij een krachtig hulpmiddel zijn.

In de loop der tijd kan er, zonder dat je het weet, een behoorlijke aanslag zijn gepleegd op je mineralen-voorraad en daardoor kan er sprake zijn van een geleidelijke, steeds sterker wordende, verzuring en het ontstaan van een steeds grotere hoeveelheid aan slakken in het onderhuids bindweefsel of in gewrichten. Je lichaam moet dan steeds meer moeite doen om de pH van het bloed op de juiste waarde te houden.

Een goede test is het onderzoeken van de pH van je

urine. Meestal onderzoeken we dan 5 à 6 urinemonsters genomen op verschillende momenten van een dag. Telkens net voor de maaltijd en enige uren na de maaltijd. Zo kun je ontdekken in hoeverre er sprake is van verzuring en/of je nog voldoende reserves hebt. Daarnaast kun je ook zien hoe je urine-pH reageert op voeding. Als je geen pieken meer hebt van pH 7 of hoger, is er sprake van verzuring. Als je echter helemaal geen of nauwelijks pieken meer hebt is er sprake van een ernstige verzuring. Als je onder de 6 scoort is het raadzaam te ontslakken, maar als je onder de 5 scoort is het zelfs noodzakelijk geworden er iets aan te gaan doen wil je gezond blijven of worden. Vaak is dan ook de darmflora sterk afwijkend van een natuurlijke en gezonde darmflora.

Bedenk maar eens hoe het is als je spieren steeds te zuur zijn, hoe snel die weer vermoeid zullen zijn. En wat denk je van de hartspier... die kan zich eigenlijk geen verzuring permitteren. Ook moet het lichaam steeds harder werken om de zaak goed te kunnen laten verlopen. Wie hart heeft voor "zijn/haar lichaam" ontslakt en ontzuurt van tijd tot tijd zijn/haar lichaam. Om te ontdekken in hoeverre het noodzakelijk is (of enkel preventief) kun je je hier laten onderzoeken door een urinetest. De eerste dagtest van 5 opgevangen plasjes kost je 20 euro, maar als je eenmaal gaat kuren zijn alle 2-maandelijkse controles daarna gratis. Zo krijg je een advies op maat. En je kuurt niet langer dan noodzakelijk is.

## Waaruit bestaat de ontslakkings- en ontzuringskuur?

De kuur bestaat uit 3 dingen. Base zout, base thee en base mineralen. Base zout en base thee zorgen samen voor verwijdering van 60% van de makkelijk oplosbare zuren die zijn opgeslagen in je onderhuids bindweefsel, huid, spieren en gewrichten. De thee zuivert daarnaast je nieren en lever, mits er voldoende thee en water wordt gedronken. Het uitgebalanceerde mineralen- en voedingsmiddel zorgt ervoor dat de moeilijk oplosbare zuren geleidelijk aan worden verwijderd. Deze slakken gaan slechts geleidelijk aan weg door