

Verzuring: hoe werkt het?

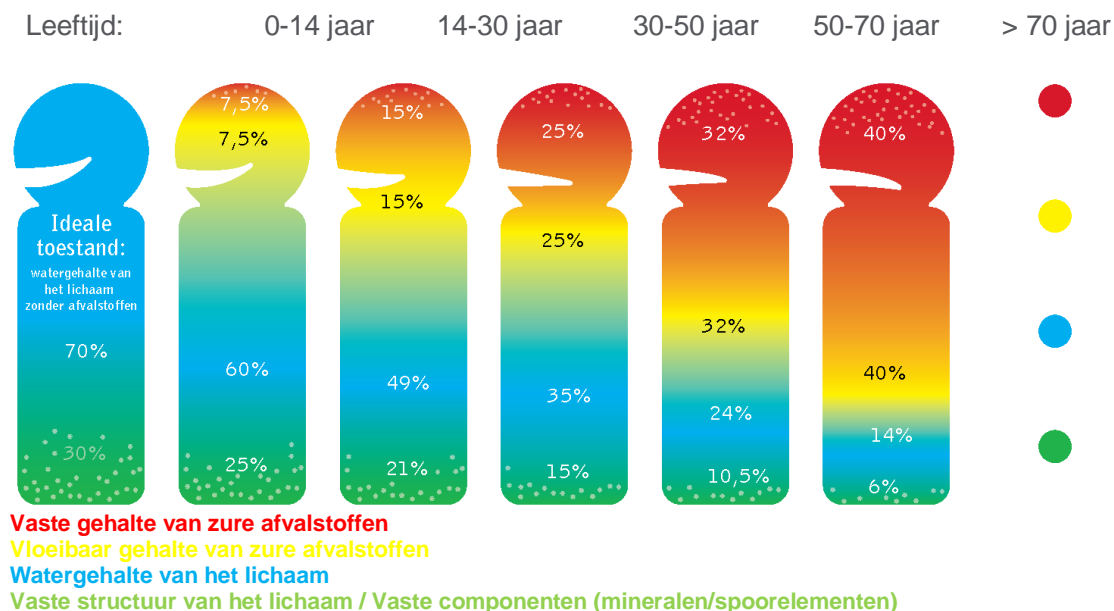
Dagelijks groeit ons bewustzijn over de werking van ons lichaam. Maar bij veel mensen is nog niet bekend hoe ons voedingspatroon en onze levensstijl de gezondheid op de langere termijn kan beïnvloeden.



Voeding, stress, medicijnen, overmatige spierbelasting produceren na verbranding zure afvalstoffen die uw lichaam kwijt moet om de zuurgraad van het bloed op een constant niveau te houden. Voorbeelden van zure afvalstoffen zijn o.a. [urinezuren](#), [melkzuren](#), [vetzuren](#), [azijnzuren](#), [loozuren](#), [fosforzuren](#).

Maar de hoeveelheid afvalzuren die dagelijks in het bloed vrijkomt is te groot om via de normale uitscheidingsorganen ons lichaam te verlaten. Het lichaam slaat de zuurresten dan op in het lichaam. Belangrijke [enzymenactiviteiten](#) kunnen ook slechts plaatsvinden bij een bepaalde zuurgraad. Een goede zuurbalans is belangrijk!

De opslag van zure afvalstoffen in het lichaam gedurende de jaren!



Naarmate we ouder worden neemt het aandeel aan vloeibare en vaste afvalzuren in ons lichaam toe.

In bovenstaand plaatje kunt u zien hoe de opslag van zure afvalstoffen gemiddeld verloopt naarmate we ouder worden. Bij de geboorte bestaat het lichaam uit 70% water en 30% mineralen en sporenelementen. Na het 40ste levensjaar kan het lichaam door verzuring al voor de helft bestaan uit zure afvalstoffen (zowel in vaste vorm als in vloeibare vorm).

Welke factoren veroorzaken de opslag van zure afvalstoffen in het lichaam?

Voedingspatroon en levensstijl zijn van grote invloed op de opslag van zure afvalstoffen in het lichaam. In het Westen (maar ook steeds meer in het Oosten) verschuift door (opkomende) welvaart het voedingspatroon en de levensstijl waarbij de balans doorslaat naar de zure kant.

Voeding

Voedsel dat we eten heeft na verbranding ervan een zuurvormende invloed op het lichaam. Met name **dierlijke eiwitten, suikers, bepaalde vetten, alcohol, koffie en limonades** laten na verbranding veel zuren achter. In principe hebben groenten en sommige fruitsoorten een ontzurende werking, maar doordat voedsel nooit 100% volledig verbrandt, blijven ook hierbij organische afvalzuren achter. Het is dan ook niet moeilijk om voor te stellen wat de gevolgen kunnen zijn door de verschuiving van ons voedingspatroon (naar o.a. relatief veel dierlijke eiwitten, junkfood, koolzuurhoudende en alcoholische dranken, koffie, snoep en geraffineerde producten).



Stress

Stress leidt tot relatief veel zure afvalstoffen. In een **stresssituatie** breekt het lichaam veel cellen af waarbij **urinezuren** vrijkomen. Mensen die vanuit hun werk- of privésituatie regelmatig stress ervaren maar al te goed dat de zuurbalans doorslaat.



Overmatige spierbelasting

Bij overmatige spierbelasting moet het lichaam voor de verbranding meer zuurstof en voedingsstoffen naar de spieren transporteren dan normaal. Op gegeven moment is de hoeveelheid zuurstof niet meer afdoende om de benodigde energie voor de spieren te produceren waardoor de cellen suikers (glucose) gaan gebruiken. Bij dit proces ontstaan **melkzuren**.

Overig

Overige factoren die het lichaam (sterk) verzuren zijn:

- Roken
- Medicijngebruik
- Straling (zendmasten, WiFi, mobile telefoons, DECT telefoons, e.d.)
- Luchtverontreiniging

Hoe worden zure afvalstoffen door het lichaam verwerkt?

Zure afvalstoffen die in het bloed vrijkomen worden door het lichaam uitgescheiden via de nieren, de longen en de huid. Naast uitscheiding via de uitscheidingsorganen probeert het lichaam de zuurgraad van het bloed op een constant niveau te houden door afvalzuren te neutraliseren via onze basische buffer. Deze basische buffer bestaat voor het grootste gedeelte uit het stofje **Natriumbicarbonaat** ([klik hier voor meer info over natriumbicarbonaat](#))

Wanneer de hoeveelheid afvalzuren na verbranding in het bloed te groot is om door de basische buffer natriumbicarbonaat geneutraliseerd of door de uitscheidingsorganen afgevoerd te worden, gaat het lichaam over tot andere mechanismes om de zuurgraad constant te houden; het zet de **“vloeibare schadelijke zuren”** om in **“vaste niet-schadelijke”** vorm. Het lichaam **“rooft”** basische mineralen als **calcium** en **magnesium** uit o.a. de botten en bindt deze met de overtollige schadelijke zuren. Hierdoor ontstaan dan **“zure zouten”**. De zure zouten (zuurresten) hebben een neutrale zuurgraad, maar zetten zich wel af op allerlei plaatsen.

Ondersteun uw zuurbalans door te Ontzuren!

Om een goede gezondheid na te streven is het van essentieel belang om tegenwicht te bieden aan de dagelijkse aanwas van zure afvalstoffen in uw lichaam. U kunt beginnen met het veranderen van uw voedingspatroon - meer ontzurende voeding zoals groenten en minder dierlijke eiwitten en suikers - met daarnaast een aangepaste levensstijl (minder stress, voldoende rust en minder overmatige spierbelasting). Maar helaas is dit niet genoeg om het dagelijkse zuuroverschot volledig te neutraliseren.



U kunt de zuurbalans van uw lichaam dagelijks extra ondersteunen door te ontzuren. Ontzuren is het proces waarbij dagelijks de stroom **zure afvalstoffen** wordt **geneutraliseerd** en **opgebouwde zurresten** uit het lichaam worden **verwijderd**.

Voor een goede gezondheid is een [juiste zuurbalans](#) van het lichaam **essentieel**. Door uw lichaam dagelijks te ontzuren voelt u zich vitaal en energiek.

Ontzuren doet u zo!

Om verzuring tegen te gaan is het noodzakelijk om het lichaam te **Ontzuren**. Ontzuren kunt u op verschillende manieren doen:

Beperk verzurende factoren:

- Als eerste is het natuurlijk raadzaam om de factoren die het lichaam sterk verzuren, zoals stress, roken, medicijnen, overmatige spierbelasting en schadelijke straling, zoveel mogelijk te vermijden of te beperken.



- Beperk de consumptie van verzurende voeding en dranken. Hierbij moet u denken aan voedsel dat bestaat uit dierlijke eiwitten, suikers, koolzuurhoudende dranken, alcohol, koffie etc. Eet daarentegen meer basischvormend (ontzurend) voedsel zoals groentes, aardappelen, noten, etc. ([klik hier voor uitgebreide informatie over het zuur-base dieet](#)).



Helaas is het in de huidige maatschappij niet of nauwelijks meer mogelijk om alle bovenstaande factoren te beperken of te vermijden. Een mobiele telefoon, draadloos internet, (recreatief) sporten, een gezellig feestje met wijn, bier, frisdrank en hapjes maken het leven voor veel mensen aangenaam.

Actief Ontzuren

Door actief te ontzuren gaat u **het zuur-base evenwicht** herstellen door gericht de opgehoopte zuurresten in het lichaam neutraliseren, afbreken, oplossen en afvoeren. Daarnaast biedt actief ontzuren het dagelijkse basische tegenwicht waardoor het lichaam wordt beschermd tegen verzuring. Actief ontzuren kunt u op de volgende manieren doen:

Verhoog uw basische buffer!

Natriumbicarbonaat is de basische buffer die overtollige afvalzuren in het bloed moet neutraliseren. Door deze basische buffer dagelijks te verhogen kunnen veel meer afvalzuren onschadelijk worden gemaakt zodat het lichaam de zuren niet hoeft te dumpen in het lichaam. Daarnaast heeft natriumbicarbonaat een actieve ontzurende werking door reeds gevormde zuurresten in allerlei plekken in het lichaam op te lossen. Met **Alka® Druppels**, **Alka® Tabs** en **Alka® Tabs Calcium** gaat u ontzuren door de bicarbonaatproductie dagelijks op veilige wijze verhogen.



Drink kruidenextracten!

Sinds de oudheid drinkt men al kruidenextracten om het lichaam te zuiveren. Kruiden bezitten basenvormende elementen die gebonden zuren (zure zouten) kunnen ontbinden. Iedere kruid bevat diverse elementen die specifieke zure zouten kan ontbinden. Voor een goede ontzuring is het belangrijk om een grote variëteit aan kruiden te gebruiken om een zo breed mogelijke ontbindende werking te hebben. Daarnaast helpt een uitgebreide kruidenvariatie in de vorm kruidenthee erg goed om vloeibare zuren versneld uit het lichaam af te voeren. **Alka® Thee** is speciaal samengesteld uit 52 soorten kruiden die het lichaam optimaal helpt om dagelijks te ontzuren.



Neem ontzurende en mineraliserende baden!

Zure afvalstoffen worden voor een groot gedeelte afgevoerd via ons grootste orgaan, de huid! Bij een sterke verzuring worden veel afvalzuren via de poriën naar buiten gevoerd. Dit bepaalt ook dikwijls de onprettige lichaamsgeur die verzuurde mensen kunnen hebben. Wanneer de huid te sterk verzuurd raakt door de continue afvoer, kunnen diverse (chronische) huidklachten ontstaan als eczeem, schimmelvorming en ontstekingen. Door het nemen van ontzurende baden (basische baden) gaat u de afvoer van zure afvalstoffen van binnen naar buiten stimuleren. Daarnaast wordt de oude verzuurde huidoppervlaktelaag gereinigd door het basische water waardoor weer nieuwe huid kan ontstaan. Verstopte poriën worden geopend zodat nieuw gevormde talg de huid beschermt. De mineralen en sporenelementen die via de huidcellen worden opgenomen voeden de huid zodat deze weer in topconditie komt. [Alka®Bad](#) is een unieke basische badzoutformule waarmee u kunt ontzuren door het nemen van ontzurende en mineraliserende baden en douches.



Voed het lichaam met basische voedingsstoffen!

Door uw lichaam dagelijks te voeden met een grote hoeveelheid basische voedingsstoffen, beschermt u het tegen verzuring. Basische voedingsstoffen compenseren voor de dagelijkse stroom verzurende voedingsstoffen waardoor het zuur-base evenwicht wordt gehandhaafd. Basische voedingsstoffen zitten in o.a. groenten, diverse fruitsoorten, kiemgrassen (gerstegras, tarwegras), algen (chlorella, spirulina). Daarnaast zijn extra voedingscomplexen als vezels, enzymen en probiotica essentieel. Zij verbeteren de zuurgraad van de darmen en houden deze op peil. Goede gezondheid begint bij een goede stofwisseling via de darmen. [Alka®Greens](#) is

een “superfood” dat bestaat uit een zeer uitgebreide selectie van basische en orthomoleculaire voedingsstoffen waarmee u het lichaam voedt, ontzuurt en beschermt tegen verzuring.



Ontzuren en "genieten"

Door dagelijks actief te ontzuren is het mogelijk om een leven te leiden waarbij u met mate kunt genieten van een “stukje vlees en een glaasje wijn of bier”, of van andere verzurende activiteiten zonder dat dit direct tot verzuringsklachten zal leiden. Als u al last heeft van verzuringsklachten, dan is het raadzaam om naast actief ontzuren wel voldoende rekening te houden het beperken van verzurende voeding en activiteiten.



Bron: AlkaVitae

Voor vragen en deskundig advies helpen wij je graag in onze winkel.

Vraag naar Mieke, Monique of Kitty!

VAN HERPT DELICATESSEN & REFORM

Grotestraat 134, 5151 BN Drunen • T. 0416 372 497 • info@vanherptdrunen.nl
www.vanherptdrunen.nl