

Verzuring, een veelgehoord verschijnsel (I)

Er is in Nederland een groot voedselaanbod voor handen; ieder voedingsmiddel of product is vrijwel op elk moment beschikbaar. Deze uiting van welvaart kent diverse nadelen, dat blijkt onder andere uit het feit dat mensen steeds vaker gezondheidsklachten krijgen en dat er steeds meer chronisch zieken zijn.

Door onze moderne wijze van leven en ons eetgedrag wordt ons lichaam steeds meer geconfronteerd met allerlei afvalstoffen, schadelijke zuren en gifstoffen. Basische, compenserende mineralen ontbreken vaak in de voeding. Als masseur word je geconfronteerd met stress en spier- en gewrichtsklachten van cliënten. Veel mensen geven aan dat zij klachten hebben ten gevolge van verzuring, maar wat houdt dat nu werkelijk in en hoe is dit te voorkomen?

BASISREGULATIE VAN HET LICHAAM

De basisregulatie is onder te verdelen in drie belangrijke gebieden: de zuur-base, de water- en de mineralenhuishouding. Samen zorgen zij ervoor dat de stofwisseling en de celactiviteit goed verloopt. De cellen in ons lichaam halen energie uit ons

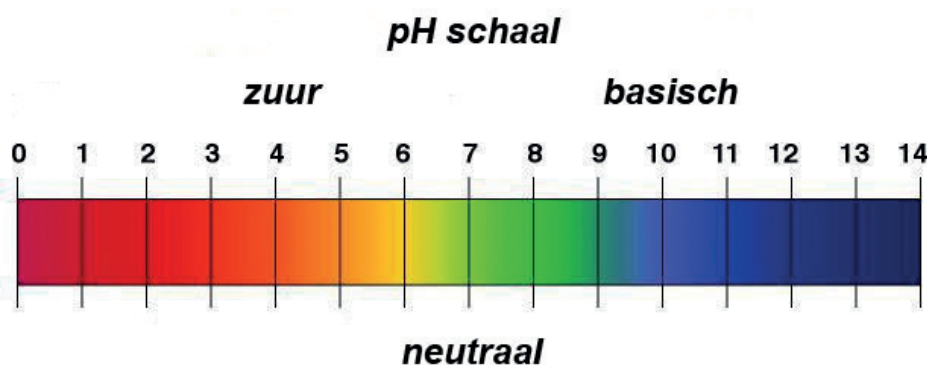
voedsel. Deze energie hebben wij nodig om goed te kunnen leven en te functioneren. Alle organen en spieren halen energie uit de cellen. Energie komt vrij in de cellulaire stofwisseling uit het voedsel dat we eten. De zuurstof die wij inademen is daarbij van groot belang. Stoffen die niet door het lichaam kunnen worden gebruikt, worden via de nieren, darmen, huid en longen uitgescheiden. Dit heet stofwisselingsafval. Na het verteren van voedsel blijft er een zure of basische rest over. De zuur-base huishouding is een zeer belangrijk regulatiesysteem van ons lichaam. Wanneer dit in evenwicht is, zorgt het voor een probleemloos functioneren van de stofwisselingsprocessen. Helaas is dat nu juist bij veel mensen een probleem. Steeds meer mensen zijn verzuurd, met vele klachten tot gevolg.

DE ZUUR-BASE HUISHOUDING

Ons lichaam heeft op verschillende plaatsen verschillende pH-waarden. PH staat voor de kracht van de waterstof, de verdunningsgraad van de vrije waterstofionen. Maagsap is zuur en heeft een pH van 1-2-3. Dit is nodig voor de vertering van eiwitten uit het voedsel. Een normale pH van het bloed is 7,35 - 7,45 daarmee zijn wij een basisch organisme. De zuur-base huishouding dient het stofwisselingsafval uit het bloed te filteren, om deze vervolgens uit te scheiden. Alleen bij een evenwicht tussen de zuren en basen is een gezonde stofwisseling mogelijk. De pH-waarde in het lichaam moet bij een urinetest vanuit de natuurgeneeskunde gemiddeld tussen de 6,5 - 7 zijn. De reguliere geneeskunde gaat uit van 5,5 - 6,5, dat is iets zuurder. De pH-waarde van een stof geeft op een schaal van 0 - 14 aan of een stof zuur, neutraal of alkalisch (base of loog). Het midden, pH 7, is neutraal. Een pH lager dan 6 geeft aan dat de stof zuur is. Hoe lager het getal, hoe zuurder de stof.

DE WATER- EN MINERALEN-HUISHOUDING

Water is een natuurlijk oplosmiddel van ons lichaam om stoffen te neutraliseren. Het zorgt ervoor dat afvalstoffen kunnen worden afgevoerd. De nieren regelen de waterhuishouding. Wanneer er te veel zuren en afvalstoffen zijn, ontstaat er oedeem om de afval-





GEVOLGEN VAN VERZURING EN VERSLAKKING

Verslaking wil zeggen: een opstapeling van schadelijke stoffen in het lichaam. Deze opeenstapeling geeft op den duur vele gezondheidsklachten zoals vermoeidheid, hoofdpijn, huidproblemen en gewrichtsklachten. Dit zijn veel voorkomende klachten in de praktijk van de masseur.

Daarnaast ontstaan osteoporose en tandca-

riës door een tekort aan mineralen. En reuma, jicht en cellulitis door een ophoping van afvalstoffen. Transpiratieklachten, acne, eczeem, allergieën, schimmels worden veroorzaakt door een verstoring van de uitscheiding. En ontstekingen, artrose en artritis, maag- en darmklachten door aantasting van het lichaam. Om zuren te neutraliseren heeft het lichaam mineralen nodig. Deze worden gehaald uit de depots. Bij een teveel aan zuren raken de opslagplaatsen op en ontstaan er huidproblemen zoals eczeem, acne, puisten, haaruitval, brekende nagels, schimmelnagels en pees- en botklachten.

OPSLAGPLAATSEN VAN SLAKKEN

Een teveel aan slakken die door het lichaam niet kunnen worden uitgescheiden, worden gearceerd. Een slak is een neutraalzout in combinatie met vet en water dat is ingekapseld in het lichaam. Deze slakken worden gearceerd in onze vetopslagplaatsen zoals de bovenbenen en de dijen, de billen, de buik, de bovenarmen, in de vaten, de weefsels, de organen, het bindweefsel en de spieren. De gewrichten (handen, voeten, polsen en knieën) hebben lagere temperaturen, waardoor de slakken daar eerder worden afgezet. Gewrichtsklachten zijn een veel voorkomend probleem bij het ouder worden en cellulite is een veelgehoorde klacht bij zowel jongere als oudere masseurs.

LITERATUUR

- Gezondheid door ontslaking; dr. P. Jentschura
- Cursusmap Ontzuren en ontslakken; Zonnevlecht Budel
- Informatiemateriaal Vicopura Arnhem
- Informatiemateriaal Sanopharm Barneveld

stoffen te verdunnen. Veel vrouwen klagen over een gezwollen buik, bovenbenen en billen door de ophoping van afvalstoffen. De mineralenhuishouding, ook wel elektrolytenhuishouding genoemd, is belangrijk voor het neutraliseren van de zuren en zorgt voor een zuur-base balans. Mineralen zijn van nature in ons lichaam aanwezig in de natuurlijke mineralendepots. Depots zijn de haren, nagels, huid, beenderen, bloedvaten, kraakbeen, pezen en het bloed. Het lichaam maakt zelf geen mineralen aan en krijgt deze uit de voeding. Door de vele bewerkte voedingsmiddelen komt er een tekort aan mineralen in het lichaam met verzuring als gevolg.

OORZAKEN VAN VERZURING

De belangrijkste oorzaak van verzuring is een teveel aan verzurende voeding. Eetpatronen die uit meer dan 25 procent zuurvormende voedingsmiddelen bestaan per maaltijd, zijn bij veel mensen normaal. Voedingsmiddelen met een overschot aan zuren zijn onder andere:

- Vlees en vleesproducten: urinezuur
- Zoetigheid, zoetstof en suiker: azijnzuur
- Varkensvlees en eieren: zwavel en salpeterzuur
- Witte meelproducten: azijnzuur
- Koffie, cola, zwarte thee en alcohol, met name rode wijn: looizuur
- Te veel fastfood producten, kazen, frisdranken, kleur- en conserveringsmiddelen

ANDERE BELANGRIJKE OORZAKEN

Stress is daarnaast een belangrijke oorzaak van verzuring. Met stress hebben wij allemaal te maken, maar ingehouden emoties zoals ergernis, boosheid, frustratie, onzekerheid en langdurige stress zijn zeer ziekmakend en verzurend voor ons lichaam. Andere oorzaken zijn:

- Pijnstillers: acetylsalicylzuur
- Lichamelijke overbelasting, te veel sporten: melkzuur
- Roken: nicotinezuur
- Te veel straling, elektrostress: computer, televisie, draadloze telefoons, zendmasten
- Te weinig lichaamsbeweging
- Te weinig mineralen uit de voeding
- Te weinig zuurstof en frisse lucht

Voeding die basevormend is:

- Alle wortel- en knolgewassen en alle groenten en vruchten
- Aan te bevelen zijn onbewerkte en onbespoten groenten en fruit
- Kiemen, noten en aardappelen

De smaak van de voeding is niet bepalend of iets zuur is, het gaat om de omzetting in het lichaam. Citroenen zijn zuur qua smaak, maar zijn basevormend. Voeding rijk aan metalen (calcium, magnesium, ijzer, natrium, kalium, koper en zink) wordt omgezet in base tijdens de stofwisseling. Een goede balans tussen zuurvormende en basevormende voeding is van essentieel belang voor onze gezondheid.