

Verzuringstest

Wilt u weten of u een verhoogde kans heeft op verzuring?
Doe dan de verzuringstest.

Voeding	ja	nee	punten
Eet u dagelijks graanproducten? (Bijv. brood, pasta, rijst)?	☐ 10	☐ 0	
Eet u minimaal 2 keer per week kaas, worst, vlees of vis?	☐ 20	☐ 0	
Bestaat uw totale voeding voor minimaal 50% uit groente en fruit?	☐ 0	☐ 20	
Eet u 2 keer per week of vaker zoetigheid?	☐ 20	☐ 0	
Slaat u regelmatig een maaltijd over?	☐ 10	☐ 0	
Drinkt u dagelijks koffie?	☐ 20	☐ 0	
Drinkt u wekelijks koolzuurhoudende en/of suikerhoudende dranken?	☐ 20	☐ 0	
Drinkt u wekelijks alcohol?	☐ 20	☐ 0	
Gezondheid	ja	nee	punten
Bent u ouder dan 40 jaar?	☐ 10	☐ 0	
Heeft u problemen met slapen?	☐ 10	☐ 0	
Ervaart u regelmatig stress?	☐ 20	☐ 0	
Voelt u zich vaak moe, lusteloos of uitgeput?	☐ 10	☐ 0	
Heeft u wel eens spierpijn of pijn in uw gewrichten?	☐ 10	☐ 0	
Heeft u wel eens last van maagzuur, opgeblazen buik, obstipatie of diarree?	☐ 10	☐ 0	
Heeft u huidklachten, of problemen met uw haren en/of nagels?	☐ 10	☐ 0	
Gebruikt u regelmatig medicijnen?	☐ 20	☐ 0	
Rookt u?	☐ 20	☐ 0	
Puntentotaal			

0 tot 50 punten geen tot lichte zuurbelasting.
50 tot 100 punten middelmatige zuurbelasting. Er is risico op verzuring.
100 punten of hoger (zeer) sterke zuurbelasting. Er is hoog risico op/of sprake van verzuring.

Let op dit is geen medische test. Deze vragenlijst is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden en niet voor een definitieve diagnose. Raadpleeg daarvoor altijd uw behandelend arts of gezondheidsspecialist.

Wat kunt u doen tegen verzuring? Ontzuren!



De kans dat u al klachten heeft, of gaat krijgen, door verzuring is erg groot. **Iedereen verzuurt geleidelijk** naarmate hij of zij ouder wordt. Afhankelijk van het voedingspatroon en de levensstijl zal het lichaam sneller of minder snel verzuren.

De manier om verzuring en gerelateerde chronische klachten tegen te gaan is door het lichaam dagelijks actief te gaan ontzuren. Ontzuren is het proces waarbij de stroom zure afvalstoffen afneemt en opgebouwde zuurresten uit het lichaam worden verwijderd.

U kunt **actief ontzuren** door het lichaam te voorzien van **extra bicarbonaten** via het drinken van water met basische druppels, of door het slikken van speciale maagzuurresistente basische capsules met natriumbicarbonaat en zink. Met spermidine stimuleer je **autofagie**. Autofagie breekt beschadigde cellen of afvalstoffen in de cellen af.

Het drinken van **ontzurende kruidenthee** met een breed spectrum aan kruiden zorgt voor de afvoer van zure afvalstoffen. Daarnaast is het belangrijk dat u uw lichaam voedt met basische voedingsstoffen. Hiervoor kunt u een **basisch mineralen complex** of groene **basische voedingsextracten** opgelost in water nemen.

Huidklachten als eczeem, psoriasis, droge huid, etc. kunnen in veel gevallen worden behandeld door het gebruik van **basische crème** met natuurlijke oliën. Maar ook door het nemen van ontzurende en mineraliserende baden of douches met **basisch mineralenzout** en het gebruik van een **basische deodorant** kan de huid weer op **natuurlijke wijze worden hersteld**.

Behandelplannen om het lichaam te ontzuren

Stichting Zuur-Base Kennis heeft behandelplannen opgesteld om diverse chronische aandoeningen – zoals o.a. beschreven in deze folder - tegen te gaan. De behandelplannen bestaan uit specifieke laagdrempelige ontzuringsprotocollen op basis van zelfzorgmiddelen, voedingssupplementen en kruidenextracten.

Meer informatie

www.zuurbasekennis.nl
NL: (020) 262 14 12
office@zuurbasekennis.be

www.zuurbasekennis.be
BE: (03) 456 27 77
office@zuurbasekennis.be

Informatie over verzuring + uw gezondheid

- Artrose
- Blaasontsteking
- Brandend maagzuur
- Cellulite
- Chronische verkoudheid
- Chronische vermoeidheid
- Eczeem
- Fibromyalgie
- Hoge bloeddruk
- Hormonale klachten (PMS + Menopauze)
- Jicht
- Kalknagels en voetschimmel
- Leververvetting
- Nierstenen
- Psoriasis
- Reuma
- Vaginale schimmels

DOE DE
VERZURINGS-
TEST



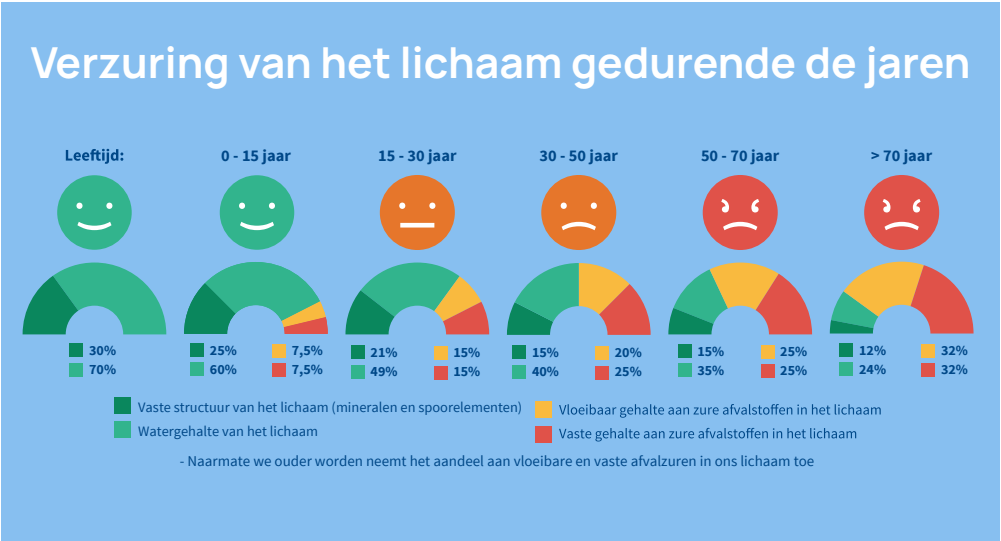
Zuur maakt ziek!

Voor veel mensen is niet bekend dat allerlei gezondheidsklachten kunnen voortkomen uit het verzuren van het lichaam. In deze folder vindt u in het kort beschreven wat verzuring inhoudt, hoe het de gezondheid kan aantasten en wat u kunt doen om verzuring tegen te gaan.

Voeding, stress, roken, medicijnen en overmatige spierbelasting produceren na verbranding zure afvalstoffen. Uw lichaam moet deze kwijt om de zuurgraad van het bloed op een constant niveau te houden. Enkele voorbeelden van **zure afvalstoffen** zijn urinezuren, melkzuren, vetzuren, azijnzuren, looizuren, oxaalzuren.

Door ons huidige voedingspatroon met veel dierlijke eiwitten, suikers, vetten, alcohol, koffie en frisdranken, en door onze onregelmatige en vaak stressvolle levensstijl, produceert het lichaam veel zure afvalstoffen.

Omdat het lichaam deze niet allemaal kan uitscheiden of neutraliseren, worden de zuren in de verschillende delen van het lichaam opgeslagen. Vooral **na het 40ste levensjaar** nemen de zure afzettingen in de gewrichten, het bindweefsel, de spieren en de bloedvaten in een snel tempo toe: het lichaam verzuurt! **Verzuring is veroudering** en is een bedreiging voor de vitaliteit op de lange termijn.



Afhankelijk van de plaatsen in het lichaam waar de zuren zich ophopen, kunnen nu allerlei verzuringsklachten ontstaan, zoals **spierpijnen, gewrichtspijnen, moeheid, huidklachten, schimmelinfecties en ontstekingen**. In een 2e fase kan, al naar gelang de aanleg hiervoor, verzuring leiden tot chronische aandoeningen als **artrose, jicht, artritis, verhoogde bloeddruk, fibromyalgie, verhoogd cholesterol en osteoporose**.

Aandoeningen door verzuring

Afhankelijk van de erfelijkheid en de levensstijl kan verzuring op gegeven moment leiden tot het ontstaan van chronische aandoeningen. Enkele voorbeelden hiervan zijn:



Jicht
Overtollige urinezuren kristalliseren en slaan neer op 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.

Blaasontsteking
Diverse onderzoeken hebben aangetoond dat blaasontsteking gerelateerd is aan een verstoord zuur-base evenwicht. Het lichaam is te veel verzuurd. De zuurgraad van de blaas is te hoog. De blaas is zuur en moet uiteraard ook zuur blijven, maar wanneer de blaas te zuur wordt kunnen (chronische) blaasontstekingen ontstaan.



Chronische vermoeidheid
In heel veel gevallen ontstaat chronische vermoeidheid door het verzuren van het lichaam. De stofwisseling functioneert in een verzuurd lichaam steeds moeilijker en zure afvalstoffen worden steeds slechter verwerkt. Het lichaam moet mineralen uit diverse plekken in het lichaam onttrekken om daarmee zure afvalstoffen te neutraliseren. Deze gebonden zuren kunnen niet worden afgevoerd, maar worden opgeslagen. Er ontstaan zure ophopingen en een mineralentekort, waardoor het lichaam niet meer optimaal functioneert en vermoeidheid optreedt.

Fibromyalgie
Zure afvalstoffen die het lichaam diep in het 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.



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. Tevens kan verzuring leiden tot aderverkalking. Door verzuring kan dan de bloeddruk structureel stijgen.

Kalknagels
Kalknagels of schimmelnagels worden veroorzaakt door een huidschimmel die de nagel infecteert. De schimmel stoot zure gifstoffen uit (mycytoxines), welke binden met het calcium in de huid en de nagel. Hierdoor verkalkt de nagel.

Nierstenen
Wanneer de afvalzuren vanwege de hoge zuurgraad niet direct via de nieren kunnen worden afgevoerd, zal het lichaam de zuren binden met 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.



Psoriasis en eczeem
De huid is ons grootste uitscheidingsorgaan dat zure afvalstoffen uitscheidt. Een stroom aan afvalzuren kan de zuurgraad van de huid dusdanig verhogen dat dat leidt tot chronische huidklachten als eczeem en psoriasis

Leververvetting
Leververvetting komt veel voor en is een gevolg van een verzuren-de leefstijl met te weinig lichaamsbeweging, calorie- en suikerrijke voeding en overmatig alcoholgebruik.

Helaas komt leververvetting ook steeds vaker voor bij kinderen. Leververvetting is echter een omkeerbaar proces: de vetstapeling in de lever verdwijnt als het lichaam wordt ontzuurd. Daarom is het belangrijk om het zuur-base evenwicht van het lichaam te herstellen door actief te gaan ontzuren.

Deze informatiebrochure over het onderwerp ontzuren is een uitgave van:
Stichting Zuur-Base Kennis, Herengracht 282, 1016 BX Amsterdam

Opmerking: Het advies van de auteurs is zorgvuldig onderzocht en grondig gecontroleerd. Een garantie over de juistheid van de inhoud kan echter niet worden gegeven. Raadpleeg altijd uw arts of een andere gekwalificeerde hulpverlener over iedere gezondheidsvraag die u hebt. Negeer nooit een advies van uw arts of hulpverlener vanwege iets dat u hebt gelezen in deze uitgave. De auteurs en uitgeverij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor enigerlei directe of indirecte schade, van welke aard dan ook, die voortvloeit of in enig opzicht verband houdt met het gebruik van deze uitgave.

© 2025 Stichting Zuur-Base Kennis
Deze uitgave is auteursrechtelijk beschermd en mag niet worden overgenomen zonder schriftelijke toestemming.