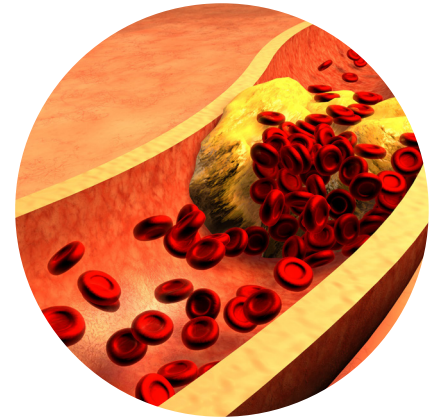


## HOOG CHOLESTEROL BEHANDELPLAN

Cholesterol is een vetachtige stof (vetzuur) die het lichaam nodig heeft voor de aanmaak van bepaalde hormonen en opbouw van lichaamscellen. Cholesterol wordt voor het overgrote deel in het lichaam zelf aangemaakt door de lever. De rest komt het lichaam binnen door voeding. Bij een gezonde balans maakt de lever precies genoeg cholesterol aan voor een goede lichaamsfunctie. Maar in een verzuurd lichaam zetten steeds meer zure afvalstoffen zich af in- en rondom de lever waardoor de cholesterolproductie uit balans raakt. Verhoogde cholesterolwaarden zijn het resultaat, met als gevolg hart- en vaatziekten.

De vorming van plaque in de aderen door het cholesterol is ook niet toe te schrijven omdat het zich “zomaar” hecht aan de vaatwanden, maar is een symptoom van het gegeven dat het lichaam aan het verzuren is. Het lichaam heeft niet meer voldoende bicarbonaat om de overtollige vetzuren te neutraliseren, waardoor het gedwongen is om de zuurvormende eigenschap van het cholesterol op te heffen. Het lichaam bindt het cholesterol ook aan calcium, dat als basische buffer dient. De binding van cholesterol aan calcium leidt dan tot het proces van de verkalking van de aderen.



### SYMPTOMEN

In principe zijn er geen duidelijke symptomen van verhoogd cholesterol. Vanwege het risico op hart- en vaatziekten is het belangrijk om te weten of er sprake is van verhoogd cholesterol. Door middel van bloedonderzoek kan dit getest worden door uw huisarts of apotheker.

*Bovenstaand is een korte samenvatting over de aandoening hoog cholesterol. Op deze pagina concentreert de stichting zich op het behandelplan van een hoog cholesterol in combinatie met het herstellen van het zuur-base evenwicht, ofwel ontzuren.*

### BEHANDELADVIES

Om uw cholesterol weer structureel omlaag te brengen is het nodig om het lichaam te ontdoen van de restzuren. Door het lichaam actief langere tijd te ontzuren, zal het zuur-base evenwicht van het lichaam herstellen en kan uw cholesterolproductie weer in balans komen.

Daarnaast is het belangrijk om een meer basische leefstijl na te streven (niet roken, voldoende lichaamsbeweging, basisch voedingspatroon, voldoende water en ontzurende kruiden thee drinken).

### VOORUITZICHTEN

Door het behandelplan te volgen is de kans erg groot dat uw cholesterolwaarde na de hoofdfase (twee maanden) is verlaagd. Mocht u cholesterolverlagende medicatie slikken, is het belangrijk om in samenspraak met uw arts, uw medicatie eventueel aan te passen aan de nieuwe situatie. Anders ontstaat de mogelijkheid dat, in geval dat uw cholesterol is verbeterd, uw cholesterol door het slikken van uw medicatie te ver naar beneden gaat. Om ervoor te zorgen dat op de langere termijn uw cholesterol niet opnieuw hoog wordt door verzuring, is het raadzaam om actieve ontzuring op regelmatige basis voor te zetten. Hiervoor is de onderhoudsfase. U kunt naast de aanbevolen producten in het onderstaande behandelplan nog aanvullende producten gebruiken om de kans op een blijvend laag cholesterolniveau verder te vergroten.

## BEHANDELPLAN

In onderstaand schema vindt u ons advies over met welke producten u het beste aan de slag kunt gaan om uw lichaam te ontzuren bij het bestrijden van een te hoog cholesterol. Dit behandelplan is de uitkomst van specifiek onderzoek naar deze methode, in samenwerking met veel gebruikers en de jarenlange ervaring van gezondheidsprofessionals. Alle aanbevolen producten zijn zelfzorgmiddelen, voedingssupplementen of kruidenextracten en zijn vrij verkrijgbaar bij de adviesdrogisterij of online te bestellen.

### AANBEVOLEN PRODUCTEN BIJ HOOG CHOLESTEROL

Aanbevolen producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase	Bijzonderheden
<b>Basische druppels</b>	3 druppels in een glas water; 4 glazen water per dag	4 druppels in een glas water; 4 glazen water per dag	3 druppels in een glas water; 2-3 glazen water per dag	Verhoogt de zuurbuffer in het lichaam
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	2 koppen thee per dag	3 koppen thee per dag	2 koppen thee per dag	Stimuleert de afvoer van afvalzuren

*Bij hoog cholesterol dient u rekening te houden met een beginfase van 2 weken en een hoofdfase van 2 maanden. Indien na de hoofdfase er nog geen voldoende verbeteringen worden ervaren, dan dient u de hoofdfase nog eens met 2 maanden door te zetten.*

### AANVULLENDE PRODUCTEN

U kunt het behandelplan aanvullen met onderstaande producten.

Aanvullende producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase	Bijzonderheden
<b>Gecoate basische capsules met bicarbonaat</b>	2 keer per dag 1 capsule	2 keer per dag 1 capsule	2 keer per dag 1 capsule	Verhoogt de zuurbuffer in het bloed.

### KOSTEN

Wat kost het behandelen van hoge bloeddruk met ontzurende producten? De bovenstaande aanbevolen en aanvullende producten zijn van een aantal merken verkrijgbaar. De stichting heeft niet als doel om reclame te maken voor een specifiek merk, dus zal hierin geen aanbeveling doen of merknamen noemen. We kunnen u echter wel een indicatie geven van de kosten van de door ons voorgestelde behandeling.

Op basis van door ons als beste geteste en onderzochte merkproducten vindt u onderstaand een kostenindicatie van het behandelplan.

Product	Prijs	Hoofdfase	Onderhoudsfase
<b>Basische druppels</b>	€29,95	€0,32 per dag	€0,18 per dag
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	€24,95	€0,75 per dag	€0,50 per dag
<b>Totaal</b>		<b>€1,07 per dag</b>	<b>€0,68 per dag</b>

Optioneel aanvullende producten	Prijs	Voor X dagen gebruik	Kosten per dag
<b>Gecoate basische capsules met bicarbonaat</b>	€24,95	30	€0,83per dag

## STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van uw hoge cholesterol door uw lichaam te ontzuren. De geadviseerde producten zijn zowel online, als bij een adviesdrogister bij u in de buurt beschikbaar.

[www.zuurbasekennis.nl](http://www.zuurbasekennis.nl) • [www.zuurbasekennis.be](http://www.zuurbasekennis.be)

**Vragen of advies in uw specifieke situatie?**

Bel dan voor een gratis adviesgesprek met één van onze gezondheidscoaches op ma - vrij: 09:00 - 17:00 uur  
NL: (020) 262 14 12 • BE: (03) 456 27 77 (beide lokaal tarief)