

## REUMATOÏDE ARTRITIS BEHANDELPLAN

Bij reumatoïde artritis is er sprake van een chronische ontsteking aan de gewrichten. Eerst worden de beweeglijke delen van het gewricht aangetast, later het gehele gewrichtskraakbeen. Botdelen raken elkaar bij beweging wat veel pijn geeft. Bij de meeste mensen wordt de pijn in de loop van de tijd erger. **Een belangrijke oorzaak van reumatische artritis is verzuring van het lichaam en de gewrichten.** Het lichaam is niet meer in staat om zure afvalstoffen, zoals urinezuren en fosforzuren af te voeren en slaat ze op rondom de gewrichten. Een verzuurde omgeving rondom de gewrichten is een ideale voedingsbodem voor ziekmakende bacteriën. Het ontstaan van ontstekingen is nu een kleine stap. Door het lichaam actief te gaan ontzuren wordt het mogelijk gemaakt om restzuren te neutraliseren en af te voeren. Hierdoor kan het gebied rondom de gewrichten weer licht basisch worden en kunnen de reumatische klachten verminderen en soms op den duur ook verdwijnen.



### SYMPTOMEN

De volgende symptomen kunnen waargenomen worden bij een reumatische artritis:

- Pijn in de gewrichten
- Zwellingen
- (Ochtend) Stijfheid
- Vermoeidheid

*Bovenstaand is een korte samenvatting over de aandoening reumatische artritis.*

### BEHANDELADVIES

Door het lichaam actief te ontzuren wordt het lichaam in staat gesteld om de restzuren rondom de gewrichten af te voeren. Indien het zuur-base evenwicht weer verder in balans is, ontstaat er een omgeving waarin pathogenen zich niet makkelijk kunnen vermenigvuldigen. Het lichaam wordt weer in staat gesteld zichzelf te herstellen.

### VOORUITZICHTEN

Door het lichaam en de gewrichten te ontzuren volgens onderstaand behandelplan is de kans groot dat u na de hoofdfase verbeteringen zult ervaren. Hoe meer en beter u het lichaam ontdoet van zure afvalstoffen, des te sneller kan de stofwisseling weer goed op gang komen. Vervolgens is het belangrijk te zorgen dat de verzuring niet weer terugkomt, hiervoor is de onderhoudsfase. U kunt naast de aanbevolen producten in het behandelplan nog aanvullende producten gebruiken.

### 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 reumatoïde artritis. Dit behandelplan is de uitkomst van specifiek onderzoek naar deze methode, in samenwerking met veel gebruikers en de 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 REUMATOÏDE ARTRITIS

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	4 druppels in een glas water; 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
<b>Basische voedingsextracten</b>	10 gram per dag	10 gram per dag	10 gram per dag	Voor de opbouw van basische voedingsstoffen. Tevens goed voor de darmfunctie (vooral na gebruik van medicatie)

Bij reumatische artritis dient u rekening te houden met een beginfase van 3 weken en een hoofdfase van 3 maanden. Indien na de hoofdfase nog geen significante verbeteringen ervaren worden, dient u de hoofdfase nog een maand door te zetten.

## AANVULLENDE PRODUCTEN

U kunt het behandelplan aanvullen met onderstaande producten.

Aanvullende producten		Bijzonderheden
<b>Gecoate basische capsules</b>	2 keer per dag 1 capsule	Bevat natriumbicarbonaat, kaliumbicarbonaat en zink.
<b>Basisch badzout</b>	4 voetbaden per week	Zure afvalstoffen worden door een osmotische druk van binnen naar buiten door de huid afgevoerd. Werkt ontspannend.

## KOSTEN

Wat kost het behandelen van reumatoïde artritis 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	€0,24 per dag
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	€24,95	€0,75 per dag	€0,50 per dag
<b>Basische voedingsextracten</b>	€39,95	€1,33 per dag	€1,33 per dag
<b>Totaal</b>		<b>€2,40</b>	<b>€2,07</b>

Optioneel aanvullende producten	Prijs	Voor X dagen gebruik	Kosten
<b>Gecoate basische capsules</b>	€24,95	30	€0,83 per dag
<b>Basisch badzout</b>	€24,95	144	€0,17 per dag

## STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van uw reumatoïde artritis door het lichaam te ontzuren. De geadviseerde producten zijn zowel online, als bij een adviesdokter 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)