

Het zuur-base evenwicht

Dr. Eva-Maria Kraske

DELTA

THEORIE

Een woord vooraf 5

GEZOND DANKZIJ ZUUR-BASEBALANS 7

De zuur-basehuishouding 8

Wat zijn zuren en basen? 8

De belangrijkste sturings-
mechanismen 10

De geschiedenis van de
zuur-basehuishouding 16

De vormen van verzuring 17

Het tegendeel van verzuring: alkalose 19

De zuur-basestand meten 19

Veelgestelde vragen 23

Wat beïnvloedt de zuur-basebalans? 24

U kunt de balans beïnvloeden 24

De zuur-basebalans in de loop
van het leven 27

Redenen om verzuring tegen
te gaan 29

Stap voor stap naar een goede zuur-basebalans 34

Ontzuring: hoe gaat dat? 34

Welke rol spelen de darmen? 38

PRAKTIJK

ZUREN EN BASEN NATUURLIJK IN BALANS BRENGEN 41

Het begin 42

Signalen van het lichaam 42

Test: bent u te zuur? 44

Zuurziektes van A tot Z 46

Het dagprofiel van de pH-waarde
van urine 50

De volgende stap: de verandering 51

Moeilijk te verteren voedingsmiddelen 55

Geestelijke balans 56

Welzijn door beweging 59

Mineralenpreparaten: wel of niet? 60

Rustig aan de slag 62





Voeding: de basis van de gezondheid 64

Basengeoriënteerd eten	64
De indeling van levensmiddelen	67
Zuur- en basenvormende levensmiddelen	68
Vers is troef	70
Top 5: kiemgroenten voor de zuur-basebalans	74

De 8-daagse kuur: basisch genieten 76

Belangrijke aanwijzingen	76
Boodschappenlijst voor de 8-daagse kuur	78

Eerste dag	80
Tweede dag	82
Derde dag	84
Vierde dag	86
Vijfde dag	88
Zesde dag	90
Zevende dag	92
Achtste dag	94
Veelgestelde vragen	96

Body & soul – de 8-daagse kuur 98

Uw weekschema	99
Ademhalingsoefeningen 's morgens	99
Nordic walking	102
Stretchen	104
Behandelingen met borstel en water	106
Hooibloemenbehandeling	108
Het lichaam ontgiften	109
Ontspanning voor lichaam en geest	112
Zelfmassage	118
Partnermassage	120

NUTTIGE INFORMATIE

Trefwoordenregister	122
Receptenregister	125
Overzicht: bent u verzuurd?	126
Verantwoording	128



DR. EVA-MARIA KRASKE

is arts voor algemene en palliatieve geneeskunde, natuurgeneeskunde en homeopathie

‘Ziektes komen niet zomaar uit de lucht vallen, maar ontwikkelen zich uit dagelijkse zonden tegen de natuur. Als die zich hebben opgestapeld, breken ze plotseling uit.’

HIPPOCRATES





EEN WOORD VOORAF

Alle chemische processen in de natuur zijn afhankelijk van een bepaald milieu in de omgeving, een bepaalde zuurgraad. Het bekendste voorbeeld daarvan is bosgrond, waarvan de verzuring verantwoordelijk wordt gehouden voor omvangrijke schade aan bomen. In ons lichaam gaat het niet anders: alleen als de zuurgraad in het bloed en de vloeistoffen in en tussen de lichaamscellen constant gelijk blijven, kunnen alle opbouw- en afbraakprocessen en de energieopslag en -winning ongehinderd verlopen. Elke afwijking van de zeer smalle norm betekent in het beste geval een vertraging van processen, in het ergste geval ontregeling.

DE STOFWISSELING IN BALANS BRENGEN

Voor veel ziektes zoals reuma, osteoporose, schimmelaandoeningen in de darmen, chronische huidklachten, migraine, kanker, jicht of psychische uitputting (om er maar een paar te noemen) vindt de geneeskunde geen bevredigende verklaringen. In de natuurgeneeskunde worden deze ziektes en een aantal andere klachten in verband gebracht met een te zure stofwisseling. Onze leefwijze en vooral de gebruikelijke voeding leiden tot een verschuiving van het optimale stofwisselingsmilieu. Dergelijke ontsporingen kunnen met eenvoudige middelen worden voorkomen of hersteld. Het streven naar de zuur-basebalans is dus een gratis voorzorgsmaatregel voor de gezondheid, maar ook een mogelijkheid om al bestaande ziektes te verlichten of zelfs volledig te genezen.

E. Kraske



GEZOND DANKZIJ ZUUR-BASEBALANS

ONS LICHAAM IS EEN GERAFFINEERD SYSTEEM. WIJ GEVEN
HET DE BESTE ONDERSTEUNING ALS WIJ ONS OPTIMAAL
VOEDEN EN VOLDOENDE BEWEGEN.

De zuur-basehuishouding	8
Wat beïnvloedt de zuur-basebalans?	24
Stap voor stap naar een goede zuur-basebalans	34



DE ZUUR-BASEHUISHOUDING

In ons lichaam zijn voortdurend chemische processen gaande. Zij bepalen het stofwisselingsgebeuren en alle vitale processen in het lichaam. Om ervoor te zorgen dat alles zonder problemen functioneert, moet in de lichaamsvloeistoffen en in de lichaamscellen een evenwichtige verhouding tussen zuren en basen bestaan. Omdat deze balans van sappen zo elementair belangrijk is, heeft ons lichaam meerdere sturingsmogelijkheden

paraat ► zie bladzijde 10-15, om niet zo snel uit balans te raken.

Wat zijn zuren en basen?

Een zuur wordt chemisch gezien gekenmerkt door positief geladen waterstofionen (H^+) en een base door hydroxide-ionen, dat zijn negatief geladen OH-groepen (OH^-) waarin een waterstof- en een zuurstofion

met elkaar verbonden zijn. Chemici noemen deze verbinding ook wel hydroxylgroepen. Als er in een oplossing meer vrije H^+ -ionen zitten, dan is ze zuur, maar als er meer vrije OH^- -ionen zijn, dan reageert de vloeistof basisch.

De pH-waarde

De pH-waarde (potentia hydrogenii, kracht van waterstof) is de maat voor de concentratie waterstofionen in een liter waterige oplossing. De schaal van de pH-waarde loopt van pH1 – heel zuur – via pH7 – neutraal – tot pH14 – heel basisch. Een neutra-

le, dus zure noch basische, vloeistof met pH-waarde 7 heeft evenveel zure (H^+) als basische (OH^-) deeltjes, zodat de effecten ervan tegen elkaar wegvallen.

De invloed van de pH-waarde

Kleine schommelingen in het zuur-base-milieu kunnen al leiden tot symptomen en ziektes. De zuurgraad van het lichaam heeft namelijk effect op het karakter van de eiwitmoleculen, de structuur van de celbestanddelen en de doordringbaarheid van de membranen (celwanden) van lichaamscellen. Daarnaast is hij verantwoordelijk

DE PH-SCHAAL

De pH-schaal: waarden onder 7,0 liggen in het zure gebied, waarden boven 7,0 in het basische.



voor de effectiviteit van enzymen en hormonen, de verdeling van elektrolyten, elektrisch geladen deeltjes, in ons lichaam en voor de opbouw en ook het functioneren van het weefsel tussen de cellen. Ook de vloeibaarheid van het bloed wordt fundamenteel beïnvloed door de zuurgraad. Bijzonder belangrijk is een gelijkmatige pH-waarde van ongeveer 7,4 in het bloed. Het arteriële bloed is het belangrijkste transportmiddel voor alle mogelijke chemische stoffen in het lichaam. Deze taak staat slechts een zeer smal gebied tussen 7,36 en 7,44 toe. Alleen in dit gebied kan het lichaam optimaal functioneren.

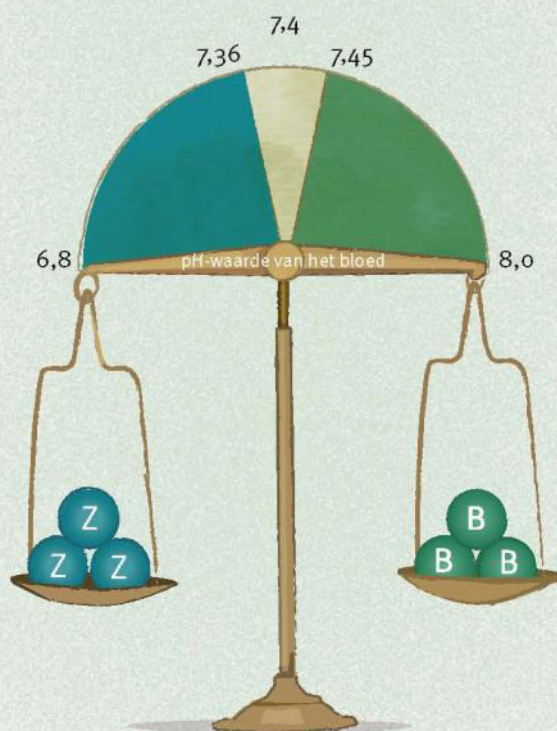
‘Zuur is puur vergif voor de cellen.’

FRANZ XAVER MAYR

Enzymatische reacties verlopen in het lichaam het meest effectief als de pH-waarde van een bepaald orgaan in het optimale gebied ligt. De maag heeft een zure pH-waarde van 1,2 tot 3 nodig. De alveesklier functioneert het beste bij een basische waarde van 7-8,5. De pH-waarde van zweet ligt ongeveer tussen 4,0 en 6,8 en die van de ontlasting op 6 tot 7.

ZUUR-BASEBALANS

Bij een evenwichtige zuur-basehuishouding zijn in het lichaam voldoende basen (B) beschikbaar om de aanvallende zuren (Z) te neutraliseren.



De belangrijkste sturingsmechanismen

In het lichaam zitten verschillende beveiligingen, de zogenaamde buffersystemen, die ontspringen van de pH-waarde in de lichaamsvloeistoffen en de cellen naar boven en beneden – dat wil zeggen in het basische of zure gebied – compenseren. Als mens