

Verzuren veroorzaakt...

Uw pH Balans is de basis van uw gezondheid



Detox for life™

Paracelcus: "Verzuring is de basis van alle ziektes"

Voorwoord

De reden om u te informeren via een eBook over verzuring komt door de beperking die ons is opgelegd door wet- en regelgeving, voor het verstrekken van informatie bij voedingssupplementen. Iedere uiting die wij maken, die ook maar enigszins neigt naar een medische claim, is niet toegestaan. Wij zijn van mening dat wij u niet voldoende kunnen informeren. Zelfs mijn eigen ervaring, hoe ik eindelijk van de jicht ben afgekomen mag ik niet op onze website vermelden. Hetzelfde geldt overigens voor alle voedingsmiddelen, ook hierbij mogen geen gezondheidsvoordelen meer naar buiten gebracht worden als deze niet medisch zijn onderbouwt. Zo is bijvoorbeeld de aloude ingeburgerde wijsheid ‘Pruimen , goed voor je stoelgang’ niet toegestaan. Het medisch iets onderbouwen vraagt om een kapitale investering en is bijna alleen voorbehouden aan de farmaceutische industrie. Alle claims worden daarmee toegeëigend aan de grote kapitaalkrachtige fabrikanten en is het niet meer mogelijk voor anderen om informatie over stoffen in bepaalde producten en hun eigenschappen te communiceren. Het feit dat mensen in staat zijn hun eigen informatie te verzamelen en daaruit conclusies te trekken is niet van belang voor de wetgevers en regelmakers. Niet alleen wij hebben er mee te kampen, ook diëtisten, orthomoleculaire therapeuten en andere uit de beroepsgroep zien hun mogelijkheid tot het verstrekken van informatie aan banden gelegd worden. Dit deed mij besluiten tot het verstrekken van informatie via een eBook. Dit eBook wordt alleen persoonlijk verstrekt aan een aanvrager en mag niet verder verspreid worden. Alleen zo mag ik nog informatie verstrekken over mijn product en de voordelen hiervan.

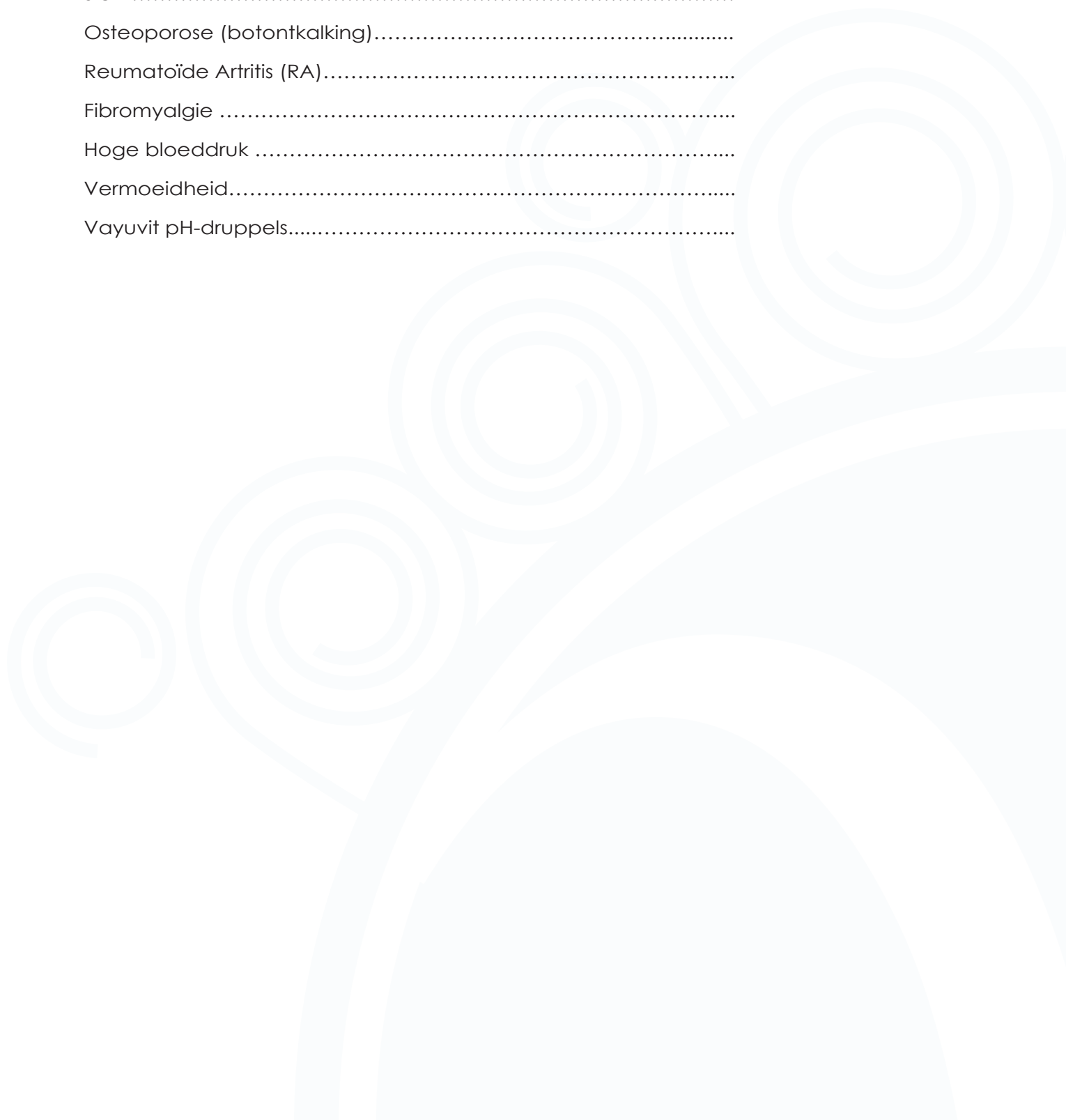
In dit boek worden synoniemen voor de begrippen ‘zuren’ en ‘basen’ door elkaar heen gebruikt.

Synoniemen voor ‘zuren’ = acide

Synoniemen voor ‘basen’ = alkalisch, alkaline

Inhoudsopgave

Voedingssupplementen.....	
De basis van je gezondheid.....	
Verzuring	
Ontzuren, ontgiften, ontslakken, detoxen.....	
Afvalzuren opgeslagen in zuurdepots.....	
Bicarbonaat neutraliseert afvalzuren.....	
Jicht.....	
Osteoporose (botontkalking).....	
Reumatoïde Artritis (RA).....	
Fibromyalgie	
Hoge bloeddruk	
Vermoeidheid.....	
Vayuvit pH-druppels.....	



Voorkomen of genezen?

Je hoort steeds vaker dat mensen kampen met aandoeningen als jicht, osteoporose, diabetes, artritis, fibromyalgie et cetera. Veel van deze ziektes krijgen het predicaat 'nieuwe-' of 'westerse ziektes' opgespeld. Vaak is de oorzaak niet eenduidig en bestaat de behandeling voornamelijk uit symptoombestrijding. Te weinig wordt er gekeken naar de oorzaak. Het belang van voeding is in de meeste gevallen dan ook van ondergeschikt belang. Hierdoor ontstaat er een onbalans tussen de manier van omgaan met onze gezondheid. In plaats van ziektes preventief te voorkomen grijpen we liever naar farmaceutische middelen om ziektes te bestrijden. Mosterd na de maaltijd als je het mij vraagt.

Waarom voedingssupplementen?

Voedingssupplementen zijn capsules, pastilles, poeders of druppels met actieve stoffen die een proactieve rol kunnen spelen in de ondersteuning van natuurlijke afweersystemen van het lichaam. Ons huidige leefpatroon vergt veel van ons lichaam. Stress en milieu hebben geen goede invloed en vragen veel van ons afweersysteem. Voeding die we dagelijks tot ons nemen zitten vol slechte ingrediënten. Geraffineerde producten en chemische toevoegingen zijn ook niet bepaald een bron van waardevolle stoffen voor het lichaam. Maar ook niet bewerkte voedingsmiddelen zijn niet altijd even voedzaam als we denken. Residuen van pesticiden blijven vaak achter op groenten en fruit, zelfs na grondig wassen. Het is beter deze van een gecertificeerde biologische teler te kopen. Maar buiten dit probleem om wordt de voedingswaarde van producten mede bepaald door de omstandigheden waarin ze groeien, geoogst, getransporteerd en opgeslagen worden. Zo is degradatie van landbouwgronden een wereldwijd probleem. Gezonde landbouwgrond bevat een pallet aan mineralen, microben, aardwormen en organisch materiaal. Door gebruik van kunstmest wordt deze kritische evenwicht verstoord en bevatten de gewassen minder voedings-waarde als pakweg 100 jaar geleden. De uitgeputte gronden van nu zorgen voor afname van de waardevolle voedingsgehalte van gewassen. Het is zelfs zinvol voor de meest bewust consument voedingssupplementen te gebruiken. Probeer voor uw zelf na te gaan waar u tekort komt en zoek daarbij de juiste aanvulling van uw dagelijkse dieet.

Soorten voedingssupplementen.

Er zijn diverse soorten van voedingssupplementen. De bekendste zijn vitamines, mineralen en kruiden. Maar ook probiotica, fytonutriënten en essentiële aminozuren zijn belangrijke ingrediënten voor voedingssupplement. Het nut van voldoende vitamines is ons al enigszins duidelijk geworden de laatste decennia. Ze worden steeds vaker toegevoegd aan moderne producten. Maar een tekort aan mineralen zorgt weer voor geheel andere problemen. Een tekort hiervan zorgt ervoor dat we verzuren, en verzuring is de basis van veel klachten en aandoeningen. Bovendien worden vitamines beter opgenomen wanneer er voldoende mineralen aanwezig zijn.

De basis van je gezondheid

Zuur maakt ziek

Een goede zuurgraad van het lichaam is een van de basisvoorwaarden voor een goede gezondheid. Een verstoorde zuurbalans zal leiden tot lichamelijke ongemakken. Van nature is het lichaam licht alkalisch. Zo hebben vitale onderdelen van het lichaam belang bij een bepaalde pH-waarde. Hoe specifiek de functie, hoe hoger de prioriteit het lichaam er aan toe kent. Zo heeft bloed een pH-waarde van pH7.35 ~ 7.45. Is het bloed pH 7.2 dan is er acidose (ernstige verzuring) en bij een bloed pH-waarde van 7.0 kan men overlijden. Vanwege het belang om bepaalde lichaamsonderdelen op een bepaalde pH-waarde te houden zal er bij een tekort aan basische bestanddelen niet voldoende zuren geneutraliseerd kunnen worden. Deze overtollige zuren worden in buffers opgeslagen in het lichaam. Wanneer er meer zuren in het lichaam achterblijven dan er uitgaan ontstaat er een zurenoverschot en spreekt men over 'verzuring'. Steeds meer voedingsliteratuur wijst ons op het belang van een evenwichtige pH-balans. Als maatstaf wordt aangehouden een dagelijkse voedingsopname van 80% Alkalische en 20% Acide voedingsstoffen tot ons te nemen. In de praktijk blijkt dat wij in onze westerse wereld per dag 60% Acide en 40% Alkalische voedingsstoffen binnen te krijgen. Tel daar stress en vervuiling bij op en wat overblijft is een eenvoudig optelsommetje met als uitkomst, een overschot aan zuren met ernstige verzuring (Acidose) tot gevolg.

Voedingstoffen en hun zuurgraad

Als we het over alkalische of acide voedingsstoffen hebben dan hebben we het over de restwaarde. Dit is de zuurgraad na verbranding van die producten. De chemische samenstelling geeft hierin de doorslag en niet de smaak. Zo zal een zuur smakende citroen toch een alkalische restwaarde hebben en alkaliserend werken. Bovendien zijn acide producten niet per definitie slechte producten, zo is bijvoorbeeld een zalm verzurend maar is toch gezond. Op internet circuleren diverse lijsten met voedingsmiddelen die aangeven of ze verzurend zijn of juist niet. Deze lijsten willen elkaar nogal eens tegenspreken. Een van de moeilijkheden is het vaststellen van de juiste pH waarde, temeer omdat het om de restwaarde gaat na verbranding. De restwaarde kan weer afhangen van waar is het geteeld, hoe is de samenstelling van de grond, hoe is het bewaard, hoe is het bewerkt.....

*Toen een scheepsarts er achter kwam dat scheur-
buik met sinaasappels en citroen te behandelen
was, heeft het nog 40 jaar en vele dode zeelui gedu-
urd eer de reguliere geneesheren het gebruik
hiervan als oplossing erkenden.
Wat we eten en drinken als remedie voor gezond-
heidsklachten is nog steeds onderbelicht, al is er de
laatste tijd wel meer aandacht voor.*

Voedingsmiddelentabel

Zeer Verzurend

Alcohol
Jam
Soja saus
Gedroogd fruit
Geraffineerde suikers
Gezoete dranken
Frisdranken
Koffie
Varkesvlees
Rundvlees
Vis in blik
Gebak
Pasta
Cacao
Azijn
IJs
Gist

Verzurend

Blikgroenten
Champignons
Zuurkool
Rijpe Banaan
Ananas
Granaatappel
Tarwe
Rijst
Witbrood
Pinda's
Pindakaas
Pistache noten
Kwark
Eieren
Kaas
Melk
Vis
Kip
Kalkoen
Schaaldieren
Mayonaise
Ketchup
Mosterd
Magneetronvoedsel
Spa rood

Licht Verzurend

Kidneybeans
Cantaloupe
Aardbeien
Pruimen
Kersen
Haver
Rogge
Perzik
Abrikoos
Walnoten
Cashewnoten
Kokosmelk
Rijstmelk
Vruchtensap
Gist
Gerst
Witmeel
Zonnebloemolie
Druiven
Hazelnoten
Macademianoten
Basmati rijst
Kikkererwten
Kidney beans
Zwarte bonen
Orgaanvlees
Appel
Peer

Vroeger was het gebruik van een voedingssupplement een optie. Tegenwoordig is het een noodzaak. Onze voeding bevat steeds minder mineralen door verschaalde landbouwgronden en de wijze waarop onze voeding wordt behandeld. Het tekort aan mineralen leidt tot een zuren overschot. Verzuren is het slechtste wat het lichaam kan overkomen. Mineralen worden 'geroofd' om de verzuring het hoofd te bieden. Ontzuren (ontslakken) is noodzakelijk om de 'roof' van mineralen te doen stoppen.

Licht Alkaliserend

Artisjok
Asperges
Spruijes
Bloemkool
Wortel
Bieslook
Courgette
Prei
Aardappel
Erwten
Rabarber
Waterkers
Crapefruit
Cocosnoot
Tofu
Geitenmelk
Olijfolie
Lijnzaadolie
Sesamolie
pompoe
Banaan
Koolraap
Vijgen
Wilde Rijst
Spelt
Mierikswortel
Aubergine

Matig Alkaliserend

Avocado
Rode bieten
Kool
Selderij
Andijvie
Knoflook
Gember
Sla
uien
Radijs
Rode uien
Rucola
Tomaten
Citroen
Cayenne peper
Paprika
Groene bonen
Haricotverts
Dadels
Meloen
Spinazie
amandelen
Witlof

Sterk Alkaliserend

Alkalisch water
Himalaya zout
Tarwegras
Barleygras
Komkommer
Boerenkool
Spinazie
Broccolli
Zeewier
Kiem (alfalfa, etc)
Zwarte radijs
Abrikozen
Rammanas
Citroenwater
kruidenthe
Stevia
Sojanoten

Uw pH-waarde is van onschatbare waarde.

Denk maar eens aan uw gazon of bloemenborder. Deze dient u in het voorjaar te kalken (ontzuren) zodat u tijdens de zomer kunt genieten van een fris en gezond uitziende tuin. En wat denkt u van de professionele kweker die snijbloemen of potplanten teelt. Deze weten dat de pH-waarde tijdens het gehele traject het verschil kan maken tussen een winst- en verliesgevende opbrengst. Ook liefhebbers van kooikarpers zijn minutieus bezig met het instanthouden van een goede pH-waarde van de vijver waarin hun kostbare bezit rondzwemt. En zo regelen we de pH-waarde van onze jacuzzi, zwembad, aquarium, et cetera.... Maar hoe zit het met onze pH- waarde?

Verzuring

Verzuring, de basis van lichamelijke klachten.

Een goede gezondheid begint bij een goede pH balans. Een verstoorde pH balans leidt onvermijdelijk tot een tekort aan mineralen. Het lichaam heeft mineralen nodig om zuren te neutraliseren. Als we verzuren blijven er meer zure afvalstoffen in het lichaam achter dan dat er uit gaan. Dit gaat heel langzaam en geleidelijk en zal aanvankelijk niet opgemerkt worden. Je kunt het vergelijken met de huishouding. Als je gedurende 20 jaar 99% van je rommel opruimt dan tref je aan het eind van die 20 jaar een behoorlijke rotzooi aan. Zo is het ook met de opbouw van zure afvalstoffen. De eerste symptomen zullen niet direct aan het gevolg van verzuring gekoppeld worden maar meestal met het verstrijken der jaren, erfelijkheid of een Bourgondische levensstijl. De eerste symptomen zijn vaak wat dikker worden, haaruitval, cellulitis, sneller moe, spierkrampen, stijfe en tramme spieren en gewrichten. Herkent u ze? Niet bepaald zaken die u direct in verband zou brengen met

Waarom verzuren wij?

Er zijn diverse oorzaken van verzuring:

Veroudering; *Verzuring is een normaal dagelijks proces dat voortkomt uit het verbranden van ons voedsel. De energie die vrijkomt tijdens verbranding gebruiken we, wat overblijft zijn (zure)afvalstoffen. Maar ook de verminderde functie van onze ontgiftingsorganen en de verminderde aanmaak van bicarbonaat naarmate we ouder worden zorgen voor minder afvoer van zuren.*

Zuurvormende voeding; *Fastfood, frisdranken, kunstmatige voedingsmiddelen, geraffineerde suikers, koffie, alcohol et cetera zijn veroorzakers van verzuring, maar er zijn ook talloze gezonde producten die verzurende werken (zie de tabellenlijst).*

Levensstijl; *Roken, drugs, overmatig alcoholgebruik, te weinig rust, crash diëten, medicijn-gebruik.*

Stress; *Dit is o.a. het gevolg van de aanmaak van adrenaline. Toen wij als mens alleen nog uit ons hol kwamen om op jacht te gaan voor eten hadden we adrenaline nodig om, als we oog in oog stonden met een maaltijd, te bepalen of we in de aanval gingen of wanneer de beoogde maaltijd ons als maaltijd zag, te vluchten. De aangemaakte adrenaline zorgde ervoor dat we in beide gevallen beter presteerden. Als we nu in de file staan en we kunnen niet voor of achteruit dan maakt het lichaam adrenaline aan waar we niets mee kunnen, met als gevolg stress.*

Milieu; *Uitstoot van voertuigen, fabrieken, en broeikasgassen worden door het lichaam geabsorbeerd en zorgen ook voor een deel van de verzuring van het lichaam.*

Sport; *Ook tijdens het sporten verzuurt het lichaam. Denk maar eens aan spierpijn . Dit komt door verzuring(melkzuur) van de spieren. Tijdens de rustperiode zal het lichaam herstellen, maar het mag duidelijk zijn dat het lichaam sneller herstelt (ontzuurt) in een alkalische omgeving dan in een zure omgeving.*

Proces van landbouwgrond naar consument; *Zoals eerder al vermeld leidt degeneratie van landbouwgronden tot een verarming van de voedingswaarde van de producten die eraf komen. Daarnaast moeten producten vaak duizenden kilometers reizen. Door reis- en opslagtijd gaan ook veel voedingsstoffen verloren. En de uiteindelijke bewerking bepaalt ook nog eens of we optimaal kunnen profiteren van de nog aanwezige voedingswaarde.*

Klachten door verzuring

Een gezonde pH-waarde van het lichaam is de basis van je algehele gezondheid. In een alkalische omgeving overleven geen ziektekiemen en het immuunsysteem wordt versterkt. In een te zure omgeving worden er in het lichaam slakken gevormd die zich afzetten in weefsel, voornamelijk in bind- en vetweefsel. Een verzuurd lichaam zal uiteindelijk leiden tot klachten en aandoening. Dat we verzuurd zijn merken we veelal pas op het moment dat klachten zich openbaren. Het jarenlang opbouwen van zure afvalstoffen is vrijwel onvermijdelijk in onze huidige levensomstandigheden. Zelfs bij een zeer gevarieerd dieet is bij de meesten van ons de kennis onvoldoende aanwezig om tot een alkalisch overschot te komen.

Enkele voorbeelden van klachten die door verzuring kunnen ontstaan:

Bij geringe verzuring: Obstipatie, Oprispingen, Cariës, Spierkrampen, Beslagen tong, Haaruitval, Huidproblemen, Slaapstoornissen, Libidoverlies, Infectiegevoeligheid, Allergieën, Zweetvoeten, Acne, Verzwakt immuunsysteem, cellulitis, vermoeidheid, lusteloosheid.

Bij ernstige verzuring: Nieraandoeningen, Nierstenen, Reuma, Artritis, Artrose, Hoge bloeddruk, Verhoogde cholesterol, Jicht, Maagzweer, Diabetes, Beroerte, Fibromyalgie, Osteoporose, Migraine.

Door verzuring zal het lichaam minder in staat zijn zichzelf te herstellen. Het immuunsysteem is niet instaat optimaal te functioneren in een omgeving met een toxische overbelasting.

Volgens de Zweedse chemicus, voedingsdeskundige en Nobelprijswinnaar Dr. Ragnar Berg, die intensief onderzoek deed naar de relatie tussen zure en alkalische voeding en de effecten op de gezondheid, is het van essentieel belang voor het lichaam om een licht alkalisch niveau van 7,35 – 7,45 pH te behouden. Dit voor het instant houden van o.a. een optimale immuunsysteem. Volgens zijn onderzoek overleven ziektekiemen niet in een alkalische omgeving. Ook ging hij er vanuit dat wanneer de voeding teveel zuren bevat in verhouding tot basen er in het lichaam slakken gevormd worden die worden afgezet in weefsels, voornamelijk bindweefsel en vetweefsel.

Volgens Dr. Berg is de goede verhouding 80% basen voedingsstoffen, 20% zuren. Deze stelling is inmiddels aanvaard door veel deskundigen op dit gebied. Hij adviseert in zijn voedingsboek voor zwangere vrouwen dat zij 4 keer zoveel basenvormende als zuurvormende stoffen zouden moeten eten. Zieke personen zouden zelfs 7 keer zoveel basenvormende als zuurvormende voeding moeten eten.

Ontzuren, ontgiften, ontslakken, detoxen.

Regelmechanisme

Ontzuren, ontgiften, ontslakken en detoxen zijn meerdere benamingen om het lichaam weer terug te brengen naar de oorspronkelijke alkalische staat waarin het verkeerde bij de geboorte. Verzuren doen we uiteindelijk allemaal, maar om gezond, zonder al te veel klachten door verzuring, oud te willen worden is het noodzakelijk om opgehoopte zuren uit het lichaam te elimineren. Het lichaam beschikt over tal van regelmechanismen om zuren af te voeren. Regelmechanismen die het lichaam heeft om zuren te neutraliseren zijn o.a.; nieren, longen, huid en slijmvlies, maag- darmsysteem en buffers. Wanneer alkalische buffers aangesproken moeten worden is het totaal van de overige regelmechanisme niet voldoende instaat overtollige zuren af te voeren. Deze basische buffers vangen ook piekbelastingen op. De belangrijkste basische buffers die aangesproken worden zijn, het skelet, tanden, nagels en haren. Wanneer er te veel minerale uit het skelet worden opgenomen kan dit lijden tot osteoporose (botontkalking), bij tanden, cariës. Bij nagels, broze nagels en bij haren, haaruitval.

Nieren

Overtollige zuren worden uitgescheiden door de nieren. Door een te grote toevoer van zuren kunnen nieren overbelast raken en zal er zuurophoping plaatsvinden in het lichaam. In de loop der jaren zal de nierfunctie af gaan nemen wat kan leiden tot klachten en chronische ziekten als; Artritis, jicht, vetophoping, cellulitis, acne, et cetera.

Longen

Koolzuur is een bijproduct van het zuurstofmetabolisme en wordt uitgeademd als kooldioxide. Bloed zorgt voor het transport van koolzuur naar de longen. Als er veel koolzuur aanwezig is zal men sneller en dieper gaan ademen. Wanneer de longen minder presteren wordt er te veel koolzuur vastgehouden. Bicarbonaat zal nu de overtollige zuren neutraliseren.

Huid en slijmvliezen

Via de huid kunnen overtollige zuren uitgescheiden worden. Hierdoor kunnen o.a. huidirritaties, eczeem en acne ontstaan. Vaak gaat dit gepaard met een zure lichaamsgeur.

Maag- darmsysteem

Via braken kan een teveel aan zuren het lichaam verlaten. Maar ook via ontlasting zal het lichaam voor een deel gereinigd worden. Bij chronische diarree zullen er ook waardevolle basische alveesklier- en darmsappen verloren gaan. Bij een overtollig maagzuur kan de maagsappen het slijmvlies van de maagwand aantasten. Hierdoor kunnen er maagbloedingen of een maagzweer ontstaan.

Alkalische buffers

Om grote en snelle veranderingen in het zuurgraadniveau op te vangen worden buffers aangesproken. Het lichaam zal bij verzuring mineralen gebruiken uit buffers om de juiste zuurgraad te krijgen. Enkele van deze buffers zijn het skelet, nagels, haren en tanden. Dit kan weer leiden tot o.a.; osteoporose, haaruitval, broze nagels, et cetera.

Afvalzuren opgeslagen in zuurdepots

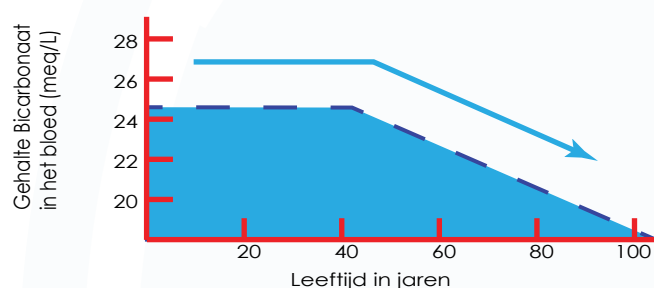
Restanten van zuren die niet geneutraliseerd of afgevoerd zijn worden omgezet in vaste stoffen. Dit kunnen verschillende stoffen zijn die ieder op hun beurt voor klachten kunnen zorgen. De verschillende zuren worden bijvoorbeeld omgezet in vetzuren (vetophoping, cellulitis), cholesterol (verhoogde bloeddruk) of in urinezuurkristallen (jicht, nierstenen). Bindweefsel, vetweefsel en spierweefsel zijn zuurdepots waar overtollige zuren kunnen worden opgeslagen. Vet- en bindweefsel komt in het hele lichaam voor, het zit onder de huid en omgeeft de organen en zij kunnen een sterk wisselende pH-waarde hanteren. Zijn deze buffers overbelast, dan kan dit leiden tot spierkrampen, fibromyalgie, cellulitis, overgewicht, et cetera. Vet rondom de organen dient niet alleen als opslagplaats voor zuren. Het beschermt ook de organen tegen de zuren. Het is dan ook van groot belang als men wil afvallen om het lichaam grondig te ontgiften, want zolang het lichaam vetweefsel nodig heeft om zuren in op te vangen en organen te beschermen, zullen deze niet snel door het lichaam afgestoten worden. Of ze zullen na een verzurend crashdieet snel weer hun oude posities innemen om zuren in op te slaan.

Bicarbonaat neutraliseert afvalzuren

Bicarbonaat is een lichaamseigen stof die er voor zorgt dat zure afvalstoffen in het lichaam worden geneutraliseerd. Bicarbonaat is naast alle andere ontgiftingsmechanismen belangrijk voor het regelen van de zuurgraad in het lichaam. Wanneer het lichaam niet meer in staat is om voldoende bicarbonaat te produceren, worden afvalzuren omgezet in vaste vorm. Dit gebeurt o.a. in de vorm van urinezuurkristallen en vetzuren. Wanneer urinezuurkristallen zich in gewrichten gaan nestelen ontstaat er jicht, gaan ze in de nieren neer-slaan dan vormen deze urinezuurkristallen nierstenen. Vetzuren opgeslagen in spier- en bindweefsel veroorzaakt, spierkrampen, fibromyalgie, vetophoping, cellulitis, et cetera. Bicarbonaat is de enige lichaamseigen stof die verzuring tegen kan gaan. Wanneer er dus te weinig bicarbonaat aanwezig is zullen afvalzuren in vaste vorm in het lichaam verspreid afgezet worden.

Afname na het 40ste levensjaar.

Uit onderzoeken is naar voren gekomen dat de aanmaak van bicarbonaat door het lichaam vanaf het 40ste levensjaar afneemt. Dit betekent dat er minder zuren geneutraliseerd worden. De aanmaak van bicarbonaat kan gestimuleerd worden door het drinken van sterk alkalisch (basisch) water. Door 3 druppels Vayuvit pH-druppels aan (bron)water toe te voegen heeft u een glas sterk alkalisch water. Daarnaast bevatten Vayuvit pH-druppels ook nog eens kaliumbicarbonaat. Het drinken van 4 a 5 glazen alkalisch water per dag zal het lichaam voldoende stimuleren om bicarbonaat aan te maken. Deze kunnen dan afvalzuren neutraliseren waardoor klachten worden voorkomen, verminderen en soms helemaal verdwijnen.



Jicht, een reumatische aandoening

Jicht is een pijnlijke aandoening die zich meestal openbaart wanneer het lichaam niet meer in staat is om urinezuren voldoende af te voeren. Om de negatieve gevolgen voor de pH-waarde van het bloed te elimineren worden de urinezuren omgezet in vaste stoffen. Deze vaste stoffen vormen urinezuurkristallen. Als urinezuurkristal heeft het geen effect meer op de zuurgraad van het bloed. Wanneer urinezuurkristallen neerslaan op gewrichten ontstaat er een gewrichtsontsteking (jicht). Meestal openbaart jicht zich in de basis van de grote teen. Maar ook andere gewrichten kunnen erdoor getroffen worden.

Waar komen urinezuren vandaan?

Purine is een stof die in de bloedsomloop komt door voedselvertering en door celafbraak. Tijdens de afbraak van deze purine worden er urinezuren gevormd. Deze urinezuren zijn het afvalproduct van dit proces. Urinezuren verlaten grotendeels het lichaam via de nieren met de urine, een klein deel verlaat het lichaam met de ontlasting en via de huid. Daarnaast zorgt het stofje bicarbonaat in ons bloed ervoor dat giftige urinezuren worden omgezet in niet giftige afvalstoffen die het lichaam gemakkelijk kunnen verwerken. Het eten van purinerijk voedsel en het continue celvernieuwingproces levert een grote bijdrage in de opbouw van urinezuren. Zodra er meer urinezuren gevormd worden dan dat er af gevoerd wordt ontstaat er een overschot aan urinezuren. Het is dus zaak om naast verzurende producten ook purinerijke producten zoveel mogelijk te vermijden. Zie de lijst met purinerijk producten.

Urinezuurkristallen veroorzaken jicht

Omdat het lichaam niet met de overvloedige zuren overweg kan heeft het allerlei trucjes om ze voor de pH balans onschadelijk te maken. Een ervan is het vormen van urinezuurkristallen, zodra deze zich gaan nestelen in gewrichten zal het getroffen gewricht gaan ontsteken en er is dan sprake van JICHT!

Een verhoogd urinezuurgehalte komt voornamelijk door voeding en levensstijl. Maar ook bij patiënten die een verhoogde weefselafbraak hebben. Bijvoorbeeld bij bestraling van kankerpatiënten en mensen met psoriasis. De afvalstoffen van weefselafbraak zijn urinezuren.

Ik heb jicht. Wat nu?

Effectieve medicijnen die jicht genezen zijn er niet. Het enige wat de voorgeschreven medicijnen doen is het bestrijden van symptomen. Er zijn medicijnen die urinezuur en/of -kristallen verlagen en er zijn medicijnen die de hevige pijnen dragelijker maken.

Een andere methode om met jicht te leren leven is een verandering van levensstijl. Door voldoende jicht vriendelijke voeding te gebruiken, voldoende beweging, voldoende water te drinken en minder stress, zal er een positieve invloed ontstaan op het verloop van de jichtaandoening. Daarvoor zal het lichaam eerst eens grondig ontzuurd moeten worden. Zodat regelmechanismen ontstrest raken door de overvloed aan zuren die het gedurende langere periode te verwerken heeft gekregen. In de praktijk zal blijken dat er talloze minder goede gewoontes zijn die het verloop van jicht negatief beïnvloeden. Maar er zijn ook juist goede gezonde producten of gewoontes die het verloop negatief kunnen beïnvloeden. Cashewnoten en een stukje zalm zijn beide gezond, maar voor een jichtpatiënt kan het nuttigen hiervan juist een nieuwe jichtaanval uitlokken. In praktijk zal dan ook blijken dat een perfect uitgekende levensstijl aanhouden heel lastig is. Een jichtaanval zal dan ook altijd op loer blijven en bij de geringste afwijking kunnen toeslaan.

Effectief met jicht omgaan

Allereerst is het belangrijk om te kijken naar voeding. Vermijdt zoveel mogelijk purinerijke voeding, zeker tijdens een aanval. Jicht reageert relatief snel op een overschot aan urinezuren. Nierstenen bijvoorbeeld zijn ook het gevolg van urinezuren maar doen er veel langer over om zich te ontwikkelen. Voldoende water drinken is voor een jichtpatiënt ook noodzakelijk. Dit zorgt voor een goede spoeling van de nieren. Maar het meest effectieve is om het probleem bij de wortels aan te pakken en te alkaliseren, terug gaan naar een basische staat. Dit doe je door een mineralen concentraat als Vayuvit pH-druppels aan je water toe te voegen. Door het drinken van Alkalisch Water zal de aanmaak van bicarbonaat gestimuleerd worden. Bicarbonaat is een lichaamseigen stof die opgenomen in het bloed urinezuren en urinezuurkristallen kan omzetten in niet giftige afvalstoffen die door het lichaam verwerkt kunnen worden. Een effectievere manier om dus urinezuren te lijf te gaan is het bicarbonaatgehalte in het bloed te verhogen. Naast het aanzetten van de aanmaak van bicarbonaat is één van de ingrediënten in Vayuvit kaliumbicarbonaat. Door dagelijks 4 á 6 glazen sterk alkalisch water te drinken zal het bicarbonaatgehalte toenemen en urinezuren en urinezuurkristallen die jicht veroorzaken zullen geneutraliseerd worden.

*Ontzuren (detoxen) is eenvoudig
Ontzuren (detoxen) is eigenlijk niets anders dan teruggaan naar de alkalische staat waarin we verkeerden voordat we verzuurd raakten. Gewoon door minder verzurende voedingsstoffen te nuttigen, minder verzurende dranken te drinken, door minder stress en minder vervuiling keren we vanzelf terug in een alkalische staat. Als dit eenvoudig voor u is dan hoeft u geen pH-druppels aan uw (bron)water toe te voegen!! Is dit voor u echter niet haalbaar, dan is er een alternatief om ontzuurd en in balans door het leven te gaan. Vayuvit pH Booster.*

Osteoporose (botontkalking)

Kalk uit botten

In een verzuurd lichaam zullen mineralenbuffers aangesproken worden zodra de reguliere ontgiftingkanalen (o.a. lever, nier, longen) niet meer in staat zijn het aanbod van zuren te verwijderen uit het lichaam. Dit kan komen door een verminderende functie als gevolg van beschadiging of ouderdom, of door een te groot aanbod van zuren door levensstijl, stress, crashdiëten, overmatig sporten et cetera. Om toch met de overvloedige zuren af te rekenen gaat het lichaam een van haar vele 'trucjes' toepassen. Door mineralen uit het skelet te gebruiken is zij in staat zuren te neutraliseren en onschadelijk te maken. Doordat er mineralen worden onttrokken uit botten (ook uit tanden, nagels en haren) zal het skelet op den duur een mindere dichtheid hebben waardoor deze broos wordt. Dit zorgt ervoor dat de botten minder sterk zullen zijn en makkelijker kunnen breken. Botontkalking is dan ook een zeer vervelende aandoening die vaak op later leeftijd voorkomt. Door jarenlang mineralen te onttrekken uit de botten zijn deze broos geworden. Naast calcium wordt ook het gebruik van vitamine D aangeraden. Vitamine D wordt ook wel de 'zonneshijvitamine' genoemd. Het lichaam gebruikt zonneshij voor de aanmaak van vitamine D en samen met calcium zorgen deze voor een sterke botopbouw.

Wat te doen bij botontkalking

Om botontkalking te voorkomen, met alle vervelende consequenties die dit met zich meebrengt, is het zaak om preventief dagelijks alkalisch water met calcium te drinken en te zorgen voor voldoende zonlicht. Alkalisch water in de vorm van Vayuvit pH-druppels bevatten calcium en vitamine D maakt het lichaam aan uit zonlicht. Door pH-druppels aan een glas water toe te voegen voedt u het lichaam met voldoende mineralen om onttrekking van kostbare mineralen uit botten (tanden, nagels en haar) te kunnen voorkomen. Als u voldoende ontzuurd bent dan zal het lichaam zich mogelijk kunnen herstellen van eerder geroofde mineralen. Bij onvoldoende zonlicht is het raadzaam onderzoek te gaan naar een bron van vitamine D.

Uw pH-waarde is van onschatbare waarde.

Denk maar eens aan uw gazon of bloemenborder. Deze dient u in het voorjaar te kalken (ontzuren) zodat u tijdens de zomer kunt genieten van een fris en gezond uitziende tuin. En wat denkt u van de professionele kweker die snijbloemen of potplanten teelt. Deze weten dat de pH waarde tijdens het gehele traject het verschil kan maken tussen een winst- en verliesgevende opbrengst. Ook liefhebbers van kooikarpers zijn minutieus bezig met het instanthouden van een goede pH-waarde van de vijver waarin hun kostbare bezit rondzwemt. En zo regelen we de pH-waarde van onze jacuzzi, zwembad, aquarium, et cetera... Maar hoe zit het met onze pH-waarde? Hoe kijken we daarnaar? Eigenlijk niet of nauwelijks. We gaan er nog steeds vanuit dat ons lichaam zelf in staat is deze te regelen. Dat is ook zo, mits we voldoende alkaliserende mineralen binnenkrijgen en er een minder verzurende levensstijl op na zouden houden. Genotmiddelen, milieu, stress en levensstijl werken verzuring in de hand. Uitgeputte landbouwgronden, geraffineerde en te veel bewerkte voedingsmiddelen zijn grotendeels beroofd van de noodzakelijke mineralen waardoor er een tekort ontstaat aan mineralen die verzuring tegen kunnen gaan met als gevolg: verzuring.

Reumatoïde Artritis (RA)

Wat is Reumatoïde Artritis (RA)

Reumatoïde Artritis is een fout in het auto-immuunsysteem, waarbij het afweersysteem, in de vorm van een ontsteking, cellen van gewrichten aanvalt. Het afweersysteem reageert normaal gesproken op schadelijke indringers (zoals bijvoorbeeld bacteriën) met een ontsteking, het lichaam tracht hiermee de indringer onschadelijk te maken. Bij mensen met RA valt het immuunsysteem eigen lichaamscellen aan, in dit geval de gewrichten. Tijdens een aanval zullen gewrichten pijnlijk en opgezwollen zijn. Daarnaast zijn er tal van symptomen die kunnen duiden op artritis. Enkele van de symptomen zijn stijve ledematen, minder soepele gewrichten, griepachtige klachten, vermoeidheid, bloedarmoede en lamlendig voelen.

Door langdurige aanvallen op de gewrichten zullen deze beschadigen waardoor er vergroeiingen ontstaan.

Ontstaan van Reumatische Artritis

De oorzaak van RA is niet geheel eenduidig. Levensstijl en voedingsgewoontes worden het meest als veroorzaker aangewezen. En laat nou net verzuring ook veroorzaakt worden door een bepaalde levensstijl en voedingsgewoontes. Er zijn diverse onderzoekers die aangetoond hebben dat verschillende stofwisselings-aandoeningen, waaronder RA, ontstaat door afzetting van zuren in het weefsel. Daarnaast zijn er ook nog onderzoekers die het ontstaan toeschrijven aan de aanwezigheid van bacteriën in de gewrichten waar het lichaam met een ontstekingsreactie op reageert. Een verzuurde omgeving is een perfecte leefomstandigheid voor virussen, bacteriën en schimmels. Dus in beide gevallen is direct of indirect een verzuurde omgeving de voedingsbodem voor RA.

Reumatische Artritis en verzuring

Door te ontzuren, het lichaam alkalisch te maken, zal de voedingsbodem voor RA weggenomen worden. Zodra een licht alkalische staat in en rond de gewrichten ge-realiseerd is zullen bacteriën dat als een onprettige leefomgeving ervaren en verdwijnen. Volgens onderzoekers als Dr. Young zal, zodra de gewrichten volledig ontzuurd zijn, het degeneratieve proces afnemen en uiteindelijk stoppen. Helaas zal de opgelopen schade die aan gewrichten zijn toegebracht onomkeerbaar zijn, maar bij veel onderzochte personen waren de pijnen in gewrichten verdwenen en zal er geen verdere schade meer ontstaan.

Door te ontzuren met alkalische pH-druppels van Vayuvit profiteert het lichaam optimaal van alle voordelen van een ontzuurd lichaam. Niet alleen de ongemakken bij RA, veroorzaakt door verzuring worden door te ontgiften teniet gedaan. Ook al die andere lichamelijke klachten die door verzuring veroorzaakt worden zullen bij de wortel aangepakt worden.

Fibromyalgie (FM)

FM veroorzaakt door verzuring?

De diagnose fibromyalgie is lastig vast te stellen. Dit komt mede doordat er meerdere aandoeningen zijn die dezelfde klachtenpatronen hebben. Volgens diverse deskundige kan fibromyalgie worden veroorzaakt door meerdere factoren. Een van de factoren die deskundige aanwijzen als een veroorzaker is verzuring. Als er verzuring optreedt in het lichaam is een van de beschermende trucjes van het lichaam om overtollige zuren op te slaan in spier- en bindweefsels. Het komt vaak voor bij fibromyalgie patiënten dat ze pijn hebben in spieren en bindweefsel. Fibromyalgie betekent letterlijk: pijn in bindweefsel en spieren en wordt ook wel we-kedelen reuma genoemd.

Symptomen fibromyalgie (FM)

Symptomen die gepaard gaan met FM bestaan uit spierpijnen en spierstijfheid, deze gaan vaak weer gepaard met o.a. hoofdpijnen, depressies, vermoeidheid, storing in de hormoonhuishouding en darmklachten. Daarnaast zijn er talloze andere klachten die in verband worden gebracht met FM. Echter zal de diagnose bij de meeste klachten niet direct als FM beoordeeld worden. Op de een of andere manier wordt FM als zodanig niet direct altijd herkend en erkend. FM is weer een van die moderne nieuwe westerse ziektes waar men nog onvoldoende van afweet. Puur wetenschappelijk klopt dit ook. De oplossing dat scheurbuik met citroenen en sinaasappels kon worden voorkomen werd ook pas na 40 jaar erkend door de gevestigde wetenschap. Ik wil niet zeggen dat puur en alleen ontzuren en mineraliseren de oplossing biedt. Maar lees maar eens verder.

Wat veroorzaakt fibromyalgie?

Zoals eerder gezegd is er nog geen eenduidige oorzaak voor fibromyalgie. Toch zijn er aanwijzingen dat verzu-ring van het lichaam kan leiden tot de klachten. Te meer omdat veel klachten lijken op symptomen die bij verzuring voorkomen. Zo worden overtollige zuren afgezet in spier- en bindweefsel. Dit doet het lichaam omdat zij niet meer in staat is de zuren via de reguliere ontgiftingsorganen af te voeren. De zuren hebben dan immers geen negatieve invloed meer op de delicate pH balans van belangrijke organen en delen van het lichaam. De opgeslagen zuren zullen op termijn wel voor klachten gaan zorgen daar waar ze opgeslagen worden. Opgeslagen zuren in bind-, vet- en spierweefsel kunnen stijfheid en pijnen veroorzaken. Dit zijn symptomen van FM. Een andere symptoom van verzuring is vermoeidheid. Ook dit komt bij verzuring voor. Fibromyalgie is ook een vorm van reuma (wekedelen reuma). Zo is jicht, artritis en artrose ook een vorm van reuma, en al deze vormen van reuma worden wel in verband gebracht met verzuring, dus waarom FM niet.

Wat te doen bij fibromyalgie?

In de eerste instantie zal je FM moeten accepteren. Zolang er niet een eenduidige oplossing is zult u het moeten doen met datgene wat voorhanden is. Ontzuren is een van de pijlers om fibromyalgie te bestrijden. Verzuring van bindweefsel is vaak een traject van vele jaren. Gedurende een langere tijd worden zuren opgeslagen voordat de klachten zich openbaren. Het ontzuren zal dan ook een langere tijd in beslag nemen. FM is niet voor niets zo hardnekkig. Ontzuren met pH druppels is een eenvoudige wijze van ontzuren. Hierdoor zal de opbouw van zurenopslag afnemen en wanneer de zuurgraad weer in balans is zullen opgebouwde zuren kunnen gaan afnemen. Hierdoor zullen klachten die verband houden met verzuring verminderen en sommige uiteindelijk helemaal verdwijnen.

Hoge bloeddruk (hypertensie)

Zuren omgezet in vaste stoffen

Een van de oorzaken van hoge bloeddruk is verzuring. Verzuring wordt ondermeer veroorzaakt doordat voedsel samen met zuurstof wordt verbrand om energie te produceren. Het afvalproduct van dit metabolisme is een afvalproduct dat zuur is en zal grotendeels via ontgiffingsorganen afgevoerd worden. Ons bloed heeft de hoogste prioriteit om licht alkalisch te blijven. Daarom zullen de meeste overtollige zuren in het lichaam omgezet worden in vaste stoffen. Op deze manier hebben deze zuren geen invloed meer op de zuurgraad van het bloed en/of andere organen met een specifieke pH-waarde. Een deel van deze vaste stoffen wordt uitgescheiden, maar een deel zal ook achter-blijven in het lichaam als bijv. cholesterol, urinezuren, en vetzuren. Ongeacht op welke wijze de zuren in het lichaam achterblijven. Vroeg of laat gaan zij voor problemen zorgen.

Verzuring zorgt voor hoge bloeddruk en cholesterol.

Dr. Berthold Kern (1911-1995) ontdekte dat wanneer er te veel zure afvalstoffen aanwezig zijn in het bloed dat het bloed zal verdikken. Hierdoor zal het hart meer druk moeten geven om het bloed rond te pompen waardoor de bloeddruk omhoog zal gaan. Maar ook door cholesterol en plaque, veroorzaakt door verzuring, zullen de bloedvaten vernauwen en zal er meer druk door het hart geleverd moeten worden om de bloedcirculatie in stand te houden. Het was deze zelfde arts die het verband tussen verzuring en een attaque verklaarde. Cholesterol is een lichaamseigen vet dat aangemaakt wordt wanneer er zuren aanwezig zijn. Dit is een normaal natuurlijk proces. Een van onze mechanismen om de zuren op te ruimen is door de zuren te binden aan de cholesterol. Met andere woorden hoe meer verzurend je levensstijl is, hoe meer cholesterol in het bloed.

Hoe de bloeddruk te verlagen?

Door het lichaam te zuiveren van opgehoopte zure afvalstoffen zal het bloed weer zuiver worden en niet meer verdikt. Ontzuren helpt bij de verlaging van het cholesterolgehalte en tegen plaque, wat ook weer een positieve bijdrage heeft op de bloeddruk. Een van de belangrijkste stoffen in ons lichaam die zuren neutraliseren is bicarbonaat. Bij een gebrek aan bicarbonaat zal er verzuring optreden. De aanmaak van bicarbonaat vermindert naarmate we ouder worden. Door het drinken van Vayuvit pH-druppels met bicarbonaat zal het lichaam nog eens extra gestimuleerd worden bicarbonaat aan te maken. En deze zullen op hun beurt zuren neutraliseren waardoor een te hoge bloeddruk weer tot normale waardes kan dalen. Vayuvit pH-druppels bestaan uit diverse soorten mineralenstoffen waaronder kaliumbicarbonaat.

Vermoeidheid

Het komt niet van de ene op de andere dag

Vermoeidheid of chronische vermoeidheid is een aandoening die vaak door langdurige belasting van het lichaam langzaam je leven binnensluipt. Je hebt steeds minder energie en bent steeds vaker en sneller moe. Je krijgt last van concentratie- en slaapproblemen. Daarnaast kun je ook nog last krijgen van spier- en gewrichtspijnen. Er kunnen verschillende oorzaken zijn voor vermoeidheid. Stress, te weinig beweging, ziektes of een ongezonde levensstijl, dit kunnen allemaal veroorzakers zijn.

Vermoeidheid is vaak een symptoom

Vermoeidheid zonder duidelijke oorzaak kan ook het gevolg zijn van andere aandoeningen als fibromyalgie, reumatische aandoeningen en enige andere vorm van ontstekingen die nog niet direct als zodanig gediagnosticeerd zijn. Bij veel van deze aandoeningen is vermoeidheid vaak een van de symptomen. Bij vermoeidheid zonder duidelijke oorzaak is vaak een van de veroorzakers een opeenstapeling van zuren in het lichaam. Doordat het lichaam verzuurd is zal het afweersysteem niet meer optimaal functioneren. Mineralen en mineralenbuffers in het lichaam worden aangesproken om het tekort door verzuring aan te vullen op vitale plaatsen. Hierdoor ontstaat een tekort van mineralen op overige plaatsen. Een verzuurd lichaam is ook vatbaarder voor allerlei (chronische) ontstekingen. Denk aan jicht, artritis, artrose et cetera. Ook deze ontstekingen vragen veel energie van het lichaam en zal vermoeidheid doen aanwakkeren.

Wat veroorzaakt mijn vermoeidheid?

Verzuring komt o.a. door een verkeerd voedings- en/of leefpatroon zoals te weinig beweging, bovenmatig gebruik van genotsmiddelen, bewerkt voedsel, geraffineerde suikers, et cetera. In een verzuurd lichaam hebben zuurstofniveaus de neiging te gaan dalen waardoor we een gevoel van lusteloosheid en vermoeidheid ervaren. Daarnaast is er vaak een tekort aan vitamine B. Vitamine B is bepalend voor de energiestofwisseling. Maar ook bij voldoende vitamine B inname kan er in een verzuurd lichaam een tekort ontstaan. Een verzuurd lichaam is namelijk niet in staat om vitamines optimaal te absorberen. Alcohol en geraffineerde producten worden vaak als boosdoener aangewezen voor een slechte opname van vitamine B. Maar alcohol en geraffineerde producten zorgen ook voor verzuring. Zal het dan niet de verzuring zijn die de geringe absorptie veroorzaken?

Het is noodzakelijk om tijdens uw voedingskeuze volkoren producten te kiezen en voor zo min mogelijke suikerinname te zorgen. Er gaat namelijk veel energie verloren met de vertering van suiker. Bovendien is suiker nog eens een vitamine- en mineralen rover. Naast de verzuring, die in het algemeen al geen goed doet voor het lichaam, is het raadzaam uw arts te raadplegen. Vaak kan via een bloedonderzoek aangetoond worden of er misschien sprake is van bloedarmoede of iets dergelijks. Maar vermoeidheid kan ook een signaal zijn van een andere sluipende ziekte. Om dit alles uit te sluiten raadpleegt u een arts. Daarna gaat u eens lekker uw lichaam 'opruimen', en alle toxische stoffen voor eens en altijd opruimen. Vaak vraagt dit een behoorlijke inspanning die niet voor iedereen even gemakkelijk is. Maar met pH druppels kunt u eenvoudig een goed opgeruimd begin maken. Maar dit zal wel enige discipline vereisen. Een langdurig opgebouwde verzuring ruim je niet zomaar even op. De duur is afhankelijk van waar, in welke vorm en in welke hoeveelheden zuren zich in het lichaam hebben afgezet. Naast consequent ontzuren, met pH-druppels, is er vaak een aanpassing van levensstijl noodzakelijk. Zorg voor voldoende rust, vermijd stress, beweeg voldoende, eet gezond, beperk het gebruik van genotmiddelen. Dit zal de ontzuring (ontgifting) bevorderen.

Vayuvit pH-druppels

pH-balans, de sleutel naar een gezond leven

Jij bepaalt of je het gevecht naar een goede pH balans gaat winnen. Stress, voeding en vervuiling dagen dagelijks onze systemen uit. Het drinken van water is een van de makkelijkste, maar ook belangrijkste dagelijkse zaken voor een goed onderhoud van het lichaam. De kwaliteit van water speelt hierin een grote rol. Hier kunnen de Vayuvit pH-druppels een grote rol gaan spelen. Vayuvit pH- druppels kunnen eenvoudig aan je favoriete drinkwater toegevoegd worden om de pH-waarde te doen stijgen. Bovendien profiteert het lichaam nog eens optimaal van de toegevoegde anti-oxidanten. Door het drinken van water met Vayuvit pH-druppels kunt u eenvoudig ontzuren en veel gezondheidsklachten voorkomen of verhelpen.

Preventie is essentieel

Steeds meer voedingsliteratuur wijst ons op het belang van een evenwichtige pH Balans. Als maatstaf wordt aangehouden een dagelijkse voedingsopname van ca. 80% Alkalische en 20% Acide producten tot ons te nemen. In de praktijk blijkt dat wij in onze westerse wereld per dag ca. 60% Acide en 40% Alkalische voeding-stoffen binnen te krijgen. Tel daar stress en vervuiling bij op en wat overblijft is een eenvoudig optelsommetje met als uitkomst, een overschot aan zuren met ernstige verzuring (Acidose) tot gevolg. Drink daarom dagelijks 3 tot 5 glazen Alkalisch Water met een waarde van 9pH tot 10pH om deze overvloedige zuren te neutraliseren en voorkom vele aandoeningen die het gevolg kunnen zijn van een te zuur lichaam. Ontzuren is het beste wat u voor uw lichaam kunt doen.

Vayuvit, de meest complete pH-druppels.

Vayuvit is uniek van samenstelling. Het bevat onder andere selenium (antioxidant) en diverse soorten organische kalium. Vayuvit pH-druppels leveren waardevolle mineralen in de vorm van kleur-, geur- en smaakloze druppels die aan het water kunnen worden toegevoegd. Door 3 druppels toe te voegen aan een glas water kun je de pH waarde doen stijgen naar pH9 ~ pH10. Vayuvit is samengesteld uit diverse mineralen en is natriumarm.

Vayuvit pH-druppels bevatten;
Kaliumbicarbonaat
Kaliumhydroxide
Selenium (Anti-Oxidant)
Calcium
Zink
Magnesium
Vayutrace**

**Vayutrace is een samenstelling van meer dan 72 mineraalverbindinge inclusief zink, calcium, magnesium en selenium.



www.vayuvit.nl

Mineralen van primair belang

Mineralen zijn onmisbaar

Mineralen zijn van vitaal belang voor de mens, tekorten worden in verband gebracht met vele klachten en aandoeningen. Mineralen leveren de menselijke energie en werken synergetisch met andere voedingsstoffen. Vitamines werken niet zonder mineralen. De degeneratie van landbouwgronden heeft een negatieve invloed op de beschikbaarheid van de nodige mineralen in ons huidige voedselaanbod.

Kalium

Kalium is een elektrolyt, dat betekent dat als ze is opgelost in een vloeistof elektriciteit kunnen geleiden. Dit is nodig voor een goede werking van spieren en het ze-nuwstelsel. Kalium mineralen komen voor in groenten en fruit. Bij extreem vochtverlies, bijvoorbeeld bij sporten, kun je meer kalium verliezen dan anders. Extra kalium kan dan nuttig zijn. De relatie tussen de inname van kalium via de voeding en het behoud van een goede bloeddruk is vastgesteld.

Calcium

Calcium, of kalk, is een mineraal dat vooral bekend staat als mineraal dat betrokken is bij de opbouw en het onderhoud van je botten en je gebit. Maar daarnaast heeft het een functie binnen honderden interacties in het lichaam. Als voedingsfactor is het ook van belang voor de werking van spieren, immuunfunctie, het activeren van enzymen en voor de overdracht van ze-nuwenimpulsen.

Zink

Zink is een zeer belangrijk mineraal en werkt als katalysator van eiwitten en zorgt daarmee voor groei en vernieuwing van weefsels. Het zorgt voor een goede werking van het afweersysteem en is betrokken bij de aanmaak van diverse hormonen. Zink wordt ook in verband gebracht met de werking van de prostaat.

Magnesium

Magnesium is betrokken bij zeer veel biochemische reacties. Het is belangrijk voor de levering van energie, is goed voor spieren (incl. hartspier), de werking van het zenuwstelsel en het immuunsysteem. Daarnaast lijkt het ook goed voor de bloeddruk en bloedcirculatie te zijn.

Selenium

Selenium is een anti-oxidant dat in staat is vrije radicale te elimineren en speelt een grote rol in het ontgiften van zware metalen uit cellen. Daarnaast is het ook van belang voor een gezonde immuunfunctie. Een tekort aan selenium herken je vaak aan een frequente verkoudheid.