

## Wat is verzuring?

Dagelijks groeit het bewustzijn over de werking van ons lichaam. Maar bij veel mensen is nog niet bekend hoe ons voedingspatroon en onze levensstijl de gezondheid op de langere termijn kan beïnvloeden.

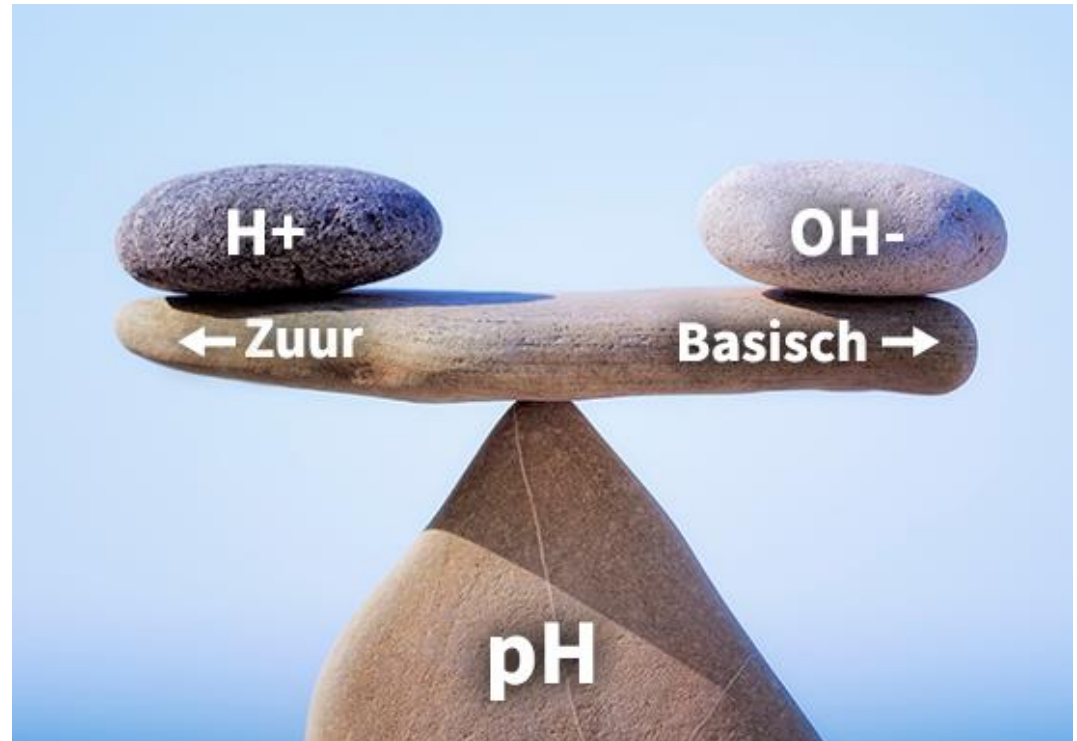
Veel producten en dranken uit ons dagelijks voedingspatroon, maar ook drukte, emoties, stress, medicijnen en bv. intensievere spierbelasting produceren na verbranding zure afvalstoffen die ons lichaam kwijt moet om de zuurgraad van het bloed op een constant niveau te houden. Voorbeelden van zure afvalstoffen zijn urinezuren en melkzuren, koolzuur, cholesterol en vetzuur.

Om de zuurgraad van het lichaam in evenwicht te houden, moeten zure afvalstoffen worden afgevoerd. Dit doet het lichaam door deze af te voeren via de nieren, de longen en de huid. Daarnaast neutraliseert het lichaam zuurresten met behulp van onze lichaamseigen stof natriumbicarbonaat. Maar de hoeveelheid afvalzuren die dagelijks in het bloed vrijkomt is te groot om via de normale uitscheidingsorganen het lichaam te verlaten. Het lichaam slaat de zuurresten dan op in het lichaam. Dit veroorzaakt zure ophopingen waardoor gezondheidsrisico's ontstaan. Daarnaast kunnen belangrijke enzymactiviteiten niet plaatsvinden als het lichaam te zuur is.

## Het zuur-base evenwicht

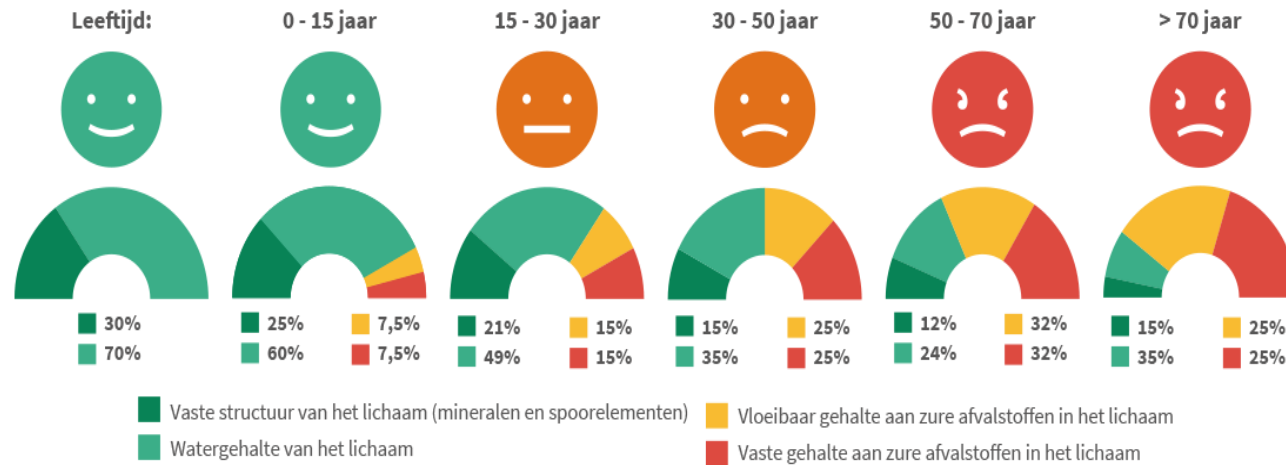
De mate van zuurheid van het lichaam wordt zuurgraad genoemd en wordt gemeten in de vorm van de pH-waarde. Hoe lager de pH, hoe zuurder iets is. Een goede zuurgraad, ofwel een zuur-base balans van het lichaam dat in evenwicht is, is één van de meest kritieke factoren voor een goede gezondheid. Tijdens de stofwisseling worden voortdurend zure eindproducten gevormd. Kleine schommelingen in de pH-waarde van het bloed en de lichaamscellen kunnen drastische veranderingen van het metabolisme in cellen tot gevolg hebben en zo storingen veroorzaken.

Al onze cellen baden in vocht dat net zoals het bloed licht basisch is (pH 7,35-7,45). De uiterste pH-waarden voor het bloed en het vocht waarbinnen nog leven mogelijk is liggen tussen 6,8 en 7,8. Te lage pH-waarden (zuur) leiden sneller tot levensbedreigende situaties dan te hoge waardes (basisch). Een verlaagde pH-waarde (meer zuur) leidt tot een verdikking van het bloed. Wanneer bloed dikker is van samenstelling dan moet het hart harder pompen om het naar de organen te leiden.



## Verzuring met de jaren

Als wij gezond ter wereld komen, bestaat ons lichaam voor 70% uit water en 30% uit sporenelementen en mineralen. Naarmate we ouder worden, nemen deze hoeveelheden af. Het is zelfs zo dat het lichaam na het 40ste levensjaar bij veel mensen al voor de helft uit zure afvalstoffen bestaat. Met alle mogelijke gevolgen van dien.



- Naarmate we ouder worden neemt het aandeel aan vloeibare en vaste afvalzuren in ons lichaam toe -

## Zo gezond mogelijk blijven

Om verzuring tegen te gaan is het noodzakelijk om verzurende factoren voor het lichaam zoveel mogelijk te beperken.

Wat kunnen we zoal doen:

- ✓ Het is raadzaam om de factoren die het lichaam sterk verzuren, zoals stress, roken, medicijnen, overmatige spierbelasting en schadelijke straling, zoveel mogelijk te vermijden of te verminderen.
- ✓ Beperk de consumptie van verzurende voeding en dranken. Hierbij moet u denken aan voedsel dat bestaat uit dierlijke eiwitten, suikers, koolzuurhoudende dranken, alcohol, koffie etc. Eet daarentegen meer basischvormend (ontzurend) voedsel zoals groentes, aardappelen, noten, etc.
- ✓ Ontvang je graag een duidelijk overzicht van de producten die licht verzurend danwel zwaar verzurend zijn of juist heel basisch, vraag dan bij ons de Zuur-Base Voedingswijzer aan. In tabellen zie je dan heel gemakkelijk welk product waaronder valt. Bel of Whatsapp ons even op M 06 26891572 of stuur je verzoekje per mail naar [info@houseofharmony.info](mailto:info@houseofharmony.info)



Overigens is het in de huidige maatschappij niet of nauwelijks meer mogelijk om alle bovenstaande factoren te beperken of te vermijden. Een mobiele telefoon, draadloos internet, (recreatief) sporten, een gezellig feestje met wijn, bier, frisdrank en hapjes maken het leven nu eenmaal voor veel mensen aangenaam. Bekijk en kies zelf waar je aanpassingen in wil of kunt doen omdat ze goed en zinvol voelen. Verbeter liever stap voor stap je leven een beetje, dan helemaal niet!

## Hoe start je met ontzuren?

Naast dat ontzuring kan worden bereikt door andere keuzes te maken binnen je voeding en leefstijl, zijn Alka® producten een fijne manier waarmee verzuring kan worden tegengegaan.

De producten zijn ook speciaal ontwikkeld om te ontzuren. Er zijn verschillende opties om het ontzuren zo makkelijk mogelijk te maken. Kijk en voel welk product of welke combinatie aan producten het beste past in jouw leven.



## Verhoog je basische buffer

Natriumbicarbonaat is de basische buffer die overtollige afvalzuren in het bloed moet neutraliseren. Door deze basische buffer dagelijks te verhogen kunnen veel meer afvalzuren onschadelijk worden gemaakt zodat het lichaam de zuren niet hoeft te dumpen in het lichaam. Daarnaast heeft natriumbicarbonaat een actieve ontzurende werking door reeds gevormde zuurresten in allerlei plekken in het lichaam op te lossen. Met Alka® Druppels, Alka® Tabs Original, Alka® Tabs Magnesium en Alka® Tabs Calcium kun je ontzuren door de bicarbonaatproductie dagelijks op veilige wijze te verhogen.

## Drink kruidenextracten

Sinds de oudheid drinkt men al kruidenextracten om het lichaam te zuiveren. Kruiden bezitten basenvormende elementen die gebonden zuren (zure zouten) kunnen ontbinden. Ieder kruid bevat diverse elementen die specifieke zure zouten kunnen ontbinden. Voor een goede ontzuring is het belangrijk om een grote variëteit aan kruiden te gebruiken om een zo breed mogelijke ontbindende werking te hebben. Daarnaast helpt een uitgebreide kruidenvariatie in de vorm kruidenthee erg goed om vloeibare zuren versneld uit het lichaam af te voeren. Alka® Thee is speciaal samengesteld uit 52 soorten kruiden die het lichaam helpen om dagelijks te ontzuren.



## Voed het lichaam met basische voedingsstoffen

Door ons lichaam dagelijks te voeden met een grote hoeveelheid basische voedingsstoffen, beschermen we het tegen verzuring.

Basische voedingsstoffen compenseren voor de dagelijkse instroom aan verzurende voedingsstoffen waardoor het zuur-base evenwicht wordt gehandhaafd. Basische voedingsstoffen zitten in o.a. groenten, diverse fruitsoorten, kiemgrassen (gerstegras, tarwegras), algen (chlorella, spirulina). Daarnaast zijn extra voedingscomplexen als vezels, enzymen en probiotica essentieel. Zij verbeteren de zuurgraad van de darmen en houden deze op peil.

Goede gezondheid begint bij een goede stofwisseling via de darmen. Alka® Greens is een “superfood” dat bestaat uit een zeer uitgebreide selectie van basische en orthomoleculaire voedingsstoffen dat het lichaam voedt, ontzuurt en beschermt tegen verzuring. Lekker gemakkelijk om jezelf te voorzien van een goede dosis aan gezonde stoffen waar zowel je lichaam als geest blij van worden. Je kunt Alka Greens ook prima gebruiken als ‘oppepper’, of als waardevolle ondersteuning in een emotionele, drukke of stressvolle periode.



## Neem ontzurende en mineraliserende baden

Zure afvalstoffen worden voor een groot gedeelte afgevoerd via ons grootste orgaan, de huid. Bij een sterke verzuurd lichaam worden veel afvalzuren via de poriën naar buiten gevoerd. Dit bepaalt ook dikwijls de onprettige lichaamsgeur die verzuurde mensen kunnen hebben.

Door het nemen van ontzurende (basische) baden wordt de afvoer van zure afvalstoffen van binnen naar buiten gestimuleerd. Daarnaast wordt de oude verzuurde huidoppervlaktelaag gereinigd door het basische water waardoor weer nieuwe huid kan ontstaan. Verstopte poriën worden geopend zodat nieuw gevormde talg de huid beschermt. De mineralen en sporenelementen die via de huidcellen worden opgenomen voeden de huid zodat deze weer in topconditie komt.

Alka® Bad is een unieke badzoutformule met een hoge PH waarde (zeer basisch dus) waarmee het lichaam ontzuurd kan worden. Simpelweg goed voor jezelf zorgen kan dus door een heerlijk warm badder moment algeheel of een hand- of (massage)voetenbadje. Het voelt echt fijn.





## Houd je belangrijke mineralen op peil

Door verzuring onttrekt het lichaam basische mineralen om te binden met zure afvalstoffen en deze zo het lichaam uit te kunnen vervoeren. Je begrijpt vast dat bij een (aanhoudend) teveel aan zure afvalstoffen die moeten worden afgevoerd, er een tekort kan ontstaan aan de essentiële basische mineralen. Daarbij komt nog dat we vandaag de dag te maken hebben met verschraling en uitputting van landbouwgronden door de intensieve landbouw. Dit leidt mede tot een serieuze vermindering van mineralen in onze voeding.

Alka® Mineralen vult de belangrijke basische mineralenvoorraad in het lichaam aan en houdt deze op peil. Alka® Mineralen is belangrijk bij het ontzuren van het lichaam en beschermt het lichaam tegen nieuwe verzuring.



## Combineer producten voor optimaal resultaat



Alle Alka® producten kunnen los van elkaar gebruikt worden, maar ook met elkaar gecombineerd om zo het ontzuringproces te versterken. Door het gebruik van meerdere Alka® producten kunt u steeds breder en intensiever ontzuren. Daarbij kunt u door te combineren de producten variëren en afwisselen waardoor ontzuren nog aangener wordt.

Ontzuren kan dus op een wijze die bij ieders situatie en levensstijl past. Ontzuren kun je in de vorm van een kuur van enkele weken doen (bijvoorbeeld 2 x per jaar), maar de producten lenen zich zeer goed om ook voor dagelijks onderhoud te gebruiken en zo je lichaam gezond te houden.

## Voor wie is het geschikt?

Of je nu gezondheidsklachten ervaart, je energieke en vitaler wilt voelen, of wanneer je meer aandacht wil geven aan het ondersteunen van jouw immuunsysteem en weerstand, dan zijn de producten van Alka een goede keuze.

Maar, je hoeft geen klachten te ervaren om Alka producten te (gaan) gebruiken. Ben en blijf gezond door Alka in uw dagelijkse routine op te nemen. Het basische leven met Alka is voor velen, zo niet iedereen weggelegd.

Twijfel je nog of ontzuren jou kan helpen? Neem dan contact met ons op. Wij voorzien je graag (gratis) van advies.

House of Harmony

M 06 26891572 (Alexandra)