

Dit boek is met veel zorg samengesteld. Desondanks worden gegevens onder voorbehoud verstrekt. Noch de auteur, noch de uitgeverij kan aansprakelijk gesteld worden voor eventuele nadelige gevolgen of schade die het resultaat zijn van de in praktijk gebrachte aanwijzingen uit het boek. Bij ernstige gezondheidsproblemen moet u altijd contact opnemen met een arts.

INHOUD

Inleiding

9

Deel 1

Definitie van zuurheid 11

1 • Wat is het zuur-base-evenwicht?	13
Wat is een zuur?	14
Wat is een base?	15
Hoe wordt de zuurgraad gemeten?	16
Wat zijn sterke en zwakke zuren?	18
pH en gezondheid	19
Hoe verdedigt het lichaam zich tegen verzuring?	21
Wat is de bufferwerking?	22
Waarom wordt het lichaam ziek?	24
Welke ziekten zijn te wijten aan verzuring?	26
Lijden veel mensen aan acidose?	27
Welke invloed hebben zuren op een zwakke stofwisseling?	28
Hoe kunt u verzuring verhelpen?	29

2 • **Uw zuurgraad testen**

33	34
Test 1: Analyse van de zuurgraad van uw urine	42
Test 2: Analyse van de symptomen	45
Test 3: Analyse van de voeding	50
Test 4: Analyse van de levensstijl	51
Test 5: Experimentele controle	52
Test 6: Screenen op overgevoeligheid voor zuren	

Originale titel: *Gérez votre équilibre acido-basique* (Christopher Vasey)

© Editions Jouvence, MMXII.

Editions Jouvence, S.A., Chemin du Guillon 20, Case 143, CH-1233 Bernex.

<http://www.editions-jouvence.com>; info@editions-jouvence.com

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXIV.

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland.

Nederlandse vertaling: Nele Jacobs

Gedrukt in België

D-MMXIII-0001-42

NUR 860

Hoe kunt u uw lichaam ontzuren door de juiste voeding te eten? 55

Inleiding 57

3 • *Verzurende, basische en zure voedingsmiddelen* 59

Verzurende voedingsmiddelen 62
 Basische voedingsmiddelen 66
 Zure voedingsmiddelen 69
 8 eetregels voor een goed zuur-base-evenwicht 73

4 • *Indeling van de voedingsmiddelen op basis van hun verzurende werking* 79

Vers fruit 80
 Gedroogd fruit 84
 Oliehoudende vruchten 85
 Groenten 86
 Granen 89
 Zuivelproducten 92
 Vis en vlees 95
 Peulvruchten 95
 Andere voedingsmiddelen 96
 Dranken 97

5 • *Verzurende maaltijden en basische alternatieven* 101

Het ontbijt 102
 Het tussendoortje 109
 Het middagmaal 113
 Het vieruurtje 120
 Het avondmaal 124

Hoe kunt u zuren neutraliseren en elimineren? 129

6 • *Basische voedingssupplementen* 131
 De samenstelling van basische supplementen 134
 Intolerantie voor basische supplementen 141
 Dosering van basische supplementen 141
 Maandelijks controle 143
 Duur van de kuren 144

7 • *Zuren afvoeren* 147
 Zuren afvoeren via de nieren 148
 Zuren afvoeren via de huid 154
 Zuren afvoeren via de longen 160
 Zijn vastenkuren en monodiëten doeltreffende middelen tegen verzuring? 161

8 • *Revitaliserende basische voedingssupplementen* 165
 Spirulina 166
 Zwarte melasse 167
 Ginseng 168
 Tarwekiemen 169
 Levertraan 171

Meettabel pH 173
 Bibliografie 174
 Register 177