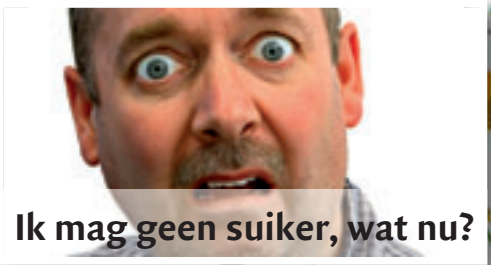
SVN Nieuwsbrief no.4

# Zoet, zuur en base

Suiker, hoe zit dat?



Ik mag geen suiker, wat nu?

De zuurgraad

Persoonlijke ervaringen

Stichting Voorlichting Natuurgeneeskunde

**De een zegt “suiker is een onmisbare brandstof voor ons lichaam”. Terwijl de ander zegt “suiker is de meest gebruikte drug met een verwoestende werking op lichaam en geest”. Beide personen hebben gelijk. Hoe zit dat?**

Amber A. van Namen

# Suiker, hoe zit dat?

## SUIKER

Wanneer we over suiker spreken bedoelen we daar meestal die witte kristalletjes mee waarvan we een lepeltje door de koffie roeren. Dit is sacharose die uit bieten wordt gewonnen. Rietsuiker is een sacharose die uit suikerriet wordt gewonnen.

## GLYCEMISCHE INDEX

De diverse soorten koolhydraten hebben een verschillende maat van omzetting en opneembaarheid in het bloed waardoor het bloedsuikergehalte gaat stijgen. Die maat wordt uitgedrukt in glycemische index (GI). Hoe hoger het getal, hoe sneller het bloedsuikergehalte stijgt, hoe slechter voor de gezondheid.

## GLYCEMISCHE LADING

De hoeveelheid insuline die nodig is om de bloedsuikerspiegel te stabiliseren is niet alleen afhankelijk van het soort koolhydraten maar ook van de hoeveelheid. Door de GI en de hoeveelheid koolhydraten per 100 gram te bekijken komt men op de glycemische lading (GL). Dat is het effect van een gemiddelde portie op de bloedsuikerspiegel. De GL is een goede indicator voor de hoeveelheid insuline die nodig is om het verhoogde bloedsuikergehalte te normaliseren. Zo is bijvoorbeeld de GI van wortelen hoog terwijl de GL laag is. Om 50 gram koolhydraten uit wortelen binnen te krijgen, zou er 650 gram wortelen moeten worden gegeten!

## NATUURLIJKE SUIKERS

Voedingsmiddelen die van nature suikers bevatten, bevatten ook zogeheten cofactoren. Deze bestaan uit vitaminen, mineralen en spoorelementen. Vooral zink, mangaan, chroom, vitamine B1, B3, B5, l-lysine, alfa-liponzuur, l-glutamine en vitamine C zijn belangrijk voor de omzetting en regulering van de bloedsuikerspiegel. Hoe meer geraffineerd suikers zijn, hoe minder co-factoren ze bevatten, hoe slechter voor de gezondheid.

Hoe meer geraffineerd suikers zijn, hoe slechter voor de gezondheid

## BEGRIPPEN

Suiker is een koolhydraat. Koolhydraten hebben de overeenkomst dat ze bestaan uit de elementen koolstof, waterstof en zuurstof. We kunnen de koolhydraten onderverdelen in:

**ENKELVOUDIGE SUIKERS (monosachariden):**
- glucose
- fructose
- galactose

**TWEEVOUDIGE SUIKERS (disachariden):**
- sacharose (1 molecuul glucose + 1 molecuul fructose)
- maltose (2 moleculen glucose)
- lactose (1 molecuul glucose + 1 molecuul Galactose)

**MEERVOUDIGE SUIKERS (polisachariden):**
- zetmeel
- cellulose
- pectine
- glycogeen

# De suikerstofwisseling

**Ons lichaam bezit een reguleringsmechanisme dat ervoor zorgt dat het bloed steeds ongeveer 0,1% glucose (= ca. 5 gram) bevat. Als hierin sterke veranderingen ontstaan, spreekt men over schommelingen in de bloedsuikerspiegel ofwel het glucosegehalte in het bloed. De hoeveelheid in het bloed circulerende glucose moet binnen nauwe grenzen gehandhaafd worden. Is het glucosegehalte te laag dan spreekt men over hypoglycemie, als het te hoog is over hyperglycemie, ook wel eens afgekort tot een hypo of een hyperaanval.**

F.S. van Lente

## HOE ONTSTAAN VERANDERINGEN IN HET BLOEDSUIKERGEHALTE?

Na het gebruik van een maaltijd stijgt het bloedsuikergehalte, onder invloed van het voedsel dat we eten. Bij het reguleren van het bloedsuikergehalte spelen drie organen een belangrijke rol.

## ALVLEESKLIER

In de eerste plaats reageert de alvleesklier door het afscheiden van het hormoon insuline. Dit hormoon zorgt ervoor dat het bloedsuikergehalte weer daalt, tot precies het normale niveau. Bij hypoglycemie reageert de alvleesklier te sterk op snelle verhoging van het glucosegehalte in het bloed. Daardoor wordt teveel insuline uitgescheiden waardoor het bloedsuikergehalte teveel daalt. Dit wordt wel glucose intolerantie genoemd. Wordt er geen of te weinig insuline uitgescheiden, dan ontstaat het zogeheten Type 1 diabetes. Na het eten komt glucose vanuit het voedsel via de darm in de bloedbaan. De in het bloed circulerende glucose wordt naar behoefte door de lichaamscellen opgenomen. Tijdens dit proces, waarbij de glucose wordt “verbrand” tot water en koolzuur, komt er energie vrij. Insuline zorgt ervoor dat de cel in staat is brandstof ofwel glucose op te nemen. Dus zonder insuline zijn de lichaamscellen niet in staat tot opname van glucose. De glucose blijft in het bloed zitten en de patiënt wordt moe en ziek.

## LEVER

Niet alleen de alvleesklier maar ook de lever en de bijnieren hebben invloed op het bloedsuikergehalte. De lever zorgt ervoor dat de glycogeenvoorraad op peil blijft. Glycogeen wordt gevormd uit glucose dat uit het voedsel via de poortader de lever bereikt. Daar wordt het voor een groot deel samengevoegd tot grotere moleculen en voor een groot gedeelte tijdelijk opgeslagen. Een kleine hoeveelheid glucose komt via de lever rechtstreeks in de bloedbaan terecht. De glycogeen voorraad is aan een maximum gebonden (10 à 20 maal zo groot als de circa 5 gram glucose die in het bloed circuleert). Wordt dit maximum bereikt, dan zet de lever glycogeen om in vet. Dit vet wordt elders in het lichaam opgeslagen (vooral in de onderhuidse vetdepots).

## BIJNIEREN

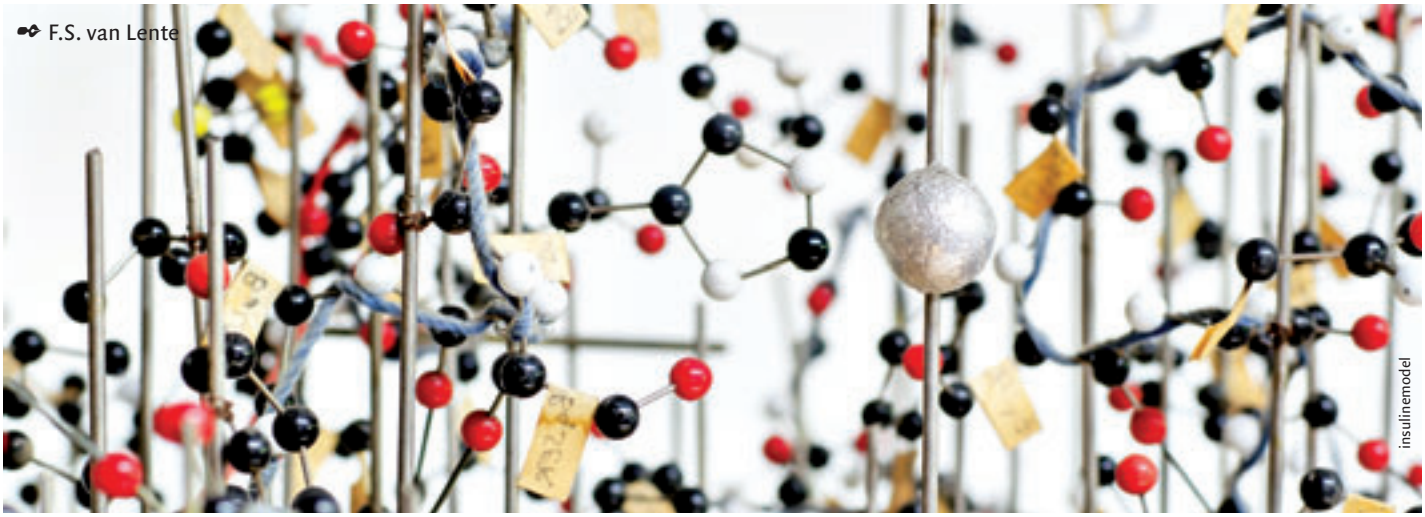
Is het bloedsuiker te laag, dan geven de hersenen, via de hypofyse en de schildklier, aan de bijnieren een seintje om het hormoon adrenaline uit te scheiden. Dit hormoon zet de lever ertoe aan glycogeen om te zetten in glucose, zodat dit als brandstof in de bloedbaan beschikbaar komt. Gelijktijdig verlaagt de alvleesklier de productie van insuline en gaat ertoe over het anti-insuline hormoon glucagon te produceren. Dit leidt vervolgens ertoe dat de bloedsuikerspiegel weer op het juiste niveau komt.

## TYPE 2

Bij diabetes “type 2” ook wel ouderdomssuiker genoemd, produceert de alvleesklier een afwijkende hoeveelheid insuline en is de opslag van glucose in de lichaamscellen verstoord. De lichaamscellen reageren slecht op insuline zodat de cellen niet voldoende glucose opnemen. Hierdoor kan het glucosegehalte in het bloed veel te hoog worden. Dit wordt insuline resistentie genoemd. Steeds vaker wordt dit ‘type 2” ook bij jongeren vastgesteld. Dit ontstaat mede door overgewicht, hoge suikerconsumptie, ongezonde leefstijl en onvoldoende lichaamsbeweging. Tegenwoordig wordt het daarom ook wel “welvaartssuiker” in plaats van “ouderdomssuiker” genoemd.

# Suikerstofwisselingsprobleem?
# Een natuurgeneeskundig antwoord!

F.S. van Lente



insulinemodel

De grote toename van diabetes patiënten ontstaat mede door een verkeerd consumptiepatroon. Wordt dit niet tijdig aangepast, dan loopt men een vergroot risico op deze nare ziekte. Toch bent u niet "zomaar" diabetes patiënt. Er gaat een tijd van waarschuwingen van het lichaam aan vooraf.

**Symptomen die waarschuwend kunnen zijn;**

-Futloosheid en gevoel van zware vermoeidheid
-Beven of innerlijke onrust die moeilijk is te verklaren
-Neiging tot alcoholgebruik
-Honger direct na een maaltijd
-Hevige dorst
-Misselijkheid wanneer de maaltijd niet op de gewone tijd genuttigd wordt
-Een grote behoefte aan zoet, chocolade, koekjes, snoepjes, zoete drankjes, e.d.
-Verbetering wanneer slechts weinig wordt gegeten, een koekje of iets dergelijks.

Zelden heeft men behoefte aan zowel suiker als alcohol, de patiënt gebruikt hetzij suiker of alcohol om zijn suikerbehoefte te bevredigen.

Deze symptomen wijzen op problemen met de suikerstofwisseling. Feit is dan dat de alvleesklier niet meer functioneert zoals het behoort. Hiervoor kunnen meerdere oorzaken zijn. Vage klachten zoals o.a. vermoeidheid en kortademigheid worden vaak geaccepteerd en niet in verband gebracht met een ontregelde suikerhuishouding. Daardoor kunnen de klachten lang voort blijven sukkelen totdat de problemen onomkeerbaar zijn.

Vanuit de natuurgeneeskundige praktijk leert de ervaring dat bijvoorbeeld een virus storend kan werken op de functie van de alvleesklier. Ook een toxische belasting vanuit het milieu kan hiervoor verantwoordelijk zijn of een tekort aan bepaalde mineralen. Als men er op tijd bij is, zijn deze beginnende problemen met de suikerstofwisseling goed te behandelen.

Men gaat als eerste op zoek naar de storende factor die er verantwoordelijk voor is waarom de alvleesklier niet goed functioneert. Vervolgens probeert men door middel van natuurgeneesmiddelen de reden hiervan weg te nemen en de alvleesklier weer te stimuleren tot herstel. Er zijn meerdere natuurgeneesmiddelen beschikbaar die een regulerende werking hebben op het schommelende bloedsuikergehalte. Daarnaast is het belangrijk de alvleesklier door middel van een aangepast dieet "rust" te geven en geen snel opneembare of geraffineerde suikers te eten. Kleine maaltijden gebruiken en meerdere keren per dag iets eten zodat, geleidelijk over de dag verdeeld, glucose via de darm in de bloedbaan komt. Wanneer nog geen insuline wordt gespoten is meestal herstel mogelijk.

## SYMPTOMEN VAN DIABETES

- **Depressies**
- **Lust of aandrang tot huilen**
- **Verstrooidheid**
- **Gebrekkig concentratievermogen**
- **Angsttoestanden** (ook ongemotiveerde angst om kleinigheden)
- **Duizeligheid**
- **Hoofdpijn of migraine**
- **Slapeloosheid**
- **Flauwvallen**
- **Prikkelbaarheid**
- **Krampen**
- **Spierpijn**
- **Koud zweet**
- **Nachtmerries**
- **Hartkloppingen**
- **Zelfmoordneiging, zelfmoordgedachten** (gevoel van hopeloosheid)
- **Claustrofobie**
- **Verstopping**
- **Zwaarlijvigheid**
- **Magerheid**
- **Krijgt makkelijk blauwe plekken na klap of stoot**
- **Pijn aan de linker buikzijde (maag) bij het uiteinde van de ribben**
- **Allergie**

Deze symptomen volgen voor het merendeel direct in het kielzog van een te laag bloedsuikergehalte. Vaak maken ze het leven voor de patiënt en zijn omgeving moeilijk.

# Suiker, verslaving of moderne drug?

**Het is beslist niet overdreven als we beweren dat suiker meer slachtoffers maakt dan alle verdovende en verslavende middelen bij elkaar. Uit onderzoek blijkt dat er ongeveer zo'n 40 kilo suiker per jaar per persoon wordt genuttigd. Het leidt geen twijfel dat dit een verslaving is, onze gezondheid bedreigt en tevens onze samenleving. Er is een alarmerende toename van diabetes zowel bij kinderen als volwassenen. In Nederland hebben naar schatting zo'n miljoen mensen diabetes in 2010. Hiervan zijn er nu circa 850.000 bekend, twee keer zoveel als in 2000. Er wordt zelfs gesproken over een "diabetes-tsunami".**

F.S. van Lente

## VERBORGEN SUIKERS

Veel voedsel bevat als het ware "verborgen" suikers. Wie realiseert zich bij het eten van een beschuitje, een cracker, een borrelnootje, chips of een lekkere Chinese maaltijd dat deze gezoet zijn met suiker?

## VICIEUZE CIRKEL

Geen enkel middel zorgde voor een grotere degeneratie van ons menselijk ras dan dit zoetmiddel. Worden er skeletten gevonden van voor het tijdperk "geraffineerde suikers", dan worden deze nog met een compleet gebit aangetroffen. Door de toenemende welvaart is er nu een welvarende tandheelkundige sector ontstaan. Hoe meer suiker wordt geconsumeerd hoe sneller schommelingen in het bloedsuikergehalte ontstaan. (zie; De suikerstofwisseling). Is eenmaal het bloedsuikergehalte te laag omdat de alvleesklier overdreven reageert op glucose en teveel insuline uitscheidt, dan zullen onze hersenen een seintje krijgen om weer suiker te nuttigen om zo de suikerbehoefte aan te vullen. We bevinden ons dan in een vicieuze cirkel. We worden moe en leeg, krijgen trek in zoet en oppeppende middelen zoals koffie, want het bloedsuikergehalte is te laag en daardoor grijpen we naar meer zoet. Onze volkswijsheid weet immers dat suiker energie geeft en ons onderbewustzijn bevestigt dit! Daarvoor helpt een reep gezoet met dextrose of een sportdrankje waar vele zoetstoffen in zitten dan ook prima. Zelfs sigaretten zijn gezoet met suiker. Alles zonder mankeren doorgelaten door een "kritische" Voedsel en Waren Autoriteit.

## EVEN FIT?

Dat juist deze producten, met de snel opneembare suikers, de alvleesklier rap uitputten hoeft niet op het etiket te worden vermeld. We willen ons toch even fit voelen? Dat "even" zal echter steeds korter duren, net zolang totdat de alvleesklier het opgeeft, we suikerpatiënt zijn en insuline kunnen gaan consumeren! Dit patroon heeft ook invloed op het algehele welzijn. Kinderen die "glazig" richting de leerkracht voor de klas staren of evenzo de gemeente op zondag in de kerk. De hoge suikerconsumptie resulteert in ieder geval niet in een heldere geest! Want ja, die wordt duf en moe en leeg!

## DIABETES

Suikerziekte gaat inmiddels een belangrijk deel van onze bevolking aan. Genezing van diabetes is niet mogelijk. De ziekte heeft eerder de nare eigenschap erger te worden. De complicaties: slechter wordend gezichtsvermogen, aantasting van de nieren, grotere kans op blaasontsteking, beschadiging van de zenuwbanen, voetproblemen, hart- en vaatziekten. De oorzaken van diabetes zijn niet altijd duidelijk. Eén ervan is een kwestie van erfelijkheid. Maar dat is slechts één factor. Overgewicht en de suikerconsumptie spelen een grote rol bij het ontwikkelen van deze ziekte. En het verstand. Want als men zich bewust wordt van het feit dat suiker een verslaving is, dan moet het toch niet moeilijk zijn om hier verandering in aan te brengen?

## TIJD VOOR ACTIE!

Of missen we inmiddels de kracht om ons voedingspatroon aan te passen en blijven we willoos slachtoffer van de suikerindustrie en straks van de farmaceutische industrie?
Door het actief gaan lezen van de productinformatie op de etiketten kan uw bewustzijn toenemen. Als u daarnaast uw eetpatroon aanpast realiseert u zich na verloop van tijd dat uw smaak dat ook doet. Veel "ongezoete" etenswaren smaken heel wat beter dan de massasmaak van zoet en geven een groter gevoel van welbevinden. U komt dan uit bij eerlijk bereide ambachtelijke en veelal biologische producten. Beter voor het milieu in u en om u. Tijd om actie te ondernemen!

# Ik mag geen suiker, wat nu?

M. van der Sluys

Veel mensen raken in paniek als ze horen dat ze geen suiker en suikerbevattende producten mogen gebruiken. Maar dat is helemaal niet nodig. Gelukkig zijn er meer zoetmiddelen dan alleen suiker. Een groot aantal daarvan mag u gebruiken als vervanger.

Suikers die u niet mag gebruiken staan op de verpakking vermeld als:

- suiker
- rietsuiker
- bietsuiker
- sacharose
- sucrose
- dextrose
- druivensuiker
- glucose(stroop)

Dit zijn suikers die snel in het bloed worden opgenomen en de suikerhuishouding negatief beïnvloeden.

Hieronder staan de suikers vermeld die de suikerhuishouding niet uit balans brengen. Grofweg worden ze ingedeeld in natuurlijke zoetstoffen en kunstmatige zoetstoffen.

## NATUURLIJKE ZOETSTOFFEN:

- speltstroop
- ahornsiroop
- moutstroop
- dadelstroop
- agavesiroop
- fructose
- stevia extract

## KUNSTMATIGE ZOETSTOFFEN:

- Aesculfaam-K (E 950)
- Aspartaam ( E 951)
- Cyclamaat (E 952 i)
- Calciumcyclamaat (E 952 ii)
- Natriumcyclamaat ( E 952 iii)
- Isomalt (E 953)
- Sacharine (E 954 i)
- Calciumsacharinaat (E 954 ii)
- Kaliumsacharinaat (E 954 iii)
- Natriumsacharinaat ( E 954 IV)
- Thaumatine (E 957)
- Maltitol (E 965 i)
- Lactitol (E 966)
- Xylitol (E 967)
- Sorbitol (E 420)
- Mannitol (E 421)
- Glycerol (E 422)

De vraag is echter of al deze zoetstoffen wel zo gezond zijn. Bij inname van kunstmatige zoetstoffen zijn de onderstaande bijwerkingen gerapporteerd, bij mensen en/of proefdieren:

### Aesculfaam-K:
- verminderde eetlust en afname gewicht
- vergroting caecum (eerste gedeelte van de dikke darm)

### Aspartaam:
- neurologische afwijkingen
- migraine
- achterstand in geestelijke ontwikkeling
- neuro-endocriene stoornissen

### Cyclamaten:
- blaaskanker
- netelroos
- fotosensibiliteit
- verhoging van de bloeddruk
- stimuleert de eetlust

### Isomalt:
- bij grote inname: laxerend effect

### Sacharine:
- netelroos
- fotosensibiliteit (lichtgevoeligheid)
- verstopping
- gezwelvorming in de dikke darm
- diabetes
- recent vermoeden: bevordering van kanker bij rokers
- beïnvloedt de insulineaanmaak, waardoor de bloedsuikerspiegel daalt.
- maag-darmstoornissen

### Neohesperidine DC:
- vergroting van het ceacum

### Lactitol:
- mag niet gegeven worden aan kinderen
- boven 20 gr laxerende werking

### Xylitol:
- wordt omgezet in o.a. azijnzuur

- maagpijn
- overgeven
- hoofdpijn

**Sorbitol:**
- darmkrampen
- gasvorming
- diarree

**Mannitol:**
- darmkrampen
- gasvorming

**Maltitol:**
- zie Sorbitol

**Thaumatine:**
- afname van gewicht van de schildklier, zonder functieverlies

**Glycerol:**
- migraineaanvallen
- dorstgevoel
- misselijkheid
- in grote hoeveelheid: laxerend

Het voordeel van kunstmatige zoetstoffen is dat ze geen of nauwelijks calorieën leveren. Daarom worden ze verwerkt in "Light producten". Gezien bovenstaande lijst van bijwerkingen en omdat we nog lang niet alles weten over deze producten, raden we aan om geen kunstmatige zoetstoffen te gebruiken.

Natuurlijke zoetstoffen hebben geen nevenwerkingen, die kunt u dus met een gerust hart gebruiken. Wel leveren ze calorieën. Om zoete smaken te ontwennen en calorieën te beperken, is het beter ook met de toegestane natuurlijke zoetstoffen terughoudend te zijn. Stevia, agavesiroop, dadelstroop en ahornsiroop bevatten vitaminen en mineralen die een gunstige invloed hebben op de suikerstofwisseling. Fructose is geraffineerd en bevat geen waardevolle stoffen maar verstoort de suikerstofwisseling niet. Er zijn aanwijzingen dat fructose makkelijk wordt omgezet in lichaamsvet. Wie neiging heeft tot overgewicht kan beter matig zijn met

**WIST U DAT?**
Wist u dat in de meeste, ook hartige, kant-en-klaar- producten zogeheten "verborgen suikers" zitten?

**BIJVOORBEELD IN:**
- **gesneden vleeswaren**
- **veel soorten chips**
- **dipsauzen**
- **soep uit een pakje**
- **beschuit**
- **zoutjes**
- **salades**
- **Chinees/Indische gerechten**

**Wist u dat ijs voor 18 tot 20% uit suiker moet bestaan om het, bij –15 graden, schepbaar te maken?**

**Wist u dat de meeste mensen zich makkelijk aan kunnen wennen om bronwater te drinken in plaats van limonades die bomvol suiker zitten?**

fructose. Gezien de grote zoetkracht van fructose kunt u de helft minder gebruiken dan van suiker.

Waarschijnlijk is het u opgevallen dat honing niet vermeld is. Honing behoort tot de natuurlijke zoetstoffen, is snel opneembaar maar heeft geen negatieve invloed op de suikerstofwisseling. Honing is toegestaan als het verwerkt is in een volkoren product. Dan wordt het trager opgenomen. In andere gevallen kunt u beter geen honing gebruiken als uw suikerstofwisseling verstoord is.

Het is dus geen overbodige luxe voor uw gezondheid om goed te letten op de inhoudsstoffen die op de verpakking van kant-en-klare producten staan. Lees maar eens de verpakking van snoepgoed en zuivel met de kreet: GEEN SUIKER TOEGEVOEGD! Dit betekent echter niet altijd dat het om een gezond product gaat. Er zijn echter veel merken die geen suiker en ook geen kunstmatige zoetstoffen toevoegen aan hun producten. Het wil niet zeggen dat biologische producten geen snel opneembare suikers bevatten. Lezen van de inhoudsstoffen op de verpakking blijft altijd belangrijk.

Wanneer u in de reguliere supermarkt geen producten kunt vinden met de toegestane zoetstoffen, kunt u naar een natuurvoedingswinkel gaan, die vaak een uitgebreid assortiment heeft. Geen paniek dus, er zijn voldoende lekkere en gezonde suikervrije producten verkrijgbaar!

# De zuurgraad

Amber A. van Namen

**Een belangrijk principe voor gezondheid is handhaving van een goed zuur-base-evenwicht in ons lichaam. Een goed evenwicht tussen zuren en basen levert een goede zuurgraad op. De zuurgraad wordt voor een groot deel bepaald door het voedsel dat we eten. Het gaat daarbij niet om het voedsel zelf, maar om de zure of basische rest die het voedsel na de vertering achterlaat.**

## ZUUR

Een zuur is een stof die waterstof-ionen af kan geven. Dit heeft niets te maken met de zure smaak van een stof. Suiker smaakt zoet maar is een sterk zuurvormend voedingsmiddel. Een zure sinasappel geeft echter na de vertering een basische rest. Zuurvormende voedingmiddelen zijn rijk aan zwavel, fosfor, chloor, fluor, stikstof, jodium, kiezel, eiwitten en calorieën en arm aan water. Geraffineerde producten bevatten over het algemeen geen mineralen meer en zijn zeer arm aan water waardoor ze sterk zuurvormend zijn. Zuurvormende voedingmiddelen zijn bijvoorbeeld: vlees, kaas, vis, koolzuurhoudende frisdranken, suiker, koffie, granen en peulvruchten.

## BASE

Een base is een stof die waterstof-ionen goed kan opnemen. Basenvormende voedingsmiddelen bevatten veel mineralen zoals calcium, magnesium, ijzer, zink, natrium, kalium. Ze zijn over het algemeen arm aan eiwitten en calorieën en rijk aan water. Basenvormende voedingmiddelen zijn fruit, met uitzondering van peulvruchten, groente, verse tuinkruiden, aardappelen, melk, yoghurt en karnemelk.

## PH-WAARDE

De pH-waarde, afkorting van potentia hydrogenii, staat voor de waterstofionen concentratie. Het geeft aan hoeveel waterstof-ionen zich in een liter oplossing bevinden. Een pH-waarde van 7 geldt als neutraal. Onder pH 7 is zuur, boven pH 7 is basisch. De pH-waarde van het bloed ligt tussen 7,35 en 7,45.

## OVERSCHOT

Een overschot aan basen geeft geen problemen omdat basen zich aan koolzuur kunnen binden en door uitademing worden verwijderd. Is er een zuuroverschot, dan kan dat wel tot problemen leiden. Zuren worden in bind- en vetweefsel opgeslagen. Zijn er voldoende mineralen aanwezig dan zullen de zuren ‘s nachts worden gebonden en via de nieren, huid en longen worden afgevoerd. Als er niet voldoende mineralen voorhanden zijn, dan worden mineralen onttrokken aan spieren, botten en weefsels. Daardoor kunnen gezondheidsproblemen ontstaan, zoals jicht, gewrichtsontstekingen, spierpijn, botontkalking, haaruitval, cellulitis, stofwisselingsstoornissen en stoornissen van het immuunsysteem.

## EVENWICHT

Het wil niet zeggen dat zuurvormende producten per definitie slechte producten zijn. Zilvervliesrijst en vis zijn bijvoorbeeld gezonde producten die waardevolle stoffen bevatten. Het gaat er om dat de voeding het juiste evenwicht heeft. Eet voor een goede balans 75% basenvormend en 25% zuurvormend voedsel. Stop met het eten van suiker, kunstmatige zoetstoffen, koffie, zwarte thee, alcohol, vlees, bewerkte producten, pot- en blikvoeding, kant-en-klaar-maaltijden. Deze zijn zuurvormend en bevatten weinig vitaminen en mineralen. Eet zoveel mogelijk verse groenten rauw, gekookt of gewokt, als soep of in salades, vers fruit, ongebrande noten en zaden, kruiden- of rooibosthee. Gebruik af en toe vleesvervangers, zoals seitan en tofu, vis, zoals zalm, tonijn forel of makreel en een glas rode wijn. Deze bevatten waardevolle essentiële stoffen.

Amber A. van Namen

# Beïnvloeding van het zuur-base-evenwicht

**Het zuur-base-evenwicht wordt niet alleen bepaald door het voedsel dat we eten maar ook door vertering, ademhaling, stress, beweging en drinken.**

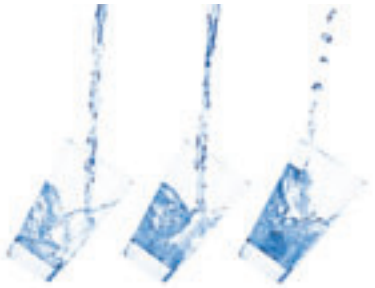
## VERTERING

Basenvormend voedsel kan door een verkeerde vertering een zure rest opleveren. Dat kan ontstaan door:

- **Verkeerde voedselcombinaties**. Wanneer bijvoorbeeld vlees en fruit gelijktijdig wordt gegeten, blijft het fruit te lang in de maag zitten, gaat gisten en levert daardoor een zure rest op.
- **Gestoord maag-darm milieu.** Dit kan ontstaan door maag-darminfecties, een gestoorde darmflora of een tekort aan enzymen of een combinatie van deze factoren. Deze problemen zullen eerst verholpen moeten worden anders kan er geen goed zuur-base-evenwicht ontstaan.
- **Onvoldoende kauwen**. Langzaam kauwen, tot het voedsel een brei vormt, is noodzakelijk om voldoende spijsverteringsenzymen uit te scheiden.
- **Vermoeidheid en stress tijdens het eten.** Alleen wanneer u uitgerust en ontspannen bent is het spijsverteringssysteem bereid het voedsel goed te verteren.
- **Drinken tijdens de maaltijd.** Niet binnen 10 minuten en 1,5 uur na de maaltijd drinken daar anders niet voldoende spijsverteringsappen worden afgescheiden.
- **Te veel eten.** Vooral 's avonds niet te veel eten. Dan wordt de spijsvertering langzamer. Bij veel eten blijft het voedsel te lang in de maag wat verzuring in de hand werkt.

## ADEMHALING

Bij een verkeerde ademhaling stijgen de zuren in het lichaam. Ademen (inspiration) is wezenlijk iets anders dan luchthalen (inhalation). Wie door de mond ademt, krijgt te weinig zuurstof binnen en zal snel verzuren. De inademing dient uitsluitend door de neus plaats te vinden, ook bij inspanning. Door de verhoogde weerstand in de neus bij de inademing wordt de zuigende kracht en de onderdruk in de borst hoger. Dat heeft weer een aanzuigend effect op het bloed in de longen waardoor de veneuze bloedstroom aanzienlijk wordt bevorderd. Gelijktijdig wordt de inademingsfase daardoor verlengd, de gasuitwisseling in de longen versterkt en de bloedsomloop bevorderd. Wanneer men ademt met open mond, zal direct de balans tussen zuurstof en kooldioxide worden verstoord. De ademhalingstechniek dient zich niet te richten op de long maar op het middenrif. Bij de inademing wordt het middenrif naar beneden gedrukt, de buik zet uit naar buiten en de longen kunnen vol lopen. Bij de uitademing wordt de buik naar binnen getrokken, het middenrif gaat omhoog en de longen kunnen leeg lopen. De ademhaling dient rustig, ritmisch en met alle spieren van de romp plaats te vinden.



## STRESS

Stress heeft een sterk negatieve invloed op de ademhaling en de vertering. In de huidige maatschappij kunnen we stress slecht ontlopen. Zorg er daarom voor dat u zich voldoende ontstresst. Dit kan zowel door lichamelijke inspanning, zoals klussen of sporten als door het ontspannen lezen van een boek. Denk na over de juiste verhouding tussen spanning en ontspanning en neem maatregelen om ook op deze wijze een goed zuur-base-evenwicht te krijgen. Naast stress kunnen ook negatieve gedachten, zorgen en emotionele overbelasting het verzuringsproces stimuleren en het ontzuringsproces bemoeilijken. Het is raadzaam om bij langdurige emoties zich te laten behandelen.

## BEWEGING

Harmonische natuurlijke bewegingen bevorderen een goede ademhaling, dit bevordert op zijn beurt de afvoer van meer zuren en verhoogt de doorbloeding. Een goede doorbloeding stimuleert de uitscheidingsorganen. Elke dag wandelen, fietsen of lichamelijk werk verrichten in de buitenlucht is een goede manier van ontzuren. Overmatig sporten is af te raden. Het kan juist een verkeerde ademhaling oproepen en daardoor verzurend werken.

## Een belangrijke functie van water is regulering van het zuur-base-evenwicht

## DRINKEN

De mens bestaat voor 50 tot 80 procent van zijn lichaamsgewicht uit water. Water heeft tal van functies in ons lichaam. Een belangrijke functie is het reguleren van het zuur-base-evenwicht. Aangezien water wordt uitgescheiden zal het ook moeten worden aangevuld. We verliezen per 24 uur ongeveer 1,4 liter urine, 0,1 liter water door ontlasting en 0,9 liter water via huid en longen. Dit is bij elkaar 2,4 liter die aangevuld moet worden door voedsel en drank. Als volwassenen is het aan te bevelen minimaal 1,5 liter water te drinken naast een normale voeding en andere dranken zoals koffie, melk enz.

# Het bepalen van de pH-waarde

Amber A. van Namen

Alle lichaamsvloeistoffen, met uitzondering van maagsap, zijn basisch. De pH-waarde kan worden bepaald door controle van urine, speeksel of bloed uit de ader.

**De ideale pH-waarde van de urine is:**
- 's morgens voor het ontbijt tussen 6,2 en 7,0
- 's middags rond 15.00 uur 7,0
- 's avonds rond 21.00 uur tussen 7,0 en 7,4

**van het speeksel**
- ongeveer gelijk aan waarden van de urine

**van het bloed**
- tussen 7,37 en 7,43

Het lichaam probeert de pH-waarde constant te houden. Daarom zal bij het eten van te veel zuurvormend voedsel ammoniak door de nieren worden afgegeven om zuren uit te scheiden. Ammoniak is zeer alkalisch. Wanneer de urine vaak naar ammoniak ruikt en de pH-waarde tussen 7,5 en 8,0 ligt, kunt u er van uit gaan dat uw lichaam verzuurd is.

Om een goed overzicht te krijgen van het zuur-base-evenwicht van uw lichaam, kunt u een maand lang 3 keer per dag de urine controleren op de hiervoor genoemde tijden.

# Symptomen van een zuuroverschot

Amber A. van Namen

Bij verzuring van het lichaam kunnen de volgende klachten ontstaan:

**- vermoeidheid**
**- chronische verkoudheid**
**- hoofdpijn**
**- zuurbranden**
**- beslagen tong bij het opstaan**
**- zwaar hoofd bij het opstaan**
**- slecht ruikende adem**
**- gebrek aan eetlust**
**- onaangenaam ruikend zweet**
**- stijfheid en pijn in spieren en gewrichten**
**- spierkrampen**
**- jicht, artritis**
**- botontkalking**
**- slijmbeursontsteking**
**- cellulitis en rimpels**
**- haaruitval**
**- witte vlekken op de nagels**
**- broze nagels**
**- lusteloosheid**
**- depressiviteit**

Deze klachten worden, ook door huisartsen, vaak niet in verband gebracht met een zuuroverschot. Daardoor lopen mensen soms jaren met klachten die niet op de juiste wijze worden behandeld. Daardoor wordt aan het lichaam steeds meer vocht onttrokken wat het verouderingsproces bevordert.

Een zuuroverschot kan goed worden behandeld met een ontzuringsdieet. Daarnaast kan een preparaat worden gebruikt dat de juiste combinatie mineralen bevat om zuren te binden en af te voeren. Tevens kunnen dan mineralen die aan spieren, botten en weefsels zijn onttrokken weer worden aangevuld. Bij een ernstige ontzuring kan bovendien een preparaat worden gebruikt om extra basen toe te voegen aan de voeding.

# Voedingssupplementen

Amber A. van Namen

## VERZURING

Onze voeding bevat relatief veel zuurvormende voedingsstoffen zoals: vlees, gevogelte, vis, eieren, peulvruchten, granen en kaas. Bovendien bewegen we over het algemeen te weinig, drinken we te weinig water en hebben te veel stress. Dit kan leiden tot verzuring van ons lichaam.

## ZUREN EN MINERALEN

Zuren worden in het lichaam aan mineralen gebonden en uitgescheiden. Bij een langdurig overschot aan zuren verdwijnen de mineralen die in het bloed voorhanden zijn. Daardoor krijgen organen, haar en nagels te weinig mineralen aangeboden met alle gevolgen van dien. De zuren zullen dan gedeeltelijk in het vetweefsel dringen. Dit veroorzaakt cellulitis. Een ander deel komt in spieren en gewrichten terecht.

## SPIEREN EN GEWRICHTEN

Spieren bestaan uit fibrillen die in en uit elkaar kunnen schuiven als de spier zich respectievelijk aanspant en ontspant. Dit verloopt soepel door de vloeistof die tussen de spierfibrillen aanwezig is. Ook de gewrichten danken de soepele bewegingen aan de vloeistof, het gewrichtssmeer, die tussen kop en kom van het gewricht zit. Dringen er zuren in deze vloeistoffen, dan zullen er basen, vooral kalk, aan spieren en gewrichten worden onttrokken om zich te neutraliseren. Een zuur en een base vormen samen zoutkristallen (kalkzouten). Deze hebben scherpe puntjes die een irriterende invloed hebben. Daardoor ontstaan pijn en stijfheid.

## MINERALENCOMPLEX

Wanneer er klachten ontstaan, is het belangrijk om naast een basisch dieet van groente, fruit, aardappelen en ongezoete melkproducten, extra mineralen te gebruiken. Het gaat dan om een uitgebalanceerde combinatie van de volgende mineraalzouten:

- calciumcarbonaat
- magnesiumcarbonaat
- magnesiumoxide
- zinkoxide

Dit mineraalcomplex helpt zuren te binden en uit te scheiden. Daarnaast kunnen onttrokken mineralen aan botten, spieren, pezen, organen, haar en nagels weer worden aangevuld en vastgezet.
Suppletie van de juiste verhouding van mineralen kan dus helpen bij gezondheidsklachten voortkomend uit verzuring.

## BASEVORMEND SUPPLEMENT

Bij een sterke verzuring kan een basenvormend voedingssupplement worden ingezet om sneller het goede evenwicht te bereiken. Basenvormende voedingssupplementen bevatten actieve groenstoffen uit planten die in een zuivere omgeving biologisch zijn geteeld. Ze bevatten vitaminen, mineralen en sporenelementen. Alle bestanddelen zijn basisch en zijn goed opneembaar door de grote biologische beschikbaarheid. Basische voedingssupplementen zijn verkrijgbaar in poedervorm zodat ze makkelijk kunnen worden ingenomen. Twee theelepels poeder door een glas vruchtensap geven een heerlijke gezonde basische drank.

> Bij een langdurig overschot aan zuren verdwijnen de mineralen die in het bloed voorhanden zijn.

# Zuur-Base
## Voedingsadvies voor ontzuring

**Voor een goede zuur-base-balans in het lichaam is het belangrijk dat de voeding voor 75% uit basenvormend voedsel bestaat en voor 25% uit zuurvormend voedsel. Wanneer er een overschot aan zuren in het lichaam is, kan het zinvol zijn om enkele weken voornamelijk basenvormend voedsel te gebruiken.**

Amber A. van Namen

### VEEL GROENTE EN FRUIT
Over het algemeen zijn groente, met uitzondering van peulvruchten, en fruit sterk basenvormend. Gebruik groente en fruit steeds vers. Groente kunt u rauw of kort gekookt of gewokt eten.

### GEEN VLEES, VIS EN EI
Vooral rood vlees is sterk zuurvormend. Na 4 weken mag u af en toe vette vis, kalkoen of kip eten.

### DRINK VOLDOENDE
Tijdens de ontzuringskuur is het verstandig minimaal 3 liter per dag te drinken. Vooral vruchtensap, kruidenthee en gezuiverd water zijn geschikt. Als kruidenthee kunt u brandnetelthee, kamillethee, vruchtenthee of rooibosthee gebruiken. Drink geen koffie, daar dit zuurvormend is.

### GEEN GERAFFINEERDE SUIKERS
Dit geldt niet alleen voor een schepje suiker in de koffie of thee, maar ook voor alle voeding waarin “verborgen” suikers zitten, bijvoorbeeld koek, snoep, gebak en frisdrank.

### BEWEEG REGELMATIG, HAAL GOED ADEM
Maak iedere dag een wandeling of fietstochtje. Haal rustig en regelmatig adem door de neus waarbij de buik naar buiten komt en adem uit via de neus waarbij de buik naar binnen wordt getrokken.

### SLAAP VOLDOENDE
Een volwassene heeft ongeveer 8 uur slaap nodig. Probeer zo veel mogelijk vaste tijden aan te houden om naar bed te gaan en op te staan.

### KAUW GOED
Het voedsel dient u net zo lang te kauwen tot het vloeibaar is geworden. Daardoor worden enzymen beter uitgescheiden en kan het voedsel beter verteren.

**De mate van zuur- of basenvorming kan variëren, afhankelijk van het kweken of bereiden van het voedingsmiddel. Daarom is er veel variatie in voedingslijsten. Om u er toch een indruk van te geven volgt hier een overzicht:**

**STERK BASENVORMEND:**
**Groente met uitzondering van peulvruchten, fruit, aardappelen**

**BASENVORMEND**
**Melk, karnemelk, yoghurt**

**RONDOM NEUTRAAL**
**Kwark, noten, zaden, roomboter, olie**

**ZUURVORMEND**
**Peulvruchten, granen, kaas, pinda’s**

**STERK ZUURVORMEND**
**Vlees, vis, gevogelte, wild, ei, soja, suikers en bewerkt voedsel**

# Dagmenu voor ontzuring

Amber A. van Namen

| | |
|---|---|
| 8 uur | 1 glas (lauw) water |
| | 1 glas ongezoet vruchtensap met 3 theelepels basenvormende voedingsstoffen |
| | 2 glazen kruidenthee zonder suiker |
| | porti fruit |
| 9 uur | 1 glas water |
| 10 uur | 2 glazen kruidenthee zonder suiker |
| | indien u er behoefte aan heeft een schaaltje biogarde yoghurt met havermout en haverzemelen. |
| 11 uur | 1 glas water |
| 12.30 uur | 1 glas water |
| | rauwkostschotel met citroensap/olijfolie dressing, volkorenbrood met roomboter, eventueel als beleg: appelstroop zonder suiker, jam zonder suiker, ko–kosbrood zonder suiker. |
| | 2 glazen kruidenthee zonder suiker + mineralen complex |
| 14 uur | 1 glas water |
| 15 uur | 2 glazen kruidenthee zonder suiker |
| 16.30 uur | 1 portie fruit |
| | 1 glas water |
| 18 uur | 1 kop heldere groentesoep of tomatensoep |
| | portie gekookte aardappelen |
| | (rijst na 4 weken, maximaal 1x per week) |
| | portie gekookte groente en/of rauwkost met dressing |
| | indien gewenst groenteburger als vleesvervanger |
| | (na 4 weken kip, kalkoen of platvis, maximaal 1x per week) |
| | indien gewenst biogarde yoghurt |
| 19 uur | 1 glas water |
| 20 uur | 2 glazen kruidenthee |
| 21 uur | 1 glas water |
| 22 uur | 1 glas vruchtensap + 1 capsule mineralen complex |

## Om een goed zuur-base evenwicht te behouden zijn goede voedselcombinaties van belang.

| VOEDINGSMIDDEL | PASSEND | NIET PASSEND |
|---|---|---|
| **Groente** | eiwitproducten zoals: | fruit |
| | vlees, vis, eieren, kaas | melk, melkproducten |
| | zetmeelproducten zoals: | suiker, noten |
| | aardappelen, brood, rijst | |
| | olie | |
| **Vlees** | alle groentesoorten | fruit, noten, suiker |
| | | zetmeelproducten |
| | | eieren, kaas en |
| | | melk(producten) |
| **Zetmeelproducten** | alle groentesoorten | eiwitproducten, fruit |
| **Melkproducten** | zetmeelproducten | eiwitproducten, noten |
| | zoet fruit | groente en vetten |
| **Zoet fruit** | alle melkproducten | zuur fruit |
| | | eiwitproducten |
| | | melkproducten |
| **Zuur fruit** | ongezouten noten | eiwitproducten |
| | | zetmeelproducten |
| **Noten** | alle zure vruchten | melkproducten, |
| | | zetmeelproducten |
| | | eiwitproducten, vetten |
| **Olie en vetten** | alle groentesoorten en | eiwitproducten en fruit |
| | zetmeelproducten | |

# Persoonlijke ervaringen

## J. P. de L. (60)

**De destijds 55-jarige orgelbouwer vreesde een hartinfarct te krijgen. Hij kon dan ook niet geloven dat de oorzaak van zijn klachten op een ander terrein lag.**

Ik durfde aanvankelijk niets tegen mijn vrouw te zeggen toen ik werd overvallen door een heftige druk op mijn borst. Het was op mijn vrije dag. Ik was lekker aan het werk in de tuin toen het begon. Het leek of er een zware steen op mijn borst werd gedrukt. Ik begon te zweten en werd kortademig en duizelig. Ik ging op de grond zitten tot het afzakte. In een heel rustig tempo heb ik nog een poosje doorgewerkt. Toen ben ik er maar mee opgehouden want ik was hondsmoe.

Binnen twee weken herhaalde dit zich nog drie keer. Ik was er van overtuigd dat mijn lichaam zich rijp maakte voor een hartinfarct. Dit maakte me nerveus en angstig. Uiteindelijk heb ik het mijn vrouw verteld. Die vond dat ik direct naar de huisarts moest gaan. “Laat er geen gras over groeien”, zei ze.

De huisdokter dacht dat ik angina pectoris had. “Dat zijn hartkrampen die ontstaan door een tekort aan zuurstof” legde hij uit. “Dit ontstaat op het moment dat u zich lichamelijk inspant en verdwijnt weer als u zich ontspant”. Hij gaf een verwijsbrief voor de cardioloog. Wegens vakantie van de cardioloog kon ik pas drie weken later bij hem komen.

Enkele dagen na mijn bezoek aan de huisarts las ik een artikel in een tijdschrift over de reiniging van bloedvaten door vitaminen en mineralen. Dit wekte mijn interesse. Daarom zocht ik op internet naar meer informatie. Zo kwam ik terecht bij een natuurgeneeskundige therapeut die veel ervaring had met de behandeling van dichtgeslibde bloedvaten. Ik kon twee dagen voor mijn bezoek aan de cardioloog bij haar terecht voor een consult.

> Ik begon te zweten en werd kortademig en duizelig.

“U heeft geen dichtgeslibde bloedvaten mijnheer De L.”, zei ze, “maar een ontregelde suikerhuishouding. Uw klachten lijken inderdaad op angina pectoris. Bij angina pectoris krijgt uw hartspier even te weinig zuurstof aangeboden. Uw hartspier is net zo gevoelig voor zuurstofgebrek als voor glucosegebrek. Op momenten dat u zich extra inspant, heeft u zowel meer zuurstof als meer glucose nodig voor een verhoogde hartfunctie. Als uw bloedsuikers te veel schommelen kan het gebeuren dat u op bepaalde momenten net even te weinig heeft om aan de vraag van het hart te voldoen.”

Ik vond dit een duidelijke uitleg maar ik had toch mijn twijfels. Ik weet wel wat suikerziekte is, maar hier had ik nooit eerder iets over gehoord. Toch besloot ik haar adviezen op te volgen. Ik kreeg een dieet, pillen en druppels.

“U bent zo gezond als een vis”, zei de cardioloog. “Niets aan de hand met hart en bloedvaten.” Ik dacht: “Zou die natuurgeneeskundige toch gelijk hebben?” Want dat er niets aan de hand was geloofde ik niet. Ik heb de kuur afgemaakt en nooit meer een “aanval” gehad. Bij het volgende bezoek aan de natuurgeneeskundige therapeut, bleek alles weer in orde te zijn. Nu, na drie jaar, gebruik ik nog steeds minimaal suiker. De klachten zijn niet meer teruggekeerd. Ik voel me nu wel zo gezond als een vis.

## Ciska Bruining, (66)

# Moe was ik en “kort voor de kop”!

Afgelopen zomer stapte ik uit de auto en kreeg een vreemde draai door mijn hoofd. Ik kon het geen naam geven, ’t was over en toch ook niet helemaal. Later herhaalde het zich erger en had ik het gevoel dat ik van de wereld ging. Het maakte me onzeker en bang. In het verleden had ik een periode doorgemaakt waarin ik wat overspannen was en nu werd ik bang dit weer mee te gaan maken. Ik was voor mijn huisgenoten chagrijnig en lastig, op z’n Fries zeggen we dan ‘kort voor de kop’.

Daarnaast werd ik moe, duf in mijn hoofd en had min of meer het gevoel of dat ik iets van hartkloppingen had. Bij het traplopen stond ik te hijgen. ’s Nachts werd ik zwetend wakker en stak dan ter verlichting mijn benen buiten “boord” om af te koelen. Deze klachten hielden aan en in vrij korte tijd kreeg ik ook last van mijn handen. Zelfs al zat ik stil en deed ik niets, dan had ik pijn. Het vasthouden van een kopje koffie was een hele krachtsinspanning, het gewone huishoudelijke werk werd een opgave. Alles werd gemarkeerd door de pijnlijke handen en het moe zijn. Dit beheerste in notime mijn leven.

Na een telefonisch consult met de assistente van de dokter kreeg ik te horen dat ik het maar een tijdje moest aanzien. De vragen over uitvalverschijnselen kon ik gelukkig ontkennend beantwoorden. Zou het niet vanzelf overgaan, dan moest ik maar een afspraak maken om bloed te prikken.

In die tussentijd ontmoette ik echter een natuurgeneeskundige waar ik terloops mijn verhaal aan vertelde. Zij hoorde het rustig aan en stelde mij een paar vragen. Vervolgens gaf zij mij het advies om een suikervrij dieet te gaan volgen, druppeltjes in te nemen voor het reguleren van de suikerhuishouding en capsules voor het ontzuren van de gewrichten. Enigszins hopeloos geworden, volgde ik graag haar advies op.

Wat een opluchting, na het opvolgen van deze adviezen knapte ik al snel op. Mijn trek in zoet nam af, de pijn in mijn handen werd na enkele dagen al minder, het rare gevoel bij mijn hart verdween, de kortademigheid verdween, kortom ik werd weer fit. Dit resulteerde in een geluksgevoel van; hé, ik ben er weer en kan weer alles doen wat ik wil. Prompt ging ik aan de schoonmaak en maakte mijn man gelukkig door in plaats van te mopperen te zingen! Al met al was het met vier weken gepiept. Wijs geworden had ik maar wel even een controle afspraak gemaakt bij de natuurgeneeskundige in haar praktijk. Ook dat was zo maar klaar, het enige advies wat ze nog mee gaf was: “blijf zuinig in het gebruik van geraffineerde suikers”. Daar heb ik geen moeite mee. Mijn voeding heb ik blijvend aangepast, minder zoet en minder vlees. Ik slaap veel beter en ben overdag lekker fit. Fijn dat je in het leven weleens “zomaar” de juiste mensen ontmoet.

## Stichting Voorlichting Natuurgeneeskunde


**Colofon**
Deze Nieuwsbrief wordt uitgeven door Stichting Voorlichting Natuurgeneeskunde en verschijnt 4 keer per jaar.

Eerste jaargang, nummer 4, 2009

Mede mogelijk gemaakt door:
Medica Natura
**www.medica-natura.nl**
Praktijk voor natuurgeneeskunde
**www.praktijkrebel.nl**



**Stichting Voorlichting Natuurgeneeskunde**
Postbus 368
9200 AJ Drachten
0512 - 54 43 47
KvK nr. 011 139 78
**www.stichtingvoorlichting natuurgeneeskunde.nl**

Aan of afmelding kunt u per e-mail doorgeven aan, info@stichting voorlichtingnatuurgeneeskunde.nl.



**Disclaimer:**
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of overgenomen zonder schriftelijke toestemming van SVN. De uitgever kan niet aansprakelijk worden gesteld voor de inhoud.


Dit is de vierde uitgave van de nieuwsbrief van de Stichting Voorlichting voor Natuurgeneeskunde.

De vraag naar goede voorlichting wordt steeds groter. Daarom is in 2005 de Stichting Voorlichting voor Natuurgeneeskunde, kortweg SVN genoemd, opgericht door een groepje mensen dat als belangstellende, patiënt of beroepsmatig betrokken is bij natuurgeneeskunde.

De SVN organiseert voorlichtingsavonden en seminars, zowel voor gebruikers als de behandelaars van natuurgeneeskundige therapieën. De SVN geeft informatieve folders uit en sinds dit jaar ook deze nieuwsbrieven. De SVN nieuwsbrief verschijnt elk kwartaal. De SVN nieuwsbrieven zullen telkens gewijd zijn aan een thema. Deze keer is het thema: Zoet, Zuur en Base. Het eerstvolgende thema is: Goede en slechte vetten.

Zoet, zoeter, zoetst! Waar zit tegenwoordig geen suiker meer in? Zelfs in hartige producten wordt deze smaakmaker verwerkt. Om geen geraffineerde suikers meer binnen te krijgen mogen we wel heel goed de inhoudsstoffen op de verpakking nalezen. Het wordt te gek. Ondanks de campagnes van de overheid om overgewicht tegen te gaan, is het overgewicht van de burgers juist toegenomen. Bovendien neemt suikerziekte vooral onder jongeren steeds meer toe. Het wordt hoog tijd dat we onze suikerconsumptie gaan beperken. Gebruiken we daarnaast een overwegend basische voeding, dan zal er een drastische daling ontstaan van overgewicht en suikerziekte.

De nieuwsbrieven zijn voorzien van oogjes. Daardoor passen de nieuwsbrieven in een ringband systeem. Zo kunt u de nieuwsbrieven bewaren en spaart u in de loop der tijd een prachtig medisch naslagwerk bij elkaar.

De SVN nieuwsbrieven worden verspreid via Centrum voor Natuurgeneeskunde Buitenstvallaat 12, 9204 WX Drachten. U kunt zich schriftelijk opgeven als abonnee op het adres dat u in het colofon aantreft.

Wilt u de SVN nieuwsbrieven per post thuis ontvangen, dan kunt u € 12,50 overmaken op rekeningnummer 5067594 van de Postbank onder vermelding van jaarabonnement SVN nieuwsbrieven.

Als u de SVN nieuwsbrieven gratis wilt ontvangen, kunt u de nieuwsbrief op bovengenoemd adres afhalen. Het ringband systeem is te bestellen door overmaking van € 6,00 op bovengenoemd rekeningnummer onder vermelding van: ringband SVN nieuwsbrieven.