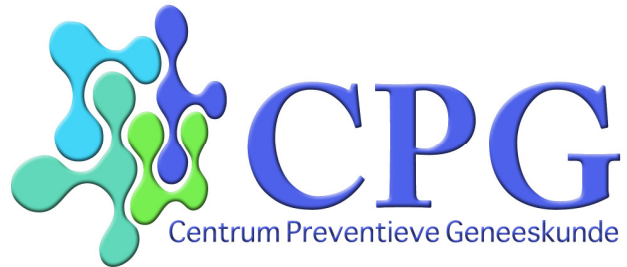


Verzuringstress



Verzuring stress is onvermijdelijk. Al ver voor onze geboorte vecht ons lichaam tegen verzuring.

Verzuring = Veroudering.

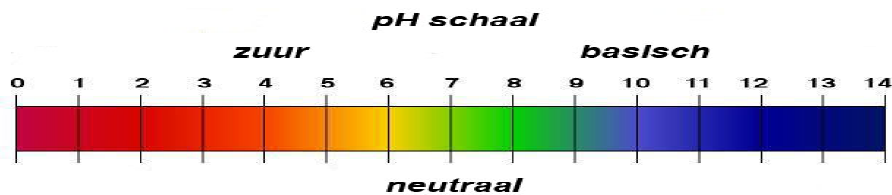
Zoals in het artikel over Oxidatieve stress is Verzuringstress ook een van de drie hoofdoorzaken van Innerlijke Veroudering en op termijn dus ziekte.

Wat is nou precies verzuring? Verzuring is die *toestand van het bloed* als de pH-waarde (zuurgraad) niet meer tussen de 7,35 en 7,45 gehouden kan worden.

Als deze waarden onder de 7,35 komen spreekt men van acidose/verzuring, komen deze waarden boven de 7,45 spreekt men van alkalose van het bloed en als beide toestanden te lang duren, kan dit de dood vrij snel tot gevolg hebben.

Even uitleg over wat zuren en basen zijn:

De pH-schaal loopt van 0 tot 14 waarbij 0 maximaal zuur is en 14 maximaal alkalisch. 7 is neutraal.



De pH-waarde van het bloed ligt tussen de 7,35 en 7,45

De pH-waarde geeft de sterkte van zuren en basen aan. Bij de waarde 7 ligt het neutrale punt. Alle waarden ONDER de 7 geven zuren aan, alle waarden BOVEN de 7 geven basen aan.

De sterkte van een zuur is groter naarmate de waarde verder van 7 ligt: de waarde 0 staat voor het sterkste ZUUR, de waarde 14 staat voor de sterkste BASE. Naast de pH-waarde gebruikt men van basen vaak het begrip 'bufferwerking'.

De bufferwerking:

De bufferwerking geeft het vermogen van een Base aan, om zuren op te nemen, ('te bufferen') en zo hun werking af te zwakken. Ons lichaam functioneert optimaal op 7,40 pH (bloed).

Oorzaken van verzuring liggen grotendeels in voeding, maar ook in stress. Bij stress komt er in de bijniere het 'vecht en vlucht' hormoon adrenaline vrij. Adrenaline moet weer afgebroken worden door o.a. noradrenaline en Magnesium. Magnesium is weer belangrijk binnen de zuur/basen balans.

Voeding levert zuren in de vorm van eiwitten. Eiwitten bevatten 'aminozuren', de 'bouwstenen' voor ons lichaam, maar leveren ook 'urinezuren' die het lichaam maar moeilijk kan uitscheiden. Stapelen

deze zich op in de weefsels of gewrichten ontstaan de zgn. urine-zure ziekten zoals; jicht, reuma, artritis, artrose en fibromyalgie. Vaak gebruikt men ook nog te veel verzadigde vetten die de

schadelijke arachidonzuren ontwikkelen waardoor ontstekingsprocessen, gepaard met pijn, hun oorzaak hebben.

Soorten zuren:

- 1) Urinezuur komt vrij bij veel stress en vermoeidheid. Ook door het eten van dierlijke eiwitten zoals vlees. Let op: Ook sommige soorten vis en sojaproducten bevatten veel urinezuur!

Bij een teveel aan urinezuren kunnen deze gaan kristalliseren en neerslaan in de gewrichten, vaak in voeten of tenen. Bij het dikke teengewricht heet dit 'Podagra'. Als uw nieren het teveel aan urinezuur onvoldoende kunnen uitscheiden is de kans groot dat u jicht ontwikkelt. Voedingsmiddelen met veel purine verhogen de kans op jicht.

Als de 'afvalzuren' zich rondom de gewrichten ophopen kan dit leiden tot irritaties en ontstekingen van gewrichten. Dit noemt men artritis (alles wat eindigt op 'itis' heeft met ontstekingen te maken).

Deze zuren 'vreten' als het ware de gewrichtsvlakken van het kraakbeen op en zo kan weer artrose ontstaan.

Als ons lichaam de zuren niet direct via de nieren kan afvoeren bindt het deze aan de mineralen Calcium en Magnesium uit de voeding. Bevat de voeding onvoldoende Calcium haalt het lichaam z'n calcium uit de botten. Zo ontstaat osteoporose/bontontkalking en kunnen aderverkalking en nierstenen ontstaan. Een niersteen bestaat meestal uit Calciumoxalaat. Het neerslaan van Calcium aan de binnenkant van de bloedvaten ontstaat als het lichaam onvoldoende vitamine K2 (Menaquinon-7) ter beschikking heeft.

Door zuren wordt het bloed ook vaak dikker. Het hart moet harder pompen en kunnen zuren de oorzaak zijn van verhoogde bloeddruk.

Als zuren zich rond de pancreas/alvleesklier ophopen kan er diabetes ontstaan.

- 2) Vetzuur komt vrij door het gebruik van suiker(s).
- 3) Melkzuur komt vrij bij zware spierbelasting.
- 4) Looizuur komt vrij door het gebruik van koffie, zwarte thee en rode wijn.
- 5) Oxaalzuur komt vrij door het eten van spinazie en het drinken van zwarte thee.
- 6) Zwavelzuur en Salpeterzuur komen vrij door het eten van varkensvlees en eieren.
- 7) Wijnsteenzuur en Acetylsalicylzuur komen vrij bij medicijngebruik.

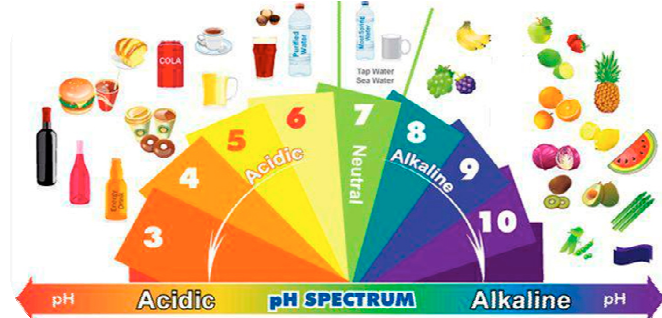
Zuren neutraliseren via de voeding:

Nu heeft het lichaam allerlei systemen 'bedacht' om de bloed-pH-waarde zo nauwkeurig mogelijk rond de 7,40 te houden. Eenvoudig gesteld gebeurt dit door de voeding die we tot ons nemen (zuur of basisch) en de hoeveelheid mineralen die deze bevat (zuur of basisch).

Elk voedingsmiddel krijgt door de hoeveelheid zuurvormende en basenvormende mineralen een bepaald getal qua zuurgraad.

Dit kan basisch(+) of zuur(-) of neutraal(+/-) zijn.

Als voorbeeld: 100 gram radijs heeft een basische waarde van +3,7. 100 gram boekweit heeft een zure waarde van -3,7. Zouden we beiden in een maaltijd gebruiken is het resultaat 'neutraal' en hoeft het lichaam geen buffersystemen aan te spreken.



Zuren uitscheiden via de uitscheidingsorganen:

Overschotten, een te veel aan zuren, worden o.a. via de nieren uitgescheiden. Als dit blokkeert treden vaak de huid of longen op om overschotten kwijt te raken.

Dit gebeurt dan vaak in de vorm van eczeem, astma of bronchitis. In een verzuurd milieu ontstaat ook een verhoogde ontstekingsgevoeligheid.

Als zuren overschotten ook via deze systemen niet meer kunnen worden uitgescheiden, scheidt de maagwand overtollige zuren af en schiet op den duur de buffercapaciteit vanuit de alvlesklier tekort voor wat betreft de afgifte van natrium-bi-carbonaat en wordt de darminhoud te zuur. Vaak heeft iemand dan ook al last van maagzuur. Maagzuurremmers werken op ontzuren averechts!

Lukt dit niet door te veel zuurvormend voedsel, gaat het lichaam gebruik maken van de zgn. buffersystemen. Het belangrijkste is de aanmaak van *Natrium-Bi-Carbonaat* (NaHCO_3) vanuit de alvlesklier die direct toegang heeft tot het bloed.

(Natrium Bi Carbonaat wordt overigens ook in grote hoeveelheden in de nieren en lever aangemaakt).

Vervolgens zijn de lichaamseigen voorraden van de mineralen *Calcium* en *Magnesium* aan de beurt. Deze bevinden zich hoofdzakelijk in onze botten, spieren en organen. *Kalium* reguleert ook het zuur/basen evenwicht.

Als laatste redmiddel om het bloed nog op een juiste pH-waarde te houden is het afbreken van spierweefsel waarbij het zeer alkalische ammoniak vrijkomt. Dit ziet men vaak in de 'uit-terings fase' waarin kankerpatiënten zich bevinden, men ruikt dan vaak ammoniak. (Zwaar verzuurde sporters ruiken hier ook vaak naar).

Eenvoudig uitgelegd: zodra deze buffersystemen in de problemen komen om het bloed op de juiste pH-waarde te houden raken onze weefsels en organen verzuurd met alle gevolgen van dien. Botontkalking, wat de laatste jaren enorm is toegenomen, niet alleen bij ouderen, is een van de vele gevolgen van chronische verzuring.

Lees ook mijn artikel: "Eén oplossing voor alle 3 de stressvormen"