

Het ontzuringproces

Als bij verzuring sprake is van een ophoping van afvalstoffen in het lichaam, dan kunnen wij het lichaam ondersteunen in haar reinigingsfunctie. Deze stap noemen wij **spoelen en reinigen** en houdt in dat we afvalstoffen ofwel actief gaan losmaken, afvoeren of beide. Dit proces dient heel geleidelijk te gebeuren. Onzorgvuldigheid kan leiden tot klachten als vermoeidheid, huiduitslag of hoofdpijn. De mate van ontgiftiging dient daarom afgestemd te worden op de conditie van het lichaam.



De natuurlijke producten van Vicopura zijn afgestemd op de verschillende stappen in het ontzuringproces.

Ook het aanvullen van mineralen of **regenereren** is voor veel mensen een noodzakelijk onderdeel van het ontzuringproces. Dit begint met het aanpassen van het eetpatroon, maar om jaren van tekorten aan te vullen zijn voedingssupplementen vaak een noodzakelijk onderdeel van het herstel.

De laatste stap is **beweging**. Lichaamsbeweging zorgt ervoor dat de lymfe wordt rondgepompt. De lymfe transporteert afvalstoffen van de cellen vandaan en voert voedingsstoffen aan. Maar tal van onderzoeken laten zien dat lichaamsbeweging veel meer doet. Het zorgt voor de aanmaak van goede hormonen, bouwt stresshormonen af, vergroot zuurstofopname, verbetert de opname van suikers etc.

Niet alle vormen van lichaamsbeweging zijn even geschikt tijdens het ontzuringproces. Wij adviseren u graag welke vorm van lichaamsbeweging op dit moment het beste uw herstelproces ondersteunt.

Ontzuringprogramma

Een goed ontzuringprogramma is op uw eigen situatie afgestemd. Bij een HairReset instituut wordt altijd gewerkt op basis van zorgvuldige diagnose. Wij kijken naar de mate van verzuring, de klachten, de duur van de klachten, het lichaamstype, eet- en leefgewoontes, de lichamelijke conditie etc. Ter illustratie staat hieronder een standaard ontzuringprogramma:

Spoelen:

1,5 tot 2 liter water per dag
3 glazen Morgenthee
3 glazen Avondthee

Reinigen:

3x per week een ligbad met basisch badzout

Bewegen:

5-zone hoofdhuidmassage met ontspannende crème
30 minuten lichaamsbeweging

Regenereren:

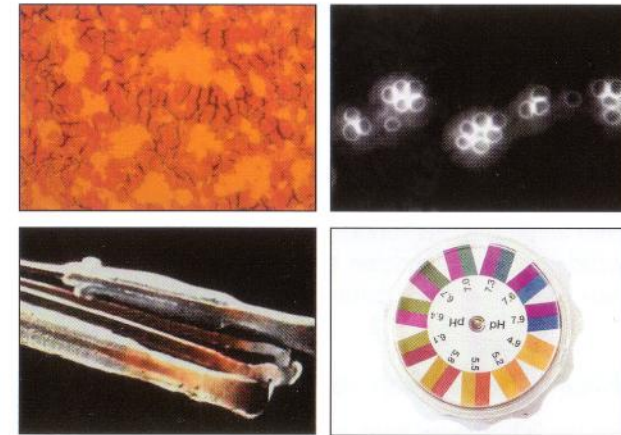
4 ons groente & 3 stuks fruit
1 eetlepel Planta Base guard of Frutta Base guard

Een ontzuringproces wordt meestal rustig gestart om eventuele bijwerkingen te voorkomen. Na 3 tot 6 weken wordt gekeken naar de vorderingen en eventuele aanpassingen van het programma.

De HairReset methode is ontwikkeld door Biobasen en mag uitsluitend door getrainde en gecertificeerde haar- en huidspecialisten worden toegepast.

Uw HairReset specialist:

www.hairreset.nl



Haaruitval door verzuring en verslaking van het lichaam

HairReset
natuurlijk haarherstel

Wat is verzuring?

Ons bloed en lymfe hebben een pH van ongeveer 7,4. Een kleine afwijking van deze pH kan al grote gevolgen hebben, omdat veel processen in ons lichaam afhankelijk zijn van de juiste pH. Zo is de zuurgraad van invloed op de vertering, ademhaling, doorstroming van het bloed, enzymreacties en vocht-huishouding, alle essentiële processen in ons lichaam.

Verzuring is niet zo maar een verzonnen term. In de geneeskunde is het een belangrijk proces en er zijn tal van wetenschappelijke formules om de hoeveelheid zuren die ons lichaam inkomen, geproduceerd worden en weer verlaten te kunnen berekenen. Helaas wordt hier door artsen weinig mee gedaan.

Twee aspecten van verzuring

Als het lichaam verzuurd zijn er twee belangrijke processen gaande. Allereerst dient het om te gaan met het overschot aan zuren. Het lichaam kan deze namelijk uitscheiden, omzetten of opslaan. Als uitscheiding en omzetting niet meer mogelijk zijn, gaat het lichaam zogenaamde slakken vasthouden, wat op termijn tot diverse klachten kan leiden.

Ook kan het lichaam zuren neutraliseren. Hiervoor heeft het basen nodig. Bij een langdurig overschot aan zuren gaat het interen op zijn basenvoorraad, wat weer andere klachten met zich meebrengt.

Verzuring, een heel groot probleem

De twee belangrijkste verzurende factoren zijn stress en voeding. Twee ons groente en twee stuks fruit zijn niet voldoende om de basen te leveren die wij nodig hebben. En 95% van de Nederlanders haalt deze norm niet!

Daarnaast is ontspanning nodig om het lichaam te laten herstellen. Een continue stroom aan prikkels van tv en internet maakt dat het lichaam constant onder stress staat en zuren aanmaakt. Rust, ontspanning en lichaamsbeweging zijn nodig om zuren op te ruimen.

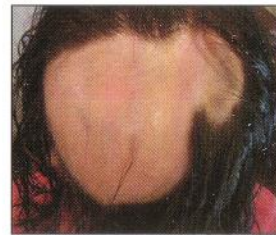
Gevolgen van verzuring

Vanuit de wetenschap zijn er diverse klachten bekend waarbij verzuring van het lichaam een belangrijke rol speelt, zoals jicht, osteoperose, diabetes, hoge bloeddruk, ontstekingen, nierstenen en hart- en vaatziektes. Echter lang niet alle gevolgen zijn onderzocht en onze ervaring is dat er veel meer klachten zijn die met verzuring van het lichaam verband houden. Dit kan ook niet anders als je ziet dat het op alle essentiële processen in het lichaam van invloed is.

Verzuring van het lichaam heeft op iedereen een andere werking. Het grijpt daar aan waar het lichaam het zwakst is. Bij de een zijn dat de gewrichten, bij de ander de bloeddruk en weer een ander bijvoorbeeld het immuunsysteem of de haren.

Gevolgen voor het haar

In de grote variëteit aan haar- en hoofdhuidproblemen zijn er een aantal manieren waarop verzuring een rol speelt. Ontstekingen en irritaties komen veel voor met jeuk op de hoofdhuid vaak als eerste gevolg. Maar houden laaggradige ontstekingen lang aan, dan is dit naar onze mening van invloed op het immuunsysteem. Diverse haarproblemen ontstaan doordat het immuunsysteem de haarzakjes aanvalt. Bijvoorbeeld bij alopecia areata of lidtekenvorming in de hoofdhuid.



Bij alopecia areata valt het lichaam de haren aan.

Ook bij hormonale problemen, zoals erfelijke haaruitval, zien wij vaak de invloed van verzuring. Bij vrouwen zou hormonale haaruitval pas rond de menopauze actief mogen worden, maar wij zien veel jonge vrouwen met diffuus haar, een onregelde hormoonhuishouding en een sterk verzuurd lichaam.

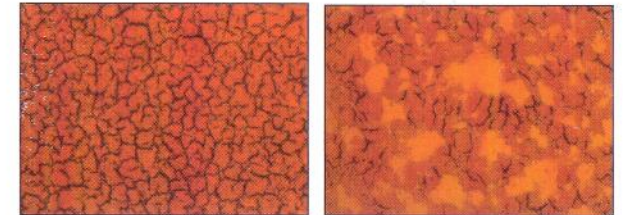
Bij ernstige verzuring zien wij ook direct de invloed van zuren op de haren. Zuren kunnen namelijk het haar aantasten, slap en futloos maken en zelfs ervoor zorgen dat haren versneld uitvallen.

Bij deze en andere vormen van haaruitval en hoofdhuidproblemen is het niet ons doel om het lichaam te genezen. Wij willen alleen de voorwaarden scheppen die nodig zijn voor een goede haargroei door tekorten aan te vullen waar nodig en de ontgifting van het lichaam te ondersteunen.

Hoe weet je of je verzuurd bent?

Er zijn verschillende manieren om erachter te komen of het lichaam afvalstoffen vasthoudt en een tekort aan mineralen heeft. Een hele eenvoudige manier is Levend Bloed Analyse. Aan de rode bloedcellen is te zien of het lichaam een tekort heeft aan basen.

Met de zogenaamde vrije radicalen test, kan aan de hele druppel bloed gezien worden hoe het lichaam omgaat met afvalstoffen.



Microscopisch beeld van bijna schoon bloed Microscopisch beeld van bloed met zeer veel afvalstoffen

Een andere vaak gebruikte techniek is het meten van de pH van urine en speeksel. De pH van de urine geeft aan hoeveel zuren door het lichaam worden uitgescheiden, terwijl een goede speekselmeting een beeld kan geven van de conditie van de mineraalvoorraden. De combinatie van urine en speeksel is nodig om de mate van verzuring vast te stellen.

Daarnaast zijn er verschillende andere kenmerken die aanwijzingen geven over de mate waarin het lichaam is verzuurd. Alle specialisten die met de Hair-Reset methode werken, gebruiken een combinatie van technieken om de mate van verzuring te bepalen. Zodat wij goed kunnen inschatten of verzuring van invloed is op uw haar- of hoofdhuidprobleem. Wij informeren u graag over de mogelijkheden.