

## JICHT BEHANDELPLAN

Jaarlijks lijden in Nederland en België meer dan 350.000 mensen aan de symptomen van jicht. **Jicht wordt veroorzaakt door het onvermogen van het lichaam om overmatig urinezuur af te voeren via de nieren.** Het overtollige urinezuur moet worden geneutraliseerd om de zuurgraad van het bloed constant te houden. Normaliter worden de urinezuren via een reactie met de stof natriumbicarbonaat in het bloed geneutraliseerd. Maar als niet voldoende natriumbicarbonaat in het bloed aanwezig is, kan het lichaam overgaan tot een ander mechanisme om de urinezuren te neutraliseren; ze zet de urinezuren om in een vaste vorm, urinezuurkristallen. Bij jicht slaan de urinezuurkristallen neer in de gewrichten wat gepaard gaat met veel pijnklachten.



### SYMPTOMEN

- Extreme gevoeligheid in een gewricht
- Zwelling en ontsteking van een gewricht, meestal te zien door rode glanzende huid
- Schilferende, jeukende huid rond en op het aangetaste gewricht
- Knobbels op de gewrichten: ten gevolge van de ophoping van de gekristalliseerde urinezuren, zogenaamde 'jichtknobbels' of "Tophi's"

*Bovenstaand is een korte samenvatting over jicht. Op deze pagina concentreert de stichting zich op het behandelplan van jicht in combinatie met het herstellen van het zuur-base evenwicht, ofwel ontzuren.*

### BEHANDELADVIES

Omdat bij jicht het lichaam verzuurd is door een overschot aan urinezuren en urinezuurkristallen, is de meest doeltreffende behandeling bij jicht gericht op het ontzuren van het lichaam. Hierbij worden de overtollige urinezuren in het bloed geneutraliseerd en de urinezuurkristallen in de gewrichten geleidelijk opgelost. Als het zuur-base evenwicht is herstelt, dan zal de jicht verdwijnen.

### VOORUITZICHTEN

Door het behandelplan te volgen is de kans erg groot dat u na de hoofdfase (twee maanden) verbeteringen zult ervaren. Hoe meer en beter u het lichaam ontdoet van urinezuren, des te sneller kunnen de ontstekingen permanent verdwijnen. Ook zullen eventueel aanwezige jichtknobbels verkleinen, of zelfs verdwijnen. Vervolgens is het belangrijk te zorgen dat de verzuring en daardoor de jicht niet weer terugkomt, hiervoor is de onderhoudsfase. U kunt naast de aanbevolen producten in het behandelplan nog aanvullende producten gebruiken om de kans op een jichtvrij leven te vergroten.

### BEHANDELPLAN

In onderstaand schema vindt u ons advies over met welke producten u het beste aan de slag kunt gaan om uw lichaam te ontzuren bij het bestrijden van jicht. Dit behandelplan is de uitkomst van specifiek onderzoek naar deze methode, in samenwerking met veel gebruikers en de jarenlange ervaring van gezondheidsprofessionals. Alle aanbevolen producten zijn zelfzorgmiddelen, voedingssupplementen of kruidenextracten en zijn vrij verkrijgbaar bij de adviesdrogisterij of online te bestellen.

## AANBEVOLEN PRODUCTEN BIJ JICHT

Aanbevolen producten	Beginfase (2 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase	Bijzonderheden
<b>Basische druppels</b>	3 druppels in een glas water; 5 glazen water per dag	4 druppels in een glas water; 5 glazen water per dag	3 druppels in een glas water; 3 glazen water per dag	Verhoogt de zuurbuffer in het lichaam
<b>Basische tabletten met bicarbonaat</b>	2 tabletten per dag	3 tabletten per dag	2 tabletten per dag	Verhoogt de zuurbuffer in het lichaam

*Bij jicht dient u rekening te houden met een beginfase van 2 weken en een hoofdfase van 2 maanden. Indien na de hoofdfase er nog geen voldoende verbeteringen worden ervaren, dan dient u de hoofdfase nog eens met 2 maanden door te zetten.*

## AANVULLENDE PRODUCTEN

U kunt het behandelplan aanvullen met onderstaande producten.

Aanvullende producten		Bijzonderheden
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	2 koppen per dag	Voert urinezuren af
<b>Basisch badzout</b>	4 voetbaden per week	Voert urinezuren af via voetbaden

## KOSTEN

Wat kost het behandelen van jicht met ontzurende producten? De bovenstaande aanbevolen en aanvullende producten zijn van een aantal merken verkrijgbaar. De stichting heeft niet als doel om reclame te maken voor een specifiek merk, dus zal hierin geen aanbeveling doen of merknamen noemen. We kunnen u echter wel een indicatie geven van de kosten van de door ons voorgestelde behandeling.

*Op basis van door ons als beste geteste en onderzochte merkproducten vindt u onderstaand een kostenindicatie van het behandelplan.*

Product	Prijs	Hoofdfase	Onderhoudsfase
<b>Basische druppels</b>	€29,95	€0,49 per dag	€0,27 per dag
<b>Basische tabletten met bicarbonaat</b>	€24,95	€0,83 per dag	€0,55 per dag
<b>Totaal</b>		<b>€1,32</b>	<b>€0,82</b>

Optioneel aanvullende producten	Prijs	Voor X dagen gebruik	Kosten
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	€24,95	50	€0,50 per dag
<b>Basisch badzout</b>	€24,95	210	€0,12 per dag

## STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van jicht en lichaam te ontzuren. De geadviseerde producten zijn zowel online, als bij een adviesdokter bij u in de buurt beschikbaar.

[www.zuurbasekennis.nl](http://www.zuurbasekennis.nl) • [www.zuurbasekennis.be](http://www.zuurbasekennis.be)

**Vragen of advies in uw specifieke situatie?**

Bel dan voor een gratis adviesgesprek met één van onze gezondheidscoaches op ma - vrij: 09:00 - 17:00 uur  
NL: (020) 262 14 12 • BE: (03) 456 27 77 (beide lokaal tarief)