

## KALKNAGELS BEHANDELPLAN

Onderzoek wijst uit dat ruim twee derde van de Nederlanders last heeft van kalknagels. Kalknagels of schimmelnagels worden veroorzaakt door een huidschimmel die de nagel infecteert. De schimmel stoot zure gifstoffen uit (mycotoxines), welke binden met het calcium in de huid en de nagel. Hierdoor verkalkt de nagel. De behandeling van kalknagels is over het algemeen gericht op het belemmeren van de groei en uiteindelijk het doden van de schimmel. Deze behandeling is tijdrovend en in veel gevallen wordt een kalknagel chronisch. Bij deze behandeling wordt nauwelijks stilgestaan bij **de oorzaak van een kalknagel, een verstoring van het zuur-base evenwicht, ofwel verzuring van de voeten en nagels**. Schimmels gedijen het beste in een zuur milieu en hun afvalzuren binden met calcium waardoor de kalknagels ontstaan.



### SYMPTOMEN

- Verkleuring aan de rand van de nagels
- Verdikte nagel
- Vervorming van de nagel
- Broosheid
- Makkelijk afbrokkelen

*Bovenstaand is een korte samenvatting over de kalknagels.*

### BEHANDELADVIES

Het is goed mogelijk om kalknagels veilig en op natuurlijke wijze op te lossen. Een effectieve manier om kalknagels te behandelen, of te voorkomen is door het lichaam te ontzuren en basische voetbaden te nemen. De verkalkingen lossen op in de basische voetbaden en een ontzuurd lichaam resulteert in een gunstige pH waarde van huid en nagels, dé basis voor gezonde nagels. Het ontzuren van het lichaam werkt tevens preventief tegen kalknagels en voetschimmel.

### VOORUITZICHTEN

Door het behandelplan te volgen is de kans erg groot dat na de hoofdfase (4 weken) de kalknagel is opgelost en dat daarna een nieuwe gezonde nagel op uw teen groeit. Hoe meer en beter u het lichaam en de huid ontdoet van zure afvalstoffen, des te sneller wordt het milieu van huid en nagel ongunstig voor de schimmel en zal de schimmel niet kunnen overleven. Vervolgens is het belangrijk te zorgen dat de verzuring 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 spoedig herstel te vergroten.

### BEHANDELPLAN

In onderstaand schema vindt u ons advies over met welke producten u het beste aan de slag kunt gaan om basische voetbaden te nemen en uw lichaam te ontzuren bij de natuurlijke bestrijding en preventie van kalknagels. Dit behandelplan is de uitkomst van onderzoek naar deze methode, in samenwerking met vele ervaringsdeskundige gebruikers en de uitgebreide 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 KALKNAGELS

Aanbevolen producten	Beginfase (1 week)	Hoofdfase (3 weken)	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	Neutraliseer afvalzuren in de voeten en het lichaam
<b>Basisch badzout</b>	Dagelijks een basisch voetbad	Dagelijks een basisch voetbad	Twee maal per week een basisch voetbad	Oplossen van de verkalking door basische voetbaden

*Bij kalknagels dient u rekening te houden met een beginfase van één week en een hoofdfase van drie weken. Indien na de hoofdfase er nog geen significante verbeteringen worden ervaren, dient u de hoofdfase nog eens vier weken door te zetten.*

## AANVULLENDE PRODUCTEN

U kunt het behandelplan aanvullen met onderstaande producten.

Aanvullende producten		Bijzonderheden
<b>Basische crème</b>	1 x per dag de voeten/tenen insmeren	Herstelt de gezonde zuurgraad en werkt anti-schimmel

## KOSTEN

Wat kost het behandelen van kalknagels 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>Basisch badzout</b>	€24,95	€0,21 per dag	€0,06 per dag
<b>Totaal</b>		<b>€0,70</b>	<b>€0,33</b>

Optioneel aanvullende producten	Prijs	Voor X dagen gebruik	Kosten
<b>Basische crème</b>	€39,95	60	€0,67 per dag

## STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van uw kalknagels door uw lichaam en voeten/tenen te ontzuren. De geadviseerde producten zijn zowel online, als bij een adviesdrogist 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)