

## FIBROMYALGIE BEHANDELPLAN

Fibromyalgie is in de afgelopen jaren steeds meer in verband gebracht met chronische verzuring van het bindweefsel en het spierweefsel. **Diep in het bind- en spierweefsel hebben zich zure afvalstoffen opgehoopt waardoor pijnklachten over het hele lichaam voorkomen.** De verzuurde weefsels hebben een versturende werking op diverse biochemische processen. Fibromyalgie geeft geen ontstekingen zoals andere reumatische aandoeningen. Het chronische verloop van de pijnen kan verder leiden tot slapeloosheid, vermoeidheid, depressiviteit en verhoogde stress. Deze symptomen hebben op hun beurt een sterk verzurende werking op het lichaam waardoor er weer meer klachten kunnen ontstaan.



Omdat fibromyalgie gerelateerd is aan een verstoord zuur-base evenwicht, kan verbetering worden verkregen door het behandelen via het ontzuren van het lichaam

### SYMPTOMEN

De volgende symptomen kunnen wijzen op fibromyalgie:

- Last van vermoeidheid en stijfheid bij het opstaan
- Pijnklachten op meer dan 11 van de 18 zogenaamde 'pijnpunten' (tenderpoints)
- Pijnplekken aan beide kanten van het lichaam
- Langer dan 3 maanden pijn- en stijfheid op ten minste 3 plekken in het lichaam
- Pijnplekken in het bovenlichaam, de billen of benen
- Langere tijd (chronisch) vermoeid
- Problemen met het slapen
- Spierpijnen in het hele lichaam
- Prikkelbare / spastische darm
- Concentratiestoornissen
- Vergeetachtigheid
- Stemningswisselingen
- Verhoogd koude gevoel
- Gewrichtspijnen
- Depressiviteit
- Angst- en paniekgevoelen

*Opmerking: Niet alle genoemde symptomen/klachten hoeven aanwezig te zijn en ook worden niet alle symptomen door fibromyalgie alleen veroorzaakt. Al deze symptomen treden in de regel niet gelijktijdig op en niet alle mensen met fibromyalgie hebben dezelfde symptomen.*

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

### BEHANDELADVIES

Het is tegenwoordig goed mogelijk om de klachten van fibromyalgie te behandelen en de zuurgraad van het bind- en spierweefsel te herstellen. Door het lichaam actief te ontzuren worden opgehoopte zuurresten in de weefsels geleidelijk geneutraliseerd en afgevoerd. Bij het afnemen en verdwijnen van de zure afvalstoffen kunnen de verstoorde biochemische processen herstellen.

### VOORUITZICHTEN

Door het behandelplan te volgen is de kans erg groot dat u na de hoofdfase (drie maanden) verbeteringen zult ervaren. Hoe meer en beter u het lichaam ontdoet van zure afvalstoffen, des te sneller kunnen de klachten afnemen. 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 ook aanvullende producten gebruiken om de kans op nieuwe klachten te voorkomen.

### 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 fibromyalgie. 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 FIBROMYALGIE

Aanbevolen producten	Beginfase (3 weken)	Hoofdfase (2 maanden)	Onderhoudsfase	Bijzonderheden
<b>Basische druppels</b>	3 druppels in een glas water; 3 glazen water per dag	3 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>Gecoate basische tabletten met magnesium</b>	2 tabletten per dag, 1 tablet na het ontbijt en 1 tablet na de avondmaaltijd	3 tabletten per dag, na elke maaltijd 1 tablet	2 tabletten per dag, 1 tablet na het ontbijt en 1 tablet na de avondmaaltijd	Verhoogt de zuurbuffer in het lichaam en heeft een ontspannende werking

*Bij fibromyalgie dient u rekening te houden met een beginfase van 3 weken en een hoofdfase van 3 maanden. Indien na de hoofdfase er nog geen significante verbeteringen worden ervaren, dient u de hoofdfase nog eens 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 Stimuleert de afvoer van afvalzuren
<b>Basisch badzout</b>	1 à 2 keer per week een ligbad (of 3 keer per week een voetbad) Bevat natriumbicarbonaat voor het afvoeren van zure afvalstoffen en magnesium voor verzachting van pijnklachten

## KOSTEN

Wat kost het behandelen van artrose 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>Gecoate basische tabletten met magnesium</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	Gem. kosten per dag
<b>Ontzurende kruidenthee</b>	€39,95	50	€0,50 per dag
<b>Basisch badzout</b>	€24,95	70	€0,36 per dag

## STARTEN MET BEHANDELING

Op basis van het bovenstaande behandelplan kunt u beginnen met het behandelen van uw fibromyalgie door uw lichaam 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)