

Säure Basen Gleichgewicht

Zeichen	Säure-Basen Haushalt
	basenbildendes Nahrungsmittel
	saures Nahrungsmittel
	säurebildendes Nahrungsmittel

„Herz, Dreieck und Blitz“, was sagen diese Zeichen in den vorliegenden Rezepten aus? In der Tabelle „Mengenangaben“ können Sie entnehmen, dass „Herz“ für basenbildende, „Dreieck“ für saure und „Blitz“ für säurebildende Nahrungsmittel stehen. Wenn Sie in der mehrseitigen Tabelle „**Säure Basen**“ nachschauen, werden Sie feststellen, dass die basenbildenden Lebensmittel vor allem pflanzlicher Herkunft und naturbelassen sind. Diese Lebensmittel bilden die Basis in unserer täglichen Ernährung. Das bedeutet, jede Mahlzeit beinhaltet „Herz“-Nahrungsmittel als Hauptanteil. Bei zu hohem Konsum an säurebildenden Nahrungsmittel, wie z.B. Brot, Eier, Fisch, Fleisch, gehärtete Fette, Kaffee, Käse, Weißmehl, deren Erzeugnisse daraus und Zucker, können wir übersäuern (auf jeder Ebene). Das „saure“ Verhältnis in unserem Körper ist der Auslöser für die sogenannten Zivilisationskrankheiten.

Die mit einem Dreieck versehenen Nahrungsmittel sind sauer. Sie werden nur basisch verstoffwechselt, solange der Körper in einem „Säure-Basen Gleichgewicht“ ist.

Bis ins hohe Alter Gleichgewicht halten – ist das möglich?

Wollen Sie etwas gegen Ihre Gelenkschmerzen, Haarausfall, Orangerhaut und **Übergewicht** unternehmen? Versuchen Sie es mit einer Basenkur. Lassen Sie z.B. während drei Tagen die „Blitz“- und „Dreieck“-Nahrungsmittel aus Ihrem Menüplan weg. Keine Regeln ohne Ausnahme: in der Basenkur lassen Sie auch die Mandeln weg. Auch Kuren mit Grünkern, Dinkel oder Vollreis haben sich bewährt. Dabei werden Sie herausfinden, dass Reis nicht gleich Reis ist. Bevorzugen Sie Vollkornreis der eine Säure-Basen-Bilanz von plus 12,5 aufweist. Das Blut weist einen PH Wert zwischen 7.36 und 7.42 auf.

Es ist wichtig, dass Sie dem Körper bei seiner Entgiftung Unterstützung geben. Trinken Sie stündlich ein Glas Wasser, das hilft die gelösten Giftstoffe auszuscheiden. Ich empfehle zusätzlich während diesen drei Basentagen täglich zu baden, z.B. mit 1 kg Himalaya-Badesalz. Die Badezeit können Sie gut auf eine Stunde ausdehnen. Versuchen Sie Ihre Gedanken miteinzubeziehen und in bejahende Leitsätze zu gestalten. Das Bad kann Ihnen beim Auftreten von Körpersymptomen die Schmerzen lindern oder besser noch ausschwemmen. Sorgen Sie für ausreichend Schlaf.

Versuchen Sie in Zukunft basischer zu essen. Kreieren Sie Ihre Mahlzeiten mit 20 – 50 % Pasta und die restlichen 50 – 80 % mit Salate, Sprossen und Gemüse. Wenn der Alltag nicht zu lange Vorbereitungszeiten, wie waschen und rüsten zulässt, nutzen Sie die einfachen Angebote wie Weizen-, Dinkel- oder Gerstengraspulver. Streuen Sie diese mit einem guten Leinöl beträufelt über Ihre Speisen, Sie nähren Ihren Körper dadurch in hohem Maß mit basischen Lebensmitteln. Lesen Sie in Zukunft die Zusammensetzungen auf den Etiketten der Produkte, die Sie einkaufen. Sie werden staunen, was „alles“ vorhanden ist.

Im Weiteren haben auch unsere Emotionen, Elektrosmog, Umweltbelastungen und Stress einen Einfluss auf unser „Säure-Basen Haushalt“. Durch den übersäuerten Körper entstehen Gelüste auf saure Nahrungsmittel und die Gefühle, wie Angst, Ärger, Eifersucht und Zeitdruck begleiten uns in unserem Alltag, der Teufelskreis läuft.....

Es gibt noch viele Möglichkeiten, die wir in unserem Leben mitberücksichtigen können, um das Gleichgewicht zu leben, entscheiden Sie sich für Ihren ersten möglichen Schritt.