



## Informationen über die Übersäuerung Ihres Körpers

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass jede körperliche Krankheit und jedes psychische Unwohlsein mit einer Übersäuerung einhergehen. **Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist die Basis für alle Lebensvorgänge im ganzen Organismus. Um gesund zu bleiben, braucht unser Körper daher ein gut gefülltes basisches Mineraldepot.**

„Ich bin sauer!“ Diesen Ausspruch hört man oft. Und die meisten wissen Menschen gar nicht, wie recht sie damit haben. Viele von ihnen sind wirklich sauer. Und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Denn jedes psychische Unwohlsein geht mit einer Übersäuerung des Organismus einher.

### Welche Symptome lassen an eine Übersäuerung denken?

Müdigkeit, Energielosigkeit, Antriebsschwäche, Depressionen, Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen aber auch Krankheiten wie z.B. Allergien, Gelenks- und Muskelschmerzen, Rückenschmerzen, Osteoporose, Migräne, Ekzeme, Haarausfall, Gastritis, Verstopfung und Durchfall sind grundsätzlich von einem Absinken des Organismus ins saure Milieu begleitet. Ist das Säure-Basen-Gleichgewicht gestört, haben Parasiten wie Pilze, Darmegel, Würmer, Viren und schlechte Bakterien freie Bahn zur Vermehrung.

**Ohne zu übertreiben, kann man sagen: Alle Krankheiten werden durch ein saures Milieu gefördert!**

### Der Mensch ist ein basisches Wesen

Das Blut muss ständig basisch bleiben (pH 7,35-7,45), sonst stirbt der Mensch. Das menschliche Leben entwickelt sich 9 Monate lang in einem basischen Fruchtwasser mit einem pH Wert von 8,0-8,5. Eine gesunde kindliche Haut ist basisch. Der wichtigste Lebenssaft, das Blut des Menschen, welcher alle Zellen des Körpers nährt, ist basisch. Daher sollten Heilmittel und Körperpflegeprodukte auf ein gesundes, basisches Milieu eingestellt sein.

### Woher kommt die Körperübersäuerung?

#### **1. Durch SÄUREBILDENDE NAHRUNG**

Unsere überraffinierte und denaturierte bzw. unnatürliche Nahrung führt dem Körper täglich 80-90% säurebildende Stoffe zu. Die meisten Nahrungsmittel, die wir gewohnt sind, wie z.B. Zucker, Süßstoffe, Süßspeisen, weißer Reis, Getreide, Dauermilchprodukte, Käse, Brot, Fleisch, Wurst und Alkohol bilden im Körper Säuren.

Ein zuviel an Fett kann der Körper nicht verbrennen und lässt Schlackenstoffe, Essigsäure und Schleime, die später kristallisieren können, zurück.

Eine übermäßige Eiweißernährung (mit viel Fleisch und Milchprodukten) führt zu einer erhöhten Harnsäurebildung und zu einer Schädigung des Darms und der Nieren. Auch chemisch Nahrungsmittelzusatzstoffe begünstigen die Übersäuerung.



## 2. Durch BEWEGUNSMANGEL

Bewegungsmangel vermindert die periphere Durchblutung und es kommt so zu einem Säurestau und zu Gefäßverengungen.

## 3. ÜBERANSTRENGUNG UND STRESS

Sportliche Überbeanspruchung führt zu erhöhter Milchsäurebildung in den Muskeln und im Bindegewebe. Zu flaches Atmen und schlechte Körperhaltung (bereits mehr als 2/3 der Schulkinder leiden darunter!) lassen zu wenig Raum, um entsprechend Sauerstoff aufnehmen zu können und daher kommt es zu einem Überschuss an CO<sub>2</sub>. Aber auch Stressbelastungen versetzen den ganzen Körper in ein ständiges „Säurebad“.

### Welche Säuren entstehen im Körper?

- Harnsäure aus Fleischgenuss und körpereigenem Zellabbau
- Milchsäure aus körperlicher Anstrengung
- Gerbsäure aus schwarzem und auch grünen Tee, Kaffeesäure aus Kaffee
- Schwefelsäure aus zurückgehaltenen „Winden“ und aus Schweinefleisch
- Acetylsalicylsäure aus Schmerzmitteln
- Essigsäure auf Süßwarenkonsum und Fetten, Oxalsäure von Rhabarber und Spinat
- Salzsäure aus Stress, Angst und Ärger
- Salpetersäure aus gepökeltem Fleisch
- Kohlendioxid, Schwefelsäure, Kohlenmonoxid aus Zigarettenrauch

### Schlacken und wie sie entstehen

Schlacken sind aus Säure entstandene Salze. Säuren und Gifte müssen im Organismus sofort neutralisiert werden, da sie sonst irreversible Schäden anrichten würden. Dazu nimmt der Körper die basischen Mineralien wie Magnesium, Kalzium, Kalium, Natrium aus gesunden Körpergewebe wie z.B. Haut, Haare, Zähne, Nägel, Knochen, Gefäße oder Blut (Mineralienraub). Sie sind das Reservoir für basische Mineralstoffe, die so genannten Mineralstoffdepots. Säuren und basische Mineralien bilden zusammen Salze, wohl bekannt unter der Bezeichnung Schlacken. Lagern sich diese in den Gefäßen, Organen, im Bindegewebe, der Muskulatur, den Gelenken und in den Lymphknoten ab, kommt es zu einer Vielzahl von Krankheiten.

## Wie bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt in Ordnung bzw. entschlacken Sie Ihren Körper?

### Bezugsquellen erhalten Sie von uns

Die 3 Stufen einer Entschlackung bzw. Basenkur sind:

1. Schlackenauflösung durch einen spez. Kräutertees



2. Säureneutralisierung und Remineralisierung, Wiederauffüllung der geleerten Mineralstoffdepots (Basengetränk bzw. basische Vitalstoffe: **fragen Sie uns danach**)
3. Schlacken- und Säureausleitung über den Urin durch reichliches Trinken (mindestens 2 l basische Flüssigkeiten bzw. Wasser) und über die Haut durch basische Körperpflege, z. B. spez. Badesalz für Fuß- oder Vollbäder

### **Zusätzliche Ernährungsregeln**

- kleine Zwischenmahlzeiten
- alles gut kauen und einspeicheln
- Obst und Rohkost nicht nach gekochten Speisen, sondern vorher.
- Abendmahlzeiten nicht zu spät und nicht zu reichlich, mäßig Rohkost
- Beim Essen nicht trinken, zwischen den Mahlzeiten viel und oft trinken.
- Der Gesunde soll 4 mal so viel Gemüse wie alles andere, der Kranke soll 7 mal so viel frisches Sonnengereiftes Gemüse essen.
- Achten Sie beim Einkauf auf Sonnengereiftes und ausgereiftes Obst und Gemüse, nur dieses wirkt basisch.
- Und bewegen Sie sich mehr!!

### **Wie lange soll die Entsäuerung durchgeführt werden?**

In der Vergangenheit konnten zu viele bzw. zu saure Schadstoffe und Schlacken nicht durch die Nieren ausgeschieden werden. Sie wurden im Körper abgelagert und gespeichert. Dieses Säure - Depot wird bei der Entsäuerungskur langsam wieder freigesetzt, die sauren Schlacken werden durch die zugeführten basischen Stoffe neutralisiert und ausgeschieden.

**ACHTUNG!** Wird die Kur zu plötzlich abgebrochen (z.B. weil das Allgemeinbefinden oder bestimmte Beschwerden sich gebessert haben), dann setzt der Körper zunächst noch weitere alte Säuren frei. Diese werden plötzlich nicht mehr neutralisiert und können die Nieren verstopfen. Dann geht es den Patienten plötzlich wieder schlechter als vorher. Das ist praktisch der einzige Fehler, den Sie machen können.

**Daher!** Die Entsäuerungskur mindestens 8 - 10 Wochen durchführen, bei Bedarf. Dann langsam ausschleichen, d.h. die Menge des Basenpulvers über mehrere Tage verteilt gleichmäßig verringern. Das Badesalz kann regelmäßig weiterhin angewendet werden.