

Finden Sie Ihre Säure-Basen-Balance





DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT UND SEINE BEDEUTUNG

Ist ein Körper mit Säuren überlastet, gehört das zu den Ursachen für Übergewicht, für viele körperliche Beschwerden und für eine vorzeitige Alterung.

Symptome einer Übersäuerung:

- Häufige Kopfschmerzen bzw. Migräne
- Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen
- Verdauungsprobleme und Gewichtszunahme
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Veränderungen von Haut, Haaren und Nägeln (Nagelpilz)
- Antriebslosigkeit und Konzentrationsschwäche
- Verstimmung und Reizbarkeit

Wie Sie durch Ihren Säure-Basen-Haushalt wahre Wunder bewirken

Bei zahlreichen Stoffwechselfvorgängen produziert unser Körper Säuren. Diese verlangsamen unseren Stoffwechsel, begünstigen Orangenhaut, können zur Gewichtszunahme, Verdauungsproblemen, Wassereinlagerungen, Müdigkeit und vielen weiteren Beschwerden führen. Säuren greifen unsere Zellen an, verhindern ihre vollständige Regeneration und machen uns letztendlich krank.

Das macht Ihren Körper sauer

- Fleisch, Wurst, Fisch, Eier
- Milch und die meisten Milchprodukte
- Backwaren und Süßspeisen
- Kohlensäurehaltige Getränke
- Cola und Softdrinks
- Kaffee und Schwarztee
- Alkohol und Nikotin
- Konservierungs- und Farbstoffe
- Geschmacksverstärker und Süßstoffe
- Zahngifte wie Quecksilber und Palladium
- Toxine
- Übertriebener Sport
- Stress und Schlafmangel
- Ärger und Sorgen
- Krankheit und Medikamente
- Fasten und Diäten
- Einseitige Ernährung

•
Dr. Otto Warburg erhielt bereits 1931 einen Nobelpreis für seine bahnbrechenden Arbeiten in der Krebsforschung.
Eine seiner Erkenntnisse:

„Keine Krankheit kann in einem basischen Milieu existieren – nicht einmal Krebs.“

•



Die gute Nachricht: Unser Körper kann Säuren puffern und neutralisieren - und zwar anhand von basischen Lebensmitteln. Gesund oder krank? Wir wissen heute, dass die Ernährung eine entscheidende Rolle spielt.

Am besten Sie essen bei jeder Mahlzeit eine ordentliche Portion Gemüse, Salat oder Obst. Können Sie Ihre Mahlzeiten nicht immer frisch zubereiten oder müssen Sie in der Kantine essen? Dann unterstützen Sie Ihren Körper mit getrockneten, pflanzlichen Vitalstoffen wie zum Beispiel Algen oder sogenanntes Power Food.



DAS MACHT SIE BASISCH

Basenbildende Lebensmittel

- ✓ Obst in jeder Form, ganz besonders Zitronen. Das bedeutet: Gerade Früchte, die wir mit etwas Saurem assoziieren, machen tatsächlich basisch. Bananen in einem weit fortgeschrittenen Reifestadium besitzen viel Fruchtzucker und beginnen damit, unter die Säure bildenden Lebensmittel zu fallen.
- ✓ Früchte wie Avocado und Oliven (egal ob grün oder schwarz).
- ✓ Jegliches Gemüse, das die Gemüsetheke hergibt, auch Lauchsorten, Knoblauch und Zwiebeln. Lediglich Karotten wirken nur roh basisch.
- ✓ Kräuter und Salate: alle Salatarten, genauso wie alle Kräuterarten und Kapern, Ingwer, Kümmel, Kresse, Kardamom, Sauerampfer, Melisse, Zimt, Senf usw.
- ✓ Sprossen und Keimlinge: alle Sprossen von Gemüsearten, genauso wie Dinkelkeimlinge, Leinsamen oder Senfsprossen.
- ✓ Algen: Chlorella, Spirulina, Nori, Wakame, Hijiki usw.
- ✓ Pilze: Champignons, Steinpilze, Morchel-, Trüffel- und Austernpilze, Pfifferlinge usw.
- ✓ Getränke: selbstgemachte Smoothies aus Obst und Gemüse, Kräutertees, stilles Wasser, Wasser mit 1 TL Apfelessig, Zitronenwasser (200 ml Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone)