

Übersäuert? Ausgelaugt? Müde?

Säure-Basen-Balance – so hilft die Natur

Übersäuerung scheint heute weit verbreitet zu sein. Schätzungen sind bis zu 70% der Menschen in Westeuropa chronisch übersäuert und deshalb infektfälliger, sehr oft müde und eher kränklich. Falsche Ernährungsgewohnheiten, zu wenig Gemüse, zu viel tierische Produkte, chronischer Stress, Bewegungsmangel, ausgelaugte Böden (Kali-Phosphor-Dünger **statt** Kompost, Bokashi oder Mist), unreif geerntetes Obst, eine falsch zusammengesetzte Darmflora, Alkohol, Nikotin und Elektrosmog fördern eine chronische Übersäuerung (Azidose), die sich meist schleichend über Jahrzehnte entwickelt und gravierende Folgen haben kann.

Folgende Erkrankungen können im Zusammenhang mit einer Übersäuerung stehen oder dadurch begünstigt werden:

- Wiederkehrende Bronchien- und Stirnhöhleninfekte, ev. Asthma
- Rheumatische Erkrankungen, Ablagerungen, Osteoporose
- Wiederkehrender Pilzbefall
- Harnwegsinfekte, Hautprobleme
- Müdigkeit, Erschöpfung
- Verdauungsprobleme, Blähungen

F. Kunz-Gollut, Der Säure-Basen-Haushalt und sein Gleichgewicht im Organismus, sokutec // G. Jutz, J.J. Weidmann: Der Säure-Basen-Haushalt: Ein empfindliches Gleichgewicht

Rohkost – voller Basen und ein echter Geheimtipp bei Müdigkeit:

Schon nach 2–3 Wochen Versuchszeit (mit Rohkost, Anm. d. Redaktion) wird man frei von Müdigkeit, und zu unserer angenehmen Überraschung verschwinden allmählich unnötige Fettpolster. Ausdauer und Kraft nehmen selbst bei schwerer Arbeit zu und zwar ohne die gewohnte Durstplage. Das Geheimnis der Heilkraft liegt im Leben, das wir durch die Rohkost in uns aufnehmen.

Ernst Günter: Lebendige Nahrung, 29. Auflage 2009

Impressum

Übersäuert? Ausgelaugt? Müde?

Redaktion & Layout: Infovita GmbH, PF, 3360 Herzogenbuchsee

Rechtliches: Das vorliegende Heft ersetzt weder die ärztliche Diagnose noch dessen Therapieanweisungen. Die Ratschläge, Empfehlungen und Rezepte wurden durch die Autoren und Infovita GmbH sorgfältig erarbeitet. Dieser Miniratgeber ersetzt weder Arzt noch andere Gesundheitsfachleute. In keinem Fall haftet Infovita GmbH oder mit ihr verbundene Gesellschaften oder deren Inhaber / Angestellte für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder Verluste irgendwelcher Art. Eingeschlossen sind direkte, indirekte oder Folgeschäden. Sofern in diesem Magazin eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Bildnachweise

fotolia.de; istockphoto.com; depositphotos.com; Marisa Burger, Suisse

infovita

Damit es Menschen gut geht.

Tipps gegen Übersäuerung

- I) Fastenzeit und oder anschliessend viel Rohkost: **Grüne Smoothies, Salate, Gemüserohkost, Chlorophyllsäfte und weitere basenbildende Lebensmittel** – siehe Tabelle auf der Rückseite. 70-80% der Lebensmittel sollten basisch sein.
- II) Eine Fastenzeit versetzt den Körper in den **Reparaturmodus** und gibt ihm die Chancen Schlacken, Säuren auszuscheiden. **Empfehlenswert ist ein Fasten mit frischen Gemüse-, Gerstengrassaft (auch aus Pulver) oder Chlorophyllsäften.**
- III) **Basischen Mineralienmischung** mit ausgewogenem Calcium-Magnesium-Anteil. Einige Produkte bieten einen doppelten Nutzen:
 - 1) Sind eine gute Quelle für Ca + Mg
 - 2) Je nach Produkt wirken sie zudem basisch.
- IV) **Lunge und Niere sind wichtige Organe zum Ausscheiden von Säuren.** Deshalb ist moderate Bewegung (Walking, Radfahren, Wandern, ...) sehr empfehlenswert. Und durch genügend trinken das Ausscheiden über die Nieren anregen.
- V) Eine pathologische Darmflora (falsche Zusammensetzung der Darmflora) gilt als Quelle chronischer Übersäuerung. **Eine Darmsanierung mit Fasten, Ernährungsumstellung und Probiotikas wie beispielsweise Vicolon® ist hilfreich.**
- VI) **Eiweisskonsum reduzieren.** Tierisches Eiweiss übersäuert stark. Pflanzliches Eiweiss (Chia, Linsen, Kichererbsen, Nüsse, Wildkräuter, Gemüse...) ist top und versorgt unseren Körper gut mit Eiweiss. Pflanzliche Eiweissträger sind oft basenbildend.
- VII) **Vorsicht: Stress gilt als eine der Hauptursachen einer chronischen Übersäuerung: Hektik, negative Gedanken, Ohnmacht, Selbstmitleid, Wut, Ärger, aber auch Strahlenbelastung von WLAN, Handy, Funktelefon übersäuern direkt oder indirekt.**



Basenbildende Lebensmittel

- Grüngemüse & Kräuter = super! Wildkräuter wie Löwenzahn oder Brennessel, Grünkohl, Brokkoli, Endivie, Nüssler (Feldsalat), Spinat, Gartenkräuter (z.B. Schnittlauch, Dill, Petersilie), Kopfsalat und Eichblattsalat aus Freiland, ...
- Wurzelgemüse: Karotten, Sellerie, Randen (rote Beete), Rettich und andere Wurzeln, auch essbare Wurzeln von Wildkräutern.
- Gemüse wie Gurken, Fenchel, Zucchini, Kürbis, Pepperoni (Paprika), Kohl aller Art und Lauchgewächse.
- Urmineralien und Gerstengras-Extrakt von www.vitapower.ch
- Reife, saisonale Tomaten.
- Kartoffeln ohne Chips, Pommes.
- Früchte wie Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Melone, Trauben, Beeren, Hagebutte, Banane.
- Trockenobst **ohne Zucker und Schwefel**.
- Oliven, Kastanien, Mandeln; eventuell auch Paranuss- und Cashewkerne – jedoch **ungeröstet!**
- Dinkel, Weizenkeime, Buchweizen, Maisgerichte wie Polenta, Popcorn oder Süssmais.
- Kräutertee, Molke, Gemüsesäfte, Rohmilch.
- Sojaprodukte, Eigelb.
- eventuell Linsen, Bohnen, Erbsen, Zitrusfrüchte.

Säurebildende Nahrungsmittel

- Fleisch, Geflügel, Wurstwaren.
- Fisch, Eiklar (Eiweiss).
- Meeresfrüchte sind wegen Infektionsgefahr nicht zu empfehlen.
- Zucker, Süssigkeiten, Schleckwaren, Schokolade, Feingebäck, gezuckerte Müeslis, ...
- Getreideprodukte wie Reis, weisse Teigwaren, Weissmehl, Weizen, Ruchbrot, ...
- Das meiste Vollkorngetreide wirkt ebenfalls leicht säurebildend.
- Artischocken, Spargeln.
- Ausnahmen Getreide – siehe links
- Nüsse tendenziell säurebildend. Wenn geröstet sogar stark säurebildend. Ausnahmen siehe links.
- Softgetränke, Colagetränke, Getränke mit Süsstoffen.
- Kohlensäurehaltige Getränke.
- Kaffee, Schwarztee. Alkohol.
- Nikotin.

Das hat mir geholfen

Schuppenflechte & Haar besser
Das Kalzium-Magnesium Pulver hat mein Haar gekräftigt und den Haar-ausfall verringert. Auf den Fingernägeln sind die weißen Flecken komplett und Rillen fast ganz verschwunden. Psoriasis hat sich spürbar verbessert.

Herr und Frau K. im Oberaargau, Sept. 13

Gelenkbeschwerden weg

Bei einer Rheumapatientin diagnostizierte ich eine starke Übersäuerung. Ich empfahl der Patienten die tägliche Einnahme von zwei gehäuften Teelöffeln Urmineralien. Cortison und andere Medikamente konnten ausgeschlichen werden. Bis heute lebt die Patientin beschwerdefrei.

Bin ich überrascht wie vielfältig einsetzbar das Präparat ist: Gelenkschmerzen, Stress und Altersbeschwerden, Hauterkrankungen, Allergien oder Obstipation.

Holtkamp, Heilpraktikerin, September 2013

Bluthochdruck wieder normal

Der Mutter einer Mitarbeiterin empfahl ich die Einnahme von Urmineralien. Schnell machten sich Erfolg in Form eines deutlich niedrigeren Blutdrucks bemerkbar. Die Patientin nimmt seit nunmehr zwei Jahren täglich zwei gestrichene Teelöffel Urmineralien ein und hat nun einen sich im Normbereich befindlichen Blutdruck.

Dr. Eymmer, Zahnarzt und Umweltmediziner, September 2013

Übersäuerung – an vielen Krankheiten beteiligt

*Der Chemiker und Arzt Friedrich Sander gelangte aufgrund vieler Untersuchungen zu der Erkenntnis, dass **fast alle schwereren Krankheiten von einer latenten Azidose (Übersäuerung) begleitet sind.***

*Bei rheumatoider Arthritis und vielen anderen Krankheiten konnte Sander mit seiner Urinuntersuchung stets eine latente Azidose nachweisen. **Durch eine konsequente Fastenkur mit anschliessender vegetarischer Roh- und Vollwertkost liess sich in vielen Fällen eine Beseitigung der latenten Azidose und somit Wiederherstellung der Gesundheit erreichen.***

Dr. oec. troph. Edmund Semler, Ernährungswissenschaftler, in „Wie Rohkost hilft und wirkt?“

Gesundheit – Sie können viel dafür tun!

Durch eine konsequente Fastenkur mit anschliessender vegetarischer Roh- und Vollwertkost liess sich in vielen Fällen eine Beseitigung der latenten Azidose und somit Wiederherstellung der Gesundheit erreichen. Dr. oec. troph. E. Semler

Übersäuerung rückgängig machen?

Jede Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichtes ist eine Belastung für die Gesundheit. Die Ernährung spielt im Ausgleich einer chronischen Übersäuerung eine zentrale Rolle.

Wir beraten Sie gerne in unserer Sprechstunde:

Infovita GmbH
Institut für Gesundheitsförderung

Tel. 062 961 89 48

www.infovita.ch/beratung