



Schnell-Kurs für die Beachtung des Säure-Basen-Haushaltes

Welche Rolle hat der Säure-Basis-Haushalt für den menschlichen Organismus?

Essen ist nicht nur ein biologisches Bedürfnis, sondern dient dazu, unseren Organismus Nährstoffe zu zuführen, die zum Zellaufbau, zum Erhalt der Körpersubstanz und zur Energiegewinnung notwendig sind. Dazu ist immer ein bestimmtes Mengen -und Mischverhältnis notwendig, nämlich so wie unser Stoffwechsel über Jahrhunderte von unseren Vorfahren geprägt worden ist.

Wir nehmen Stoffe auf, die wichtige Funktionen im Stoffwechsel regeln und unseren Organismus auch regenerieren. Wenn die Nahrung im Körper aufgespaltet wird, entstehen dabei Säuren und Basen. Im normalen Fall werden saure Stoffwechselprodukte und Schlacken, also Abfallprodukte automatisch durch das Blut, durch die Lymphe und auch durch das Bindegewebe zu den Ausscheidungsorganen Nieren, Lunge und Haut transportiert und neutralisiert.

Unsere heutige Ernährungsweise ist eher geprägt durch einen Überschuss an säurebildenden Nahrungsmitteln.

Zum Beispiel:

Fleisch, Wurst, Hartkäse, vor allem alle Weißmehlprodukte (Brötchen, Kekse, Kuchen), geschälter Reis, Zucker, Kaffee, Schokolade, Alkohol, Fastfood, Bewegungsmangel, Rauchen...

Auch psychische Belastungen, Stress können Störungen hervorrufen im Säure-Basis- Haushalt.

Je mehr wir säurebildende Produkte zu uns nehmen, desto saurer werden wir.

Das führt schließlich zu einer Störung im Säure-Basis-Haushalt.

Das Verhältnis gerät außer Balance.

Symptome sind zum Beispiel:

Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Antriebschwäche, Schlafstörungen, aber auch Infektanfälligkeit können eine Ursache für eine Störung im Säure-Basis-Haushalt sein.

Es kann sogar zu Osteoporose, zu Gicht und zu Diabetes mellitus führen.

Ursache ist hier, dass der übersäuerte Organismus unter einen Mineralstoffmangel leidet.

Körpereigene basische Mineralstoffe versuchen mit dem Säure-Überschuss fertig zu werden.

Ist der Körper nicht dazu in der Lage werden die überschüssigen Säuren im Fettgewebe, im Bindegewebe, aber auch an den Gelenken abgelagert.

Was kann ich tun:

- *Ca. 80% Obst und Gemüse würden wieder einen basischen Ausgleich schaffen.*
- *Bisherige Ernährung und Lebensweise überdenken und Änderungen anstreben, sich Wissen über eine ausgewogene gesunde Vollwerternährung aneignen, ist notwendig.*
- *Täglich früh und abends mit einem Indikatorstreifen Urin überprüfen. (In der Apotheke erhältlich)*



Weitere Empfehlungen:

- *Bei Übersäuerung z.B. mit Alkala N neutralisieren. (In der Apotheke ebenfalls erhältlich)*
- *Auf die Signale des Körpers hören, auf das eigene Bauchgefühl achten, wenn Beschwerden an den Gelenken oder Müdigkeit und Schlaflosigkeit auftreten.....*
- *Die Schüßlersalze können ebenfalls eine große Hilfe sein.*