

Petra Neumayer



Gesundheit in Balance

Wie Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen

LEBENSBAUM VERLAG



Das Blut fließt in die winzigen Gefäße der Lunge. Für die Konstanzhaltung des Blut – pH - Wertes spielen auch unsere Lungen eine wichtige Rolle, denn Säuren können abgeatmet werden! Daher ist regelmäßige Bewegung an der frischen Luft wichtig, um überschüssige Säuren auszuatmen! Bei einer drohenden Übersäuerung setzt schnell ein Regelmechanismus ein, der den Herzschlag und die Atemfrequenz erhöht, damit die Säuren in Form von Kohlendioxid abgeatmet werden können. In verbrauchter Raumluft kann der Austausch von Kohlendioxid gegen Sauerstoff in der Lunge stark behindert sein, da nur wenig Sauerstoff vorhanden ist. Daher: Unterstützen Sie Ihre Lungen besonders während einer Entschlackungskur und atmen Sie tief in frischer Luft! Am besten Sie kombinieren das Atmen an frischer Luft mit der gesunden Bewegung als Wald- und Wiesenspaziergang oder einer moderaten Walking - Tour, denn dadurch werden Ihre Atemzüge von ganz alleine tiefer!

Eine chemische Fabrik: Die Leber

Das Blut transportiert die Schlacken und Gifte auch in die Leber. Für die Leber als Entgiftungsorgan sind Entschlackungskuren Zeiten höchsten Arbeitseinsatzes. Alle Gifte müssen hier aus dem Blut herausgefiltert und unschädlich gemacht werden. Danach gibt die Leber die ungiftigen Reststoffe wieder in das Blut ab. Helfen Sie Ihrer Leber bei der harten Entgiftungsarbeit: Fragen Sie Ihren Therapeuten nach pflanzlichen Möglichkeiten der Unterstützung. Und legen Sie mindestens einmal täglich eine gefüllte Wärmflasche auf die Leber oder machen Sie einen feuchten Leberwickel. Ihre Leber wird es Ihnen mit schneller Entlastung danken!



Der große Filter: Die Nieren

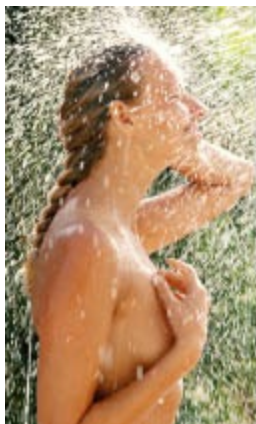
Schließlich gelangt das Blut mit allen Abfallstoffen in die Nieren. Die Nieren können einerseits Säuren aus dem Blut herausfiltern und in den Urin abfließen lassen. Andererseits halten sie Basen zurück, um sie zur Neutralisation neuer Säuren zu benutzen. Damit sorgt die Niere nicht nur für den Wasserhaushalt des Körpers – wir scheiden täglich etwa ein bis zwei Liter Urin aus –, sondern ist auch am Säure-Basen-Gleichgewicht des Blutes maßgeblich beteiligt. Ist der Urin ständig übersäuert, belastet dies die Nieren. Natürlich ist gerade während einer Basenkur die Säurelast für die Nieren sehr hoch. Dann ist es nicht verwunderlich, wenn der pH-Wert des Urin saurer ist als normal. Aber sehen Sie es positiv: Ihre Nieren können die Säuren ausscheiden, Ihr Körper baut die alten Schlackendepots endlich ab! Unterstützen Sie die Nieren, indem Sie zusätzlich zu vielen basisch wirkenden Lebensmitteln noch basische Nahrungsergänzungen einnehmen.

Unser größtes Ausscheidungsorgan: Die Haut

Auch wenn wir bei dem Wort Ausscheidung zuerst einmal an den Enddarm und die Blase denken, so ist doch die Haut gerade für die Säureausscheidung ein ganz wesentliches Organ und in ihrer Fläche auch nicht zu übertreffen. Die Haut ist durch die säurelastige Lebens- und Ernährungsweise enorm in Mitleidenschaft gezogen. Denn die Haut steht in direktem Kontakt mit unserem Bindegewebe, dem Depot für Schlacken. Und die Entsorgung dieser Schlacken kann über die Haut direkt nach außen gehen, ohne den „Umweg“ über Lymphe, Blut, Lunge, Niere und Leber. Sämtliche unnatürlichen Hautausscheidungen und Irritationen weisen darauf hin, dass in unserem Bindegewebe Stoffe liegen, die der Körper loswerden will. Fördern Sie diese Entgiftung der Haut nach außen! Denn alles, was den Körper über die Haut verlassen kann, gelangt nicht mehr ins Blut und belastet unseren Organismus damit nicht.

Legen Sie regelmäßig, auch außerhalb der Basenkuren, reinigende Heilerdepasten auf die Haut und machen Sie oft basische Bäder und andere Anwendungen (siehe [Kapitel 4](#)). Auch durch das gesunde Schwitzen bei mäßigem Ausdauersport oder in der Sauna können Sie diese Entsorgungsfunktion des Körpers wirkungsvoll unterstützen.

Lesen Sie auf den folgenden Seiten dieses Buches, was Sie konkret noch alles für Ihre Entsäuerung und Entschlackung tun können. Und denken Sie daran: Es ist nie zu spät! Auch wenn bereits eine chronische Übersäuerung vorliegt, ist es durch Ernährungsumstellung und verschiedene Maßnahmen zur Entsäuerung möglich, die bereits abgelagerten Säuren wieder „abzutragen“. Das schenkt uns neue Energie und Vitalität und als erwünschter Nebeneffekt wird unsere Abwehrkraft gestärkt und sogar die eine oder andere Falte im Gesicht zum Verschwinden gebracht! Und nicht zuletzt werden Sie spüren, dass durch die gesunde Ernährung und einen gesunden Darm Stress gar kein Thema mehr für Sie ist. Denn Sie haben die Lebenslust wiederentdeckt, die in einer gesunden Säure – Base - Balance steckt!



Kapitel 2

In Balance durch die richtige Ernährung



Gesund und fit durch die richtige Ernährung

Die Bedeutung einer gesunden Ernährung rückt vielen Menschen immer deutlicher ins Bewusstsein. Für Wohlbefinden und Vitalität ist es wichtig, unseren Körper von alten Schlacken, überschüssigen Säuren und anderen Ablagerungen und Giftstoffen in den Organen und Geweben zu befreien. Im ersten Teil dieses Buches haben Sie bereits erfahren, welche Faktoren zur chronischen Übersäuerung des Organismus beitragen. Eine zu säurelastige Ernährung ist jedoch bei den meisten von uns der Hauptfaktor für eine Übersäuerung. Aber was ist eine gesunde Ernährung? Und wie kann der moderne Mensch sie in sein meist hektisches Leben integrieren?



„Die Ernährung ist nicht das Höchste, aber sie ist der Boden auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann.“

Dr. Bircher-Benner

Für die Erhaltung des Lebens braucht der Mensch:

1. Makronährstoffe



Von dieser Stoffgruppe brauchen wir viel, sie machen die Kalorien aus, aus ihnen gewinnen wir unsere Energie und unsere Substanz (z.B. Muskeln). Es zählen dazu die Kohlehydrate (z.B. Stärke, verschiedene Zucker), die Fette (enthalten Fettsäuren) und die Eiweiße – auch Proteine genannt (bestehen aus Aminosäuren).