

## Stimmt die Basenbalance in Ihrem Körper



Zuerst einmal ein wenig zur Basenbalance im Körper.

Sie kennen sicherlich den Ausspruch: „**ich bin sauer auf.....**“, weil Sie sich vielleicht geärgert haben.

Ja, ärgern macht wirklich sauer !. Aber natürlich auch so einige Nahrungsmittel, die wir oft täglich zu uns nehmen.

Wussten Sie, dass Weißmehl-Produkte und Süßes zu Essigsäure umgewandelt werden ? Und Schweinefleisch gar zu Schwefelsäure?!. Auch Kaffee und Nikotin zählt zu den Säurebildnern. ebenso andauernder Stress, emotional und physisch.

Wenn wir zu viele Säuren in unserem Körper haben, fühlen wir uns nicht wohl und das strahlen wir auch auf unsere Umwelt aus. Bei Frauen lagern sich Säuren gerne als Cellulite im Bindegewebe des Körpers ab. Haut und Haare und das ganze Körperbild sind betroffen. Bei den Herren sehen wir oft einen vermehrten Haarausfall, auch das gehört zum Säurebild. Schmerzen in Gelenken oder Muskeln, im Rücken und oftmalige Steifheit der Gelenke am Morgen, kann ein Zeichen von Übersäuerung sein.

Erste Abhilfe schafft eine gesunde Lebensweise, mit **basischen Nahrungsmitteln**, regelmäßige Bewegung, ausreichend frisches Wasser ohne Kohlensäure und Basen-Tee. Denn alle Stoffwechselreaktionen im Körper sind pH-abhängig!

Ich habe einige **Tipps** für Sie zusammengestellt, denn wie in vielen Kulturen üblich, beginnt mit der Fastenzeit und dann mit dem Frühjahr, die Zeit der Entschlackung. Also vielleicht auch eine Anregung für Sie, Ihren Körper zu unterstützen!

### **Tipp 1.) Messung des Säure-Basen Profils**

durch PH Streifen. Testanleitung sehen Sie weiter unten.

### **Tipp 2.) Basische Tipps**

Auch wenn Ihr Profil keine starke Übersäuerung anzeigt, ist es für Ihren Körper gut, einige basische Tipps zu beachten!

**1-2 Entschlackungstage** einlegen: Essen Sie Gemüsesuppen, aus frischem Gemüse zubereitet, ige Rezepte dazu sende ich auf Anfrage gerne zu. An diesen Tagen sorgen Sie bitte besonders für gute Darmentleerung!

### **Tipp 3.)Basenbäder: 1-2 x pro Woche**

Dazu nehmen Sie ca ½ kg Meersalz und ¼ kg Natron ins Badewasser, oder ein fertiges Basenbad und legen sich mit Musik und Kerzenbeleuchtung für eine ¾ Stunde in die Badewanne.

Lassen Sie immer wieder warmes Wasser dazu einfließen, die Temperatur sollte nicht zu heiß sein, aber natürlich auch nicht zu kalt.

Messen Sie das Badewasser bevor Sie hinein steigen mit dem PH-Papierstreifen und nach dem Sie gebadet haben. Sie werden staunen! Sie haben sicherlich über die Haut entgiftet und einige Säuren im Wasser zurückgelassen.

### **Tipp 4.)Unterstützen Sie Ihren Körper bei der Entschlackung:**

**ALKABASE:** Die Kapsel wirkt im Dünndarm und wird nicht von Magensäure abgepuffert, so können die Mineralien die Übersäuerung im Gewebe beseitigen.

Nr 1010 60 Stück 16.-€

**COLOM-pur :** dient zur Darmsanierung und hilft Schlacken zu binden und ab zu transportieren

Nr. 4007 300g 43,60€

**BITTERALPIN:** bittere Kräuter ohne Alkohol, die basisch wirken und der Leber und Niere helfen,

Nr. 1053 500ml 51,90€

**Gefunden bei Fa Orthotherapie- Labor Salzburg Tel: 0662 4350350**

### **Tipp 5.)Basentee :**

1 l tagsüber getrunken, schmeckt lecker und hilft den Nieren, der Leber und dem Darm beim Entsäuern.

Mischung: Fenchel, Lemongras, Anis, Kümmel, Schwarzkümmel, Süßholzwurzel, Himbeerblätter, Maisgriffel, Rotbuschtee, Sie erhalten den Tee in Apotheken und Reformhäusern, oder lassen Sie sich die Zutaten mischen.

### **Tipp 6.) Die Kraft der Natur im Glas! GREEN Qi**

Wichtig ist zu verstehen, dass die überschüssigen Säuren, die wir über Jahre hinweg im Körper angesammelt haben, in der Regel - auch - im Bindegewebe abgelagert wurden. Damit aber im Gewebe kein Schaden entsteht ist unser Körper so schlau, dass er diese abgelagerten Säureüberschüsse dann mit Fettschichten bedeckt. Also es kann länger dauern bis die Fettschichten wieder abgebaut sind und die alten Säuregeschichten ausgeschieden werden können.

Chlorella und Gerstengrassaft hilft da besonders.

Ich liebe es morgens einen Shake mit Green Qui zu trinken. Es ist ein wahrer Muntermacher und stärkt den ganzen Tag über.

Zu bestellen: <http://romana.ineways.eu> IDNr.: EU1020515

Als Direktkunde erhalten Sie Green Qi 120g Artikelnummer 1715GB um **43,07 €** empf. VK 61,55€

### **Tipp 7.) metabolic-balance ® Plan**

Beginnen Sie wieder nach Ihrem **metabolic-balance ® Plan** zu essen, so fern Sie einen haben.

Essen Sie vermehrt basische Nahrungsmittel: Gemüse, Blattsalate, frisches Obst.

Meiden Sie: Weißmehl, Zucker, süße Säfte, Alkohol, zu viel Fleisch und Hartkäse.

Mein besonderer Tipp fürs Frühstück:

### **Sonnenblumenmilch: gilt als Eiweiß, schmeckt herrlich, gibt Kraft und entschlackt !**

Sonnenblumenkerne in einem Sieb abwaschen, in Wasser cirka 3 Minuten kochen.

In einem Mixer mit etwas Salz und Wasser pürieren, bis es eine milchige Flüssigkeit ist.

Die Sonnenblumenmilch ist eine wunderbare Basis für Mischungen, mixen Sie einfach abwechseln mit:

- Apfel mit Zimt
- Birne mit Bourbonvanille
- Jede Art von Beeren
- 1 Beutel Gerstengras GrennZymes
- Banane
- Karotte
- Naturbelassener Kakao

Die Kerne können Sie bereits gekocht in einem Glas im Kühlschrank aufbewahren. Jeden Morgen die gewünschte Menge entnehmen und mixen.

Wenn Sie wenig Wasser nehmen, wird es ein Püree, das als Aufstrich verwendet werden kann, Je nach den unterschiedlichsten Gewürzen, schmeckt es immer anders!

Buon appetit!

## Erstellen Sie Ihr **Säure-Basen**-Balance Tagesprofil

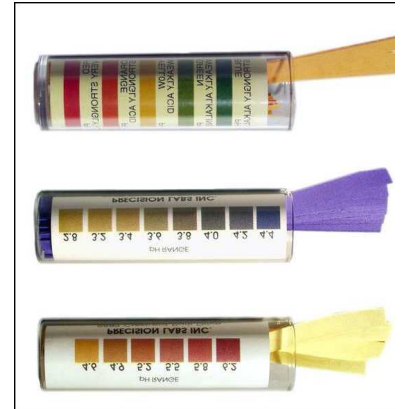
Ihr Säure-Basen-Balance Profil beginnt mit einer Bestandsaufnahme, und zwar mit einer richtigen Messtechnik- dies funktioniert am einfachsten mit der Messung des PH-Wertes im Urin mittels Teststreifen .

In jeder Apotheke erhältlich!

Der PH-Wert des Urins ändert sich im Laufe eines Tages.

Für Ihr persönliches Säure-Basen-Profil machen Sie **7 Messungen**, die über den Tag verteilt durchgeführt werden.

1. vor dem Frühstück ca. 7:00 Uhr
2. am Vormittag ca. 10:00 Uhr
3. vor dem Mittagessen ca. 12:00 Uhr
4. am Nachmittag ca. 15:00 Uhr
5. vor dem Abendessen ca. 18:00 Uhr
6. 3 Stunden nach dem Abendessen ca. 21:00 Uhr
7. vor dem Schlafengehen ca. 23:00 Uhr



In der unten angeführten Graphik sehen Sie den PH-Bereich, den idealer weise Ihr Urin haben sollte. Die Kurve sollte, wenn Sie einen ausgeglichenen Säure-Basenhaushalt haben, innerhalb der weißen Markierung liegen. Tut er das nicht, so ist Handlungsbedarf angesagt.

Quelle: Buch -Säure Basen Balance von Heike Knopius

