

Übersäuerung

In unserem Organismus gibt es Bereiche, die sauer sein müssen (das Scheidenmilieu zum Beispiel oder der Dickdarm) und es gibt Bereiche, die - um ordnungsgemäß funktionieren zu können - basisch sein müssen (zum Beispiel das Blut, die Zwischenzellflüssigkeit oder der Dünndarm).

Ein Zuviel an Säure kann, wenn zu wenige Basen zur Verfügung stehen, nicht aus dem Körper beseitigt werden. Diese Säuren und Schlacken werden dann im Bindegewebe, in der Haut, den Muskeln und den Gelenken abgelagert.

Welche gesundheitlichen Folgen kann diese chronische Übersäuerung und Ablagerungen haben?

Bei einer Übersäuerung des Gewebes treten nicht sofort charakteristische Symptome auf. Vielmehr ist es eine Reihe von unspezifischen Beschwerden, die meist nicht als eigenes Krankheitsbild wahrgenommen werden.

Mögliche Anzeichen sind Muskelschmerzen und -krämpfe, allgemeines Unwohlsein, anhaltende Müdigkeit, Infektionsanfälligkeit, Kopfschmerzen, Sodbrennen. Vor allem auch Gelenkschmerzen, Gelenkentzündungen, Gicht aber auch brüchige Nägel, vermehrte Schuppenbildung, Haarausfall, Mundgeruch, unreine Haut und Cellulitis / Orangenhaut können durch Übersäuerung hervorgerufen werden.

Wie kommen wir zu diesen Säuren – zu einer Übersäuerung?

- Säuren die wir mit der Nahrung aufnehmen
- Säuren die im Stoffwechselprozess entstehen (tierische Eiweiße, Zucker, Getreide, Alkohol)
- Stress der auf den Körper und die Körperfunktionen wirkt (Toxine, Elektrosmog, Geopathische Felder, Schwermetallbelastungen, chronische Entzündungen)
- Ein Großteil dieser Säure entsteht durch psychischen Stress, wobei der überwiegende Teil durch unbewusste psychische Prozesse entsteht.

Wie eliminiert der Körper die Säure?

Den Großteil der Säure muss der Körper zuerst durch basische Stoffe neutralisieren, um diese ausscheiden zu können. Hat der Organismus zu wenig basische Stoffe, muss er die Säuren zwischenlagern. Diese werden in das Bindegewebe verschoben - Falten oder Cellulite entstehen. Sie werden auch in die Gelenke gepackt, wo sie zu Arthritis und Arthrose führen. Auch in den Nieren, der Galle oder in der Blase sammeln sich Schlacken an und wachsen dort zu Nierensteinen, Gallensteinen oder Blasensteinen heran.

Der Organismus lagert gewisse Schlacken sogar in den Blutgefäßen, wo sie zu Verengungen, dann zu Bluthochdruck und schließlich zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen können.

Sind auch Sie übersäuert?

Wenn Sie den Grad Ihrer persönlichen Übersäuerungssituation erfahren möchten, überprüfen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt!

Mit Hilfe von pH-Teststreifen können Sie den pH-Wert Ihres Urins messen.

Bei einem Menschen mit ausgeglichenem Säure-Basen-Haushalt ist der Urin in der Regel morgens leicht sauer (pH-Wert 6,5 bis 6,8), zum Mittag hin wird er neutral (pH-Wert 7) und abends sollte er leicht basisch sein (pH-Wert über 7).

Sollten Sie hier Unregelmäßigkeiten entdecken, können verschiedene entsäuernde Maßnahmen der bestehenden Übersäuerung Einhalt gebieten.

Entsäuerung und Entschlackung des Körpers

- Die Ernährung - möglichst dauerhaft - auf eine vorwiegend basische Ernährung umstellen (Gemüse, vor allem Wurzelgemüse und Kartoffel)
- Zufuhr von basischen Mineralien um sicherzugehen, dass ALLE eintreffenden Säuren neutralisiert und außerdem körpereigene Mineralstoffdepots wieder aufgefüllt werden können – Basische Mineralwasser
- Basenpulver
- Beachten Sie, dass Ihr Körper umso mehr Schlacken ausscheiden kann je höher die Temperatur ist. Wobei Sauna Dampfbad, heiße basische Bäder (250g Backnatron oder Basenpulver ins Badewasser – 20 Minuten) probate Mittel sind
- Stressreduktion von bewusstem Stress
- Aufdecken von unbewusstem, verdecktem psychischen Stress

Was ist wenn ich zu viel Basenpulver zu mir nehme?

Dann kann es zu weichem Stuhl bis auch Durchfall kommen.

Abhilfe: Basenpulver reduzieren oder die Einnahme über den Tag verteilen.

Steuerung der erforderlichen Menge über die Harn-Ph-Kontrolle mit dem Indikator Papier.

Die Ph-Kontrolle des Harns sollte immer wieder einmal durchgeführt werden!