

Sind Sie sauer?

Die meisten Menschen müssten jetzt mit „JA“ antworten. Laut einer eingehenden Untersuchung sind 95% aller Menschen (*unabhängig vom Alter*) übersäuert.

Welche Ursachen führen dazu?

Falsche Ernährung wie z.B.: raffinierte Zuckerprodukte, tierisches Eiweiß (*Fleisch, Wurst, Milchprodukte*), Kaffee, Light-Produkte usw.

- Unsere tägliche Trinkmenge an Wasser (*Leitungswasser, Quellwasser – kein Sprudel*) ist meist zu gering
- Umweltbelastungen (*Giftstoffe*) in Grundwasser, Luft und Erde, Tabakkonsum
- Negativer Stress im Alltag
- Zu wenig tägliche Bewegung

Wir können die Ursachen, welche zu einer Übersäuerung führen nicht alle komplett abschalten, aber zumindest reduzieren und mit entsprechenden Maßnahmen ausgleichen.

Das sollten Sie wissen!

Unser Blut braucht einen ph-Wert von 7,2 bis 7,35. Wird das Blut zu sauer, können die roten Blutkörperchen die den Sauerstoff transportieren ihre Aufgabe nicht richtig erfüllen und unsere Zellen bekommen zu wenig Sauerstoff.

Säuren und Giftstoffe müssen im Körper neutralisiert werden. Zur Neutralisierung werden die basischen Mineralien des Körpers, oder/und die Nahrung benötigt. Die basischen Mineralreserven des Körpers finden wir hauptsächlich in Knochen, Gelenken, Zähnen, Haaren, Gefäßen und Nägeln.

Wenn durch die Nahrung zu wenig basisches angeboten wird, ist der Körper für eine Regulierung gezwungen, seinen Bedarf aus dem Körper zu entnehmen. Dies kann dann zu Entkalkung (*Osteoporose*) der Knochen führen, aber auch anderen Erkrankungen wie z.B. Arthrose, Parodontose, Glatzenbildung, Krampfadern, Hauterkrankungen oder Herzinfarkt.

Wie ermitteln Sie Ihren ph-Wert?

Wie Sie bereits nun wissen, liegt der optimale ph-Wert im Blut bei 7,2 bis 7,35. Damit wir aber nicht ständig das Blut überprüfen müssen, haben wir die Möglichkeit auszuweichen, in dem wir den ph-Wert unseres Urins überprüfen. **Dieser sollte als Tageswert bei 7,5 liegen.** Die Methode ist sehr bequem. Anhand von Meßstreifen Neutralit pH 5 – 10 PZN: 5507991 Fa. Merck, (*Apotheke erhältlich*) können Sie diesen durch Kontakt Ihres Urin ermitteln. An einer Farbskala können Sie dann nachschauen, in welchen Bereich sich Ihr ph-Wert befindet. Diese Messung sollte mehrmals an einem Tag durchgeführt werden (*bei jedem Urinlassen*), dann die Werte zusammenzählen und durch die Häufigkeit der Messungen teilen, um den **Tageswert** zu erfahren (*Beispiel: Sie haben 7 mal gemessen, das bedeutet die einzelnen ph-Werte zusammen addieren, geteilt durch 7 gleich Tagesprofil*) **Schnell und einfach!**

Übersäuert! Was kann ich tun?

- Sorgsam zusammengestellte Kräutertees trinken, deren Aufgabe es ist, toxische/saure Schlacken aus Gewebe und Organen zu lösen.
- Genügend Wasser trinken, damit die Giftstoffe über Lymphe und Nieren abtrans-

portiert werden können.

- Ernährung mit basischen LEBENsmitteln (*Kochbücher über basisches ernähren sind in jeder guten Buchhandlung erhältlich*)
- Zuführen von natürlichen, pflanzlichen basischen Mineralien (*RoBa-Entsäuerungspulver * Adler-Apotheke 54411 Hermeskeil Langer Markt 9 Tel. 06503-12513 Fax 06503-6416*), Spurenelementen und Vitaminen, deren Aufgabe es ist, Säuren und Giftstoffe zu neutralisieren und die Basendepots aufzufüllen.
- Mit basischem Salz (*Natron*) – ph 8,5 – können Sie Vollbäder, Fußbäder und Wickel durchführen, um so Schlacken aus dem Hautsystem zu entfernen.
- Ph-neutrale Duschgels und Kosmetika sind natürliche basische Seifen die von außen helfen können den ph-Wert zu normalisieren. (*aber auch hier bitte daran denken, daß die Haut nur deshalb übersäuert ist, weil ständig die Säure die im Körper besteht in der Haut „geparkt“ wird*).

Welche Therapien sind sinnvoll?

Da die Übersäuerung grundsätzlich alle Körpersysteme angreifen kann und somit jedes Organ, muß eine Therapie individuell auf den Menschen erfolgen Je nach Beschwerde entsteht ein Therapiekonzept, wobei der Patient maßgebend mithelfen kann, durch die o.g. Empfehlungen.

Einige Behandlungsmöglichkeiten in der Praxis sind Akupunktur, AMB oder auch Homöopathie, Schüsslersalze, Prana, (*Infos oder Rezept dazu in der Praxis*) usw.

Denken Sie bitte daran, daß eine Übersäuerung nicht nur ein Ungleichgewicht auf der körperlichen Ebene, sondern auch auf der emotionalen/seelischen Ebene seinen Ursprung haben kann. Wobei man dies nicht trennen sollte, denn wenn Sie „sauer“ sind, ist es Ihr Körper auch.

Rezept:

Meßstreifen-Neutralit Firma Merck ph 5-10 * PZN 550 799 1. Einen Tag lang bei jeder Blasenentleerung Urin testen und PH-Wert aufschreiben. Am Abend zusammenzählen und durch die Häufigkeit der Testungen teilen. Normalwert sollte 7,5 sein! PH-Werttestung einmal wöchentlich durchführen.

860g Natrium bicarbonicum, 50g Kalium citricum, 50g Calcium citricum, 20g Magnesium citricum, 20g Calcium phos. D12 Tabl. (*Tabletten pulverisieren*).

3 x täglich ½ bis 1 Teelöffel ca. 15 Minuten vor oder 30 Minuten nach dem Essen in ein Glas warmes oder kaltes Wasser auflösen und einnehmen. Danach ein wenig Wasser nachtrinken.

3 x täglich ½ bis 1 Teelöffel Pulver ca. 15 Minuten vor oder 30 Minuten nach dem Essen in ein Glas warmes oder kaltes Wasser auflösen und einnehmen. Danach ein wenig Wasser nachtrinken.

Sollte der Ph-Wert über 7,5 sein, mittags weniger und sollte der Ph-Wert unter 7,5 sein abends mehr Pulver einnehmen.