



NICHT SAUER SEIN!

ENTSÄUERN UND ENTGIFTEN MIT NATURSUBSTANZEN

Haben Sie sich schon mit dem Säure-Basen-Haushalt beschäftigt? Er ist das Lieblingsthema der Naturheilkunde der letzten 50 Jahre! Zu Recht hält sich diese Thematik so beharrlich und zwingt uns zum Umdenken: Wollen wir gesund sein, müssen wir entsäuern. Wenn man nicht schon sowieso seine Ernährung in die basische Richtung mit mehr Obst, Gemüse und Vollwertgetreide verändert hat, macht es Sinn, zumindest öfters im Jahr eine gezielte Entsäuerungskur zu starten.

Fest steht, die Ernährung liefert meist viel mehr Säuren als unser Körper braucht, bzw. wieder ausscheiden kann. Dieses Zuviel kann ihn krank machen. Dazu kommen als weitere Säurebildner "saure" Gedanken, Stress, Elektrosmog, Medikamenteneinnahme, Bewegungsmangel, Genussmittel und vor allem die zu wenig beachteten individuellen Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel. Übersäuerung erhöht unter anderem das Risiko für Rheuma (Gicht), Arthrose, Gallen- und Nierensteine, Osteoporose, Kopfschmerzen, Allergien,

Folgeschäden bei Diabetes, Muskelschmerzen, Ekzeme.

Richtig beginnen

In der Zeit der Entsäuerung sollte man auf konsequent basische Ernährung achten um neuerliche Säurebildung zu verhindern. Man meidet Fleisch, Eier, Milchprodukte, Kaffee, Alkohol, Industriegetränke, Weißmehlprodukte und Süßes. Alles Pflanzliche und Vollwertige ist willkommen. Auch als frischer Gemüsesaft oder, noch besser, da aus ganzem Obst und Grünzeug,

als Smoothie, als Salat oder Suppe, als Gemüse gebraten, gedünstet, püriert. Sehr basisch sind Kartoffeln, Gartenkräuter, Wildkräuter, Salate, Sojabohnen, Zwiebeln, Sauerkraut, Kichererbsen, Zitronensaft.

Parallel dazu ist als erste Maßnahme die Unterstützung der Säureausleitung durch zusätzliche basische Mineralstoffe angezeigt. Bei Kalzium, Magnesium und Kalium ist oft schon Mangel eingetreten, weil sie zur Neutralisation von Säuren gebraucht wurden und der Körper diese Basen sogar aus Knochen und Muskeln bereitstellt, um Säuren schnell zu neutralisieren und im Bindegewebe zu deponieren. Kalium kann man leicht über Obst (Bananen) zuführen, für Kalzium und Magnesium ist Basenpulver aus Citraten empfohlen, wie etwa das Micro Base Basenpulver. Sie scheiden 3 Mal mehr Säuren aus als die in herkömmlichen Basenpulvern beliebten Carbonate und sind um ein Vielfaches besser aufnehmbar. Carbonate haben außerdem den Nachteil, dass sie die Magensäure neutralisieren, in der Folge die Verdauung und speziell die Kalziumverwertung stören. Der Darm verschlackt durch die schlecht verdaute Nahrung. Citrate hingegen werden im Körper wie Obst verstoffwechselt. Die Basen werden erst im Darm verfügbar, die Säuren als Kohlendioxid einfach abgeatmet. Um die Entsäuerung noch zielführender zu machen, gibt es vom Micro Base Basenpulver nun auch Kapseln, die keinen Süßungsstoff enthalten. Sie sind zum Entsäuern noch geeigneter. Diese puristische Lösung des Mineralstoffproblems kommt auch all jenen zugute, die Basenpulver nicht als Getränk einnehmen wollen. Die Einnahmengen sollte man langsam steigern, denn Entsäuerung in der Tiefe braucht Zeit.

Je mehr Mineralstoffe man zuführt, desto schneller geht die Entsäuerung vor sich. Doch übertreiben sollte man nicht, lieber langsam steigern und auf alle Fälle viel Wasser dazu trinken. Leitungswasser enthält ungünstige Carbonate. Daher sollte man gefiltertes, energetisiertes Wasser bevorzugen, wofür es heute bereits sehr viele gute Möglichkeiten gibt.

Mit dieser Basis an basischer Ernäh-

rung, basischen Mineralien und Wasser ausgestattet, kann man in die nächste Etappe der Entsäuerung gehen. Dazu etwa die Vulkanmineral-Silizium-Kur oder einzelne Bestandteile daraus in Erwägung ziehen:

Vulkanmineral

Behandlungen mit siliziumreichen Erden sind so alt wie die Menschheit selbst und in allen Kulturen Tradition. Auch in der Tierwelt gibt es ein kollektives Wissen um die positiven Wirkungen von siliziumreichen Schlamm-bädern, dessen aufgewühltes Wasser die Tiere auch leidenschaftlich gerne trinken. Dabei sind nicht nur Tonerden in der Tierwelt beliebt, manche Tiere suchen auch gezielt besondere Siliziumquellen auf. Forscher beobachteten etwa eine Elefantenherde, die an einem Teich in der Wildnis ein tägliches Ritual vollzog. Zunächst wühlten die Tiere das klare Wasser auf, tranken erst dann das trübe Wasser und badeten danach. Man untersuchte daraufhin den Grund des Teiches und fand: Vulkanmineral.

Seit Jahren wird Vulkanmineral (Klinoptilolith aus der Gruppe der Zeolithe) in der Naturheilkunde als Entsäuerungs- und Entgiftungsmittel eingesetzt. Innerlich und äußerlich. Als Voll- oder Fußbad zieht es Säuren aus dem Gewebe. Die Haut ist unter anderem auch ein Entgiftungsorgan und in der Lage Säuren auszuscheiden. Je schlimmer die Übersäuerung, um so öfter sollte man basische Bäder machen, wenn nötig, sogar täglich. Unterschätzen Sie diese Maßnahmen nicht. Alles, was Sie über die Haut ausscheiden, entlastet die Nieren. Dies ist vor allem bei einem hohen pH-Wert des Morgenurins wichtig. Morgens sollte er niedrig sein (pH 5-6), da über Nacht Säuren ausgeschieden werden sollen, am vormittag und tagsüber soll er ansteigen auf pH 6,4-8. Liegt er darunter, zeigt das Übersäuerung an, die der Körper loszuwerden versucht.

Vulkanmineral kann man aber auch einnehmen. Sofern es sich um reines Vulkanmineral ohne Zusätze handelt, muss es nicht einmal ein Nahrungsergänzungsmittel sein. Aufgrund von EU-Zulassungs-

bestimmungen werden sogar alle Vulkanmineralprodukte mit Einnahmeempfehlungen vom Markt verschwinden und nur die Medizinprodukte übrigbleiben. Sie unterscheiden sich aber nur geringfügig, abgesehen vom Preis. Nimmt man es ein, je nach Empfindlichkeit ein bis zwei Messerspitzen bis zu einem Teelöffel pro Tag, durchwandert Vulkanmineral den Verdauungstrakt ohne aufgenommen zu werden. Seine Käfigstruktur zieht jedoch Gifte und Säuren aus Gärung, Fäulnis, Pilzbelastung und krankmachenden Keimen an, entsorgt nebenbei im Darm deponierte Umweltgifte. Das im Kern jeder Käfigstruktur enthaltene Silizium wird gelöst und fungiert als Ionentauscher – es tauscht sich gegen Umweltgifte aus. Das ist enorm wichtig, denn Schadstoffe können die Aufnahme von Mineralstoffen blockieren und das beste Basenpulver kann nutzlos sein. Zwei Messerspitzen täglich in Wasser bis hin zu einem gehäuften Teelöffel, sechs Wochen lang, viel trinken nebenbei, wirkt sich äußerst günstig auf das Darmmilieu aus, auf die Leber, die Gelenke, die Knochen, das Immunsystem sowie auf Übersäuerungssymptome aller Art.

Kolloidales Silizium

Alternativ kann man aber auch kolloidales Silizium verwenden und mit einem Ballaststoff kombinieren, etwa der Akazienfaser. An die Entgiftungswirkung von Vulkanmineral wird es vielleicht nicht ganz heranreichen, weil die Käfigstruktur fehlt. Darum ist eine parallele Einnahme zu unterschiedlichen Tageszeiten, dafür vielleicht mit kleineren Dosierungen, sinnvoll. Silizium unterstützt ebenso bei der Ausleitung von Umweltgiften, sogar von Dioxin und Schwermetallen. Es aktiviert das Immunsystem, wirkt sich sehr positiv auf Nahrungs-

mittelunverträglichkeiten, Darm (auch Pilze), Knochen, Gelenke, Entzündungen, Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe aus. Auch kolloidales Silizium ist basisch.

Akazienfaser

Die Akazienfaser entsorgt die durch Silizium frei gewordenen Gifte, bindet sie und führt sie aus dem Körper. Akazienfaser bläht nicht und ist sehr günstig bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, da sie einen Schutzfilm auf der Schleimhaut erzeugt und viele reizende Nahrungsmittel, darunter speziell auch Kaffee, verträglicher macht.

Brennnessel

Der Klassiker unter den Entsäuerungs- und Entschlackungskräutern, schon zur Zeit der Kelten eingesetzt und bis heute als Allroundtalent der Naturheilkunde hoch geschätzt, kann als Tee oder – was eine Kur erträglicher macht – auch als Kapsel eingenommen werden. Dabei sind auch die Ballaststoffe, Mineralstoffe und Spurenelemente noch mit enthalten, die beim Tee nicht zur Verfügung stehen. Zusammen mit anderen Entsäuerungsmaßnahmen kann man die Dosis langsam steigern, denn die Brennnessel ist allein schon äußerst effektiv. Bioqualität vorausgesetzt, reinigt die Brennnessel Blut, Nieren und durch ihre den Stoffwechsel und die Verdauungsdrüsen anregende Wirkung auch Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber und Galle. Sogar Magengeschwüre können sich durch die Brennnessel zurückbilden, wie man auch sonst einige positive Überraschungen unter ihrer Anwendung erleben kann, etwa in Bezug auf Gicht, Rheuma, Nieren- und Blasenentzündung, Anämie, Haarausfall, Ausfluss, Diabetes, Blutzucker, Verdauung, Bauchspeicheldrüse. ✍

