

Wie entstehen Krankheiten? Teil 2

von Jens Brchl

Der erste Schritt wäre nun den Säurenachschub zu unterbrechen, das bedeutet die Säurebildner zu meiden. Überprüfen Sie kritisch Ihre Ernährung und nehmen Sie Ihre Lebensweise genau unter die Lupe. Ernähren Sie sich vorwiegend basisch. Sind bei Ihnen viele Säurebildner, wie z.B. weißer Industriezucker und hoher Fleischkonsum die Regel? Basenbildende Lebensmittel sind unter anderem:

- Salat
- Gemüse
- Obst
- Keimlinge/Sprossen
- Hirse
- Obst
- Kräutertee

Bekommt Ihr Körper genug Bewegung? Dadurch, daß viele Menschen Bildschirmarbeitsplätze haben, leiden einige unter Bewegungsarmut, aber Vorsicht: Kein Extremsport. Gehen Sie einfach regelmäßig spazieren, nehmen Sie die Treppe statt den Aufzug, seien Sie kreativ! Überprüfen Sie Ihre Wohnung nach Chemikalien, die Sie belasten, dies gilt auch für Ihre Kleidung. Viele Menschen reagieren allergisch auf Waschmittel und wissen es nicht einmal, viele Kosmetikprodukte sowie Duschgels und Shampoos sind leider sauer und stören die Entsäuerung stark. Am Ende dieses Artikels werde ich auch noch einmal auf das Thema saure Körperpflege zu sprechen kommen.

Sollten Sie sich zu einer Entsäuerung/Entschlackung entschließen, sollten Sie Säurebildner so weit es geht vermeiden, ansonsten drehen Sie sich im Kreis. Bedenken Sie, daß Ihr Körper Mineralstoffe verbraucht, um aktive Säuren in Ihrem Körper zu binden, nehmen Sie also vermehrt Mineralstoffe zu sich, auch gerne über Nahrungsergänzungen, aber auch hier Vorsicht: Die Ergänzungen müssen natürlichen Ursprungs sein, damit sie Ihr Körper auch verstoffwechseln kann. Künstliche Nahrungsergänzungen belasten Ihren Körper, da er die auch noch ausscheiden muß. Daher kommt auch der Ausspruch, daß die Amerikaner den teuersten Urin der Welt hätten, da in den USA künstliche Vitamin- und Mineralstoffpräparate stark verbreitet sind. Sie können zum Beispiel auf Algenprodukte ausweichen, wie die Spirulinaalge. Informieren Sie sich hierzu in Fachgeschäften oder bei einem Heilpraktiker. Mit Fachgeschäft meine ich aber nicht die Apotheke! Trinken Sie auch genug Wasser, so an die zwei Liter pro Tag sollten es sein und kohlenstoffreiches Mineralwasser zählt nicht! Ihr Wasserbedarf ist bei einer Entsäuerung/Entschlackung ebenfalls höher und es wird sich nicht vermeiden lassen, öfter die Toilette aufzusuchen.

Ihr Urin sollte möglichst klar sein und nicht unangenehm riechen. Je dunkler er ist und je unangenehmer er riecht, um so höher ist die Schadstoffkonzentration, welche ausgeschieden wird. Ist der Urin zu dunkel, ist dies ein Indiz für Wassermangel oder eine zu schnelle Entgiftung. Machen Sie keine Gewaltentgiftung, Ihnen muß klar sein, daß jahrelanges Fehlverhalten nicht in zwei Wochen ausgeglichen werden kann. Eine Entgiftung braucht Ihre Zeit und lassen Sie es langsamer angehen.

Nun kümmern wir uns um die Säuren, die momentan in Ihrem Körper aktiv sind. Da wir diese Säuren ausscheiden möchten, aktivieren wir Ihr größtes Ausscheidungsorgan: Die Haut. Mittels basischer Bäder, also Bäder in basischem Badesalz, geben wir dem Körper die Möglichkeit die Säuren über die Haut direkt auszuschleiden. Sie können hierzu Vollbäder in der Wanne nehmen, die jeweils mindestens eine Stunde dauern sollten, aber auch Fußbäder, Wickel und Salzsocken fördern die Entsäuerung stark. Sie könnten zum Beispiel abends beim fernsehen Ihre Füße in basischem Salz baden. Über die Füße entgiften wir sehr gut, daher haben einige Menschen auch Probleme mit unangenehm riechendem Fußschweiß. Die Gifte, die beim Schwitzen über die Füße ausgeschieden werden, riechen nun einmal nicht gut. Basische Fußbäder sollten Abhilfe schaffen und auch Fußpilz läßt sich nach basischen Fußbädern nicht mehr sehen. Pilze brauchen nämlich eine saure Umgebung, um sich wohl zu fühlen. Durch die basischen Bäder zerstören wir jedoch seine Lebensgrundlage. Basisches Badesalz erhalten Sie im Fachhandel und auch in vielen Gesundheitsshops im Internet. Doch es gibt auch hier starke Qualitätsunterschiede, die man leider nicht am Preis festmachen kann. Eine bewährte Marke ist das Salz „Die Base“ von der Firma E + M Vital. Bei akuter Übersäuerung kann man schon mehrfach in der Woche Vollbäder nehmen, eine Überdosierung gibt es hierbei nicht. Ein angenehmer Nebeneffekt bei basischen Bädern ist die Tatsache, daß man eine Haut so sanft und weich wie ein Baby bekommt. Die Selbstfettung der Haut wird auf natürliche Weise angeregt. Bitte beachten Sie bei basischen Bädern, daß Sie kein Duschgel oder dergleichen verwenden, Sie möchten entsäuern und sich nicht waschen, obwohl Sie automatisch sauber werden. Zur Unterstützung können Sie sich während dem Baden mit einem rauen Waschlappen, Massagehandschuh oder dergleichen abreiben. So lösen sich auch abgestorbene Hautschuppen, die Durchblutung und damit die Entsäuerung wird angeregt. Es ist meist nicht nötig, die Haut nach dem Baden einzucremen, dies muß man nur, wenn man im sauren Milieu badet; die meisten Schaumbäder sind sauer. Sollte die Haut dennoch trocken sein, was darauf hinweist, daß die Haut gestört ist

Wie entstehen Krankheiten? Teil 2

(Verätzungserscheinung), kann man basische Körperpflegeprodukte einsetzen.

Um auch die Altlasten loszuwerden und die Schlackendepots aufzulösen, die der Körper jahrelang angelegt hat, muß man etwas anders vorgehen, denn rein mit basischen Bädern werden die Schlacken nicht gelöst. Hierzu gibt es spezielle Kräutertees, die zu diesem Zweck gemischt werden und auch hier werden Sie im Fachhandel fündig, ein herausragender Entschlackungstee ist der der Firma E + M Vital, da die Zutaten alle biologisch angebaut werden. Dieser Tee löst die Schlacken aus dem Depot und spaltet die eingelagerten Neutralsalze wieder auf in die Säure und den verbrauchten Mineralstoff. Beide müssen ausgeschieden werden. Bei der Säure ist zu beachten, daß sie im Moment der Aufspaltung wieder aktiv geworden ist, sich also so verhält, als wäre sie frisch in den Körper gelangt. Viel Wasser und basische Bäder sollten die Säuren aber ausscheiden. Es ist jedoch wichtig, mit dem Tee langsam zu beginnen und die Gifte und Säuren nach und nach zu lösen, so daß sie für den Körper keine Überbelastung darstellen, denn die alltäglichen Vorgänge muß der Körper zeitgleich regeln, die Entgiftung ist für ihn eine Sondersituation. Beginnen Sie einfach mit ein bis zwei Tassen Tee am Tag und dies erst, nachdem Sie ca. 14 Tage bis vier Wochen basische Bäder genießen. Eine Reinigung des Bindegewebes von eingelagerten Giften und Schlacken ist ein langer Prozeß, der über Jahre geht. Auch Medikamentenrückstände, welche, aus welchen Gründen auch immer, nicht ausgeschieden werden konnten, lösen sich nun. Sollte Ihnen schwindelig werden, trinken Sie Wasser und etwas weniger Tee. Heilpraktiker unterstützen Sie gerne bei der Entgiftung, auch in der Homöopathie gibt es Präparate, die Ihnen in dieser Phase helfen.

Ich kann nur betonen, daß Sie bei der Übersäuerung und bei der Entsäuerung einen erhöhten Bedarf an Vitalstoffen, wie Mineralstoffen, haben. Achten Sie daher auf eine ausgewogene Ernährung jenseits von Kartoffelchips und Schokolade. Zu ausgewogener und basischer Ernährung gibt es gute Lektüre, die Sie auch mit Rezepten und Vorschlägen versorgt.

Zum Abschluß möchte ich noch, wie erwähnt, auf das Thema saure Körperpflege eingehen. Seit tausenden von Jahren war die Körperpflege basisch, schon die schöne Kleopatra hat basische Bäder genommen. Das Fruchtwasser der Frau ist normalerweise basisch mit einem pH-Wert von 7,5 bis 8,0 und gibt es eine schönere Haut als Babyhaut? Ich schreibe bewußt „normalerweise“, denn heutzutage gibt es schon viele Berichte von Hebammen, daß das Fruchtwasser nicht mehr basisch ist und nicht

mehr klar, sondern dunkel und extrem übel riechend. Gifte und Säuren sind im Fruchtwasser eingelagert, welche den Säugling stark belasten. Neugeborene mit Neurodermitis und Allergien sind keine Seltenheit mehr. Wie ich bereits erwähnte, ist während der Schwangerschaft die automatische Entsäuerung der Frau nicht mehr aktiv.

Wie ist die Wissenschaft im letzten Jahrhundert auf die Idee gekommen, daß die Körperpflege im sauren Bereich liegen muß? Das Geheimnis ist, man hat den „Säureschutzmantel“ der Haut entdeckt und der wird durch basische Körperpflege „angegriffen“. Dieser „Säureschutzmantel“ wird sogar von Jahrzehnt zu Jahrzehnt härter, d.h. saurer. Doch was steckt dahinter? Wie Sie bereits erfahren haben, ist die Haut unser größtes Ausscheidungsorgan und durch Schwitzen bringt die Haut Säuren aus dem Körper. Im letzten Jahrhundert fingen unsere schlechten Lebensgewohnheiten an, deutliche Früchte zu tragen und immer mehr Säuren mußten über die Haut ausgeschieden werden und auf diese ausgeschiedenen Säuren auf der Haut sind die Forscher gestoßen und leider wird fehlinterpretiert, daß die Säureschicht auf der Haut wichtig ist, auch weil sie immer stärker wird, um uns vor den immer größer werdenden Umweltbelastungen zu schützen. Der „Säureschutzmantel“ wird jedoch nicht stärker um uns zu schützen, sondern der Körper wird immer mehr belastet, muß immer mehr Säuren ausscheiden. Basische Körperpflege unterstützt diese Entgiftung, „wischt“ die ausgeschiedenen Säuren fort und macht somit den Weg für weitere Ausscheidungen frei, wie es das Prinzip der basischen Bäder tut. Nur leider sind sich die Forscher und ein Großteil der Industrie einig, daß der „Säureschutzmantel“ schützenswert sei und so werden saure Körperpflegemittel hergestellt und vermarktet, welche den größten Anteil am Angebot dieser Waren haben. Saure Körperpflege hat jedoch den Effekt die Haut auszutrocknen, so wie zum Beispiel saures Duschgel es tut, was logisch ist, da es ätzend wirkt. Auch werden Säuren, die über die Haut den Körper eigentlich verlassen sollten in den Körper zurückgedrückt. Da die Haut dann immer trockener wird, wird zum Ausgleich viel gecremt, auch wieder zum größten Teil mit sauren Produkten und leider verstopfen viele Produkte zu allem Überdruß auch noch die Hautporen, so daß eine Hautatmung und eine Entgiftung über die Haut gar nicht mehr stattfinden kann. Es gibt im Fachhandel aber sehr viele basische Pflegeprodukte, Seifen, Shampoos und dergleichen. Achten Sie hierbei auf viele natürliche Zutaten und lassen Sie sich beraten. Es sollte Ihnen klar sein, daß eine Entsäuerung und eine Entschlackung stark gehemmt wird, wenn Sie einerseits basische Bäder machen und andererseits Ihre Haut mit sauren Körperpflegeprodukten zukleistern.

Mit freundlicher Genehmigung: Extremnews.com