

Der Mensch – ein basisches Wesen (Teil 1)



Der Säure-Basen-Haushalt des Menschen ist von grundlegendem Interesse, wenn es um seine Gesundheit geht.

Warum ist das so? Der Mensch hat einen Blut-pH-Wert von durchschnittlich 7,4. Damit ist er ein basisches Wesen. Wasser hat vergleichsweise einen pH-Wert von 7 und ist neutral. Liegt der Blut-pH-Wert über 7,44, dann liegt eine Alkalose, also eine Untersäuerung vor. Das kommt eher selten vor, und der menschliche Körper ist in der Lage, zu viele Basen einfach auszuscheiden. Von einer Azidose, einer Übersäuerung, hingegen spricht man, wenn der Blut-pH-Wert auf unter 7,36 fällt. Damit liegt der Körper immer noch im basischen Bereich. Er ist aber nicht mehr allein in der Lage, die vorhandenen Säuren auszuscheiden, was bis zum Zelltod führen kann. Übersäuerung liegt heute in weiten Teilen der Bevölkerung vor und ist ein nicht zu unterschätzendes Gesundheitsrisiko, weil sie schleichend über einen längeren Zeitraum entsteht, ohne gleichzeitig größere Beschwerden zu verursachen.

Wodurch entsteht Übersäuerung? Säurebildende Nahrungsmittel wie Weißmehle, Zucker, kohlenstoffhaltige Getränke, Fertigprodukte, Fleisch- und Wurstwaren, Milchprodukte u.v.m. sowie Genussmittel wie Kaffee, Alkohol, Nikotin oder Süßigkeiten, Medikamente und Drogen zählen genauso zu den Verursachern von Übersäuerung wie schwerwiegende psychische Aspekte z.B. Stress, Angst oder Ärger. Auch körperliche Überanstrengung, ob durch Arbeit oder ein Zuviel an Sport und sogar Umweltverschmutzung wie Abgase oder Lärm lassen unseren Körper sauer reagieren. Aber wie geschieht dies? Zum Einen über die Aufnahme von Säuren über die Nahrung: ein saures Gürkchen mit Zucker und Essig eingelegt ist einfach sauer. Jedoch werden nicht alle sauren Lebensmittel zwangsläufig sauer verstoffwechselt. Zitronen oder Grapefruits sind z.B. sehr gute Basenlieferanten. Zum Anderen erfolgt Übersäuerung über die Verstoffwechslung: isst man Schokolade oder trinkt Cola, wird der enthaltene Zucker in Säuren umgebaut. Deshalb dankt es unser Körper mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, wenn wir uns zu 80% Basen bildend und lediglich 20% Säure bildend ernähren. Der Körper verfügt dann über gefüllte Mineralstoffspeicher, die über Gesundheit, Lebensfreude und natürliche Schönheit nach außen sichtbar werden. Tatsächlich steht die Ernährung bei vielen Menschen im umgekehrten Verhältnis.

Auch die basische Körperpflege ist eine wirksame und darüber hinaus sehr einfache Methode, um dem Körper bei seiner Entgiftungsarbeit zu helfen. Dazu mehr im nächsten Beitrag.



**Vereinbaren Sie Ihren
individuellen Beratungstermin
unter Telefon 03303 / 40 91 22,**

**Gesundheits- und
Lebensberatung Evelyn Müller**

Der Mensch – ein basisches Wesen (Teil 2)

– Anzeige –

Schon Kleopatra pflegte sich vor über 2000 Jahren basisch. Sie badete in Eselsmilch. Auch unsere Großeltern wuschen sich noch mit Kali- oder Natronseifen. In der Pflege wurde die hochbasische flüssige Schmierseife oder Kernseife verwendet, weshalb es weniger Dekubitus (Wundliegeneschwüre) gab.

Nach dem Jentschura-Basenkonzept gibt es den sog. Säureschutzmantel der Haut nicht. Eine Haut mit einem pH-Wert von 5,5 ist sauer. Sie braucht keine zusätzlich „hautneutrale“, also saure Pflege. Weshalb? Benutzen wir saure Duschbäder, kann der ohnehin meist übersäuerte Körper über sein größtes Organ, die Haut, nicht entgiften. Die Säuren werden stattdessen in den Körper zurückgedrückt. Auch bedeutet ein saures Milieu auf der Haut einen sehr guten Nährboden für Pilze. Pflegen wir uns basisch, haben z.B. Fuß- und Nagelpilze keine Chance. Hat man bereits ein Problem damit, kann man z.B. über basische Fußbäder dem Pilz auf der Haut seine Lebensgrundlage entziehen und darüber hinaus über den osmotischen Effekt den Körper von innen heraus entgiften. Außerdem findet mit einer basischen Pflege eine natürliche Desodorierung statt und die körpereigene Rückfettung der Haut wird wieder angeregt. Als Resultat braucht man keine rückfettende Lotion mehr, die das unangenehme Spannungsgefühl nach dem Duschen vertreibt. Die basische Körperpflege ist deshalb eine wirksame und darüber hinaus sehr einfache Methode, um dem Körper bei seiner Entgiftungsarbeit zu helfen und ihm eine gesunde und schöne Haut zu bewahren.

Gehen Sie vital in den Frühling und nehmen Sie den **Frühlingsrabatt von 10%** in Anspruch. Eine Stunde Beratung **statt 50 € jetzt 45 € – nur bis 30. April 2010!**

Evelyn Müller
Gesundheits- und Lebensberatung
Energetisches Heilen

Émile-Zola-Straße 53 E
16540 Hohen Neuendorf
Tel. 03303 - 40 91 22
Mobil 0151 - 55 57 24 31

E-Mail: wohlbefinden.erleben@gmail.com

*Wohlbefinden
lernen & erleben*

Der Mensch – ein basisches Wesen (Teil 3)

Heute: Verschlackung

Schlacken sind Salze, die aus neutralisierten und abgelagerten Säuren und Giften entstehen. Der Körper bildet diese Salze aus seinen Mineralstoffen und Spurenelementen, um Säuren zu neutralisieren und Verätzungen und Vergiftungen zu vermeiden. Ist der Mensch nicht in der Lage, die anfallenden Schlacken über Niere, Haut oder Lunge auszuscheiden, werden diese stufenweise im Körper abgelagert.

In der 1. Verschlackungsphase schiebt der Körper Schlacken in die Fettgewebe. Es treten Missbefindlichkeiten auf wie Verstopfung oder Durchfall, Appetitlosigkeit wechselnd mit Heißhungerattacken, Sodbrennen, Unlust, Abgeschlagenheit oder Aggressivität. Bei Kindern bis zum 14. Lebensjahr treten häufig psychische Probleme auf wie Legasthenie, Hyperaktivität, Aggressionen und Passivverhalten. Bei Kleinkindern entnimmt der Körper Mineralien aus den Milchzähnen, es entsteht Karies.

In der 2. Stufe füllen sich die Bindegewebe mit Schlacken. Es kommt zu kalten, brennenden oder Schweißfüßen, zu Akne und Kopfschmerzen, auch erste Erkrankungen wie eiternde Mandeln, Parodontose und Migräne kommen hinzu. Männern bemerken den ersten Haarverlust. Frauen leiden unter Cellulitis.

In der 3. Phase geht der Körper an die Muskeln und Knorpel. Dies äußert sich in Verspannungen, Krämpfen, Gicht, Rheuma und Arthrose. Auch greift der Körper auf die Blutgefäße zurück. Folge sind Durchblutungsstörungen, Krampfader, hoher Blutdruck, Arteriosklerose und ein zu hoher Cholesterinspiegel. Das Kalzium wird aus den Gefäßwänden gelöst. In Folge dessen produziert der Körper mehr Cholesterin, um die porös gewordenen Gefäße abzudichten und elastisch zu halten. So erklärt sich bei vielen Menschen ein zu hoher Cholesterinspiegel. Es beginnen Allergien die Lebensqualität zu beeinträchtigen. In der letzten Stufe lagert der Körper Schlacken in seinen Organen ab. Dies führt z.B. zu Funktionsbeeinträchtigungen der Bauchspeicheldrüse oder zu Leberschäden. Es entstehen Nieren-, Magen- und Darmerkrankungen oder Steinleiden, aber auch Osteoporose, Leistenbrüche und offene Beine. Schwerste Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt, Parkinson und Alzheimer, aber auch Grauer und Grüner Star, Tinnitus und Hörsturz sind die Folge.

Beugen Sie also rechtzeitig vor bzw. unterstützen Sie Ihre ärztliche Therapie mit einem natürlichen Entschlackungsprogramm. Gesund in den Frühling mit dem Frühlingrabatt von 10%.

Eine Stunde Beratung statt 50 € jetzt 45 € – nur bis 31. Mai!

Individuelle Termine unter Tel. 03303 409122.

Evelyn Müller

Gesundheits- und Lebensberatung