



Xünderi TIPP Juni



Übersäuerung: Ursache für viele Erkrankungen

Viele Menschen haben ein gesundheitliches Problem, rätseln nach der Ursache und ahnen nicht, dass es sich oft einzig und allein um eine Übersäuerung des Organismus handelt. Die Auswirkungen einer Bindegewebeübersäuerung können mitunter erschreckend sein. Blasen können gestört werden durch falsche, einseitige Ernährung mit säurebildenden oder sauren Lebensmitteln und Getränken, übermäßiger ständiger Stress, aber auch Schadstoffe aus der Umwelt. Wenn der Körper mit Säuren überlastet ist, dann können folgende Erkrankungen und Alltagsbeschwerden auftreten:

- entzündetes Zahnfleisch
- schlechter Atem
- eine deutliche Empfindlichkeit der Zähne gegen Kälte, Hitze und Saures
- verstärkte Infektanfälligkeit
- weiche Fingernägel
- häufige Müdigkeit
- kalte Füße und Hände
- trockene rissige Haut
- glanzloses Haar
- Haarausfall
- depressive Zustände
- Parodontose
- Migräne
- erhöhte Leberwerte
- Blähungen und Völlegefühl
- Brennen beim Harnlassen
- Ischias
- Gelenkbeschwerden
- Osteoporose
- nächtliche Muskelkrämpfe

Wer sich ausschließlich von Obst und Gemüse ernährt, wer weder Alkohol noch Kaffee trinkt, der muss sich über eine Übersäuerung keine Sorgen machen, Sie entsteht aber im Laufe der Jahre, wenn jemand oft Fleisch und Innereien isst, Produkte aus Weißmehl und Zucker genießt, viel Süßes nascht und überdies ständig Stress hat. Auch viele Eier, Fertiggerichte aus Konserven und aus der Tiefkühltruhe, Erdnüsse, Essig und Senf tragen dazu bei.

In diesem Fall gibt es nur eine wirksame Möglichkeit: Sofort die tägliche Ernährung umstellen und dem Körper im Rahmen einer Kur lebenswichtige, basische Substanzen – Mineralien und Pflanzenstoffe – zuführen. Es handelt sich dabei um eine Kombination von so genannten Basosyxstoffen oder Mikronährstoffen (Apothek) wie Kalziumkarbonat, Magnesiumhydroxidkarbonat, Kaliumzitrat, Magnesiumstearat, Spirulina-Algenpulver, Spargelpulver und Kartoffelstärke. Bei Übersäuerung des Organismus nimmt der Betroffene über einen längeren Zeitraum 3-mal täglich Mikronährstofftableten beim oder nach dem Essen. Damit wird eine optimale Entsäuerung des Organismus eingeleitet. Zugleich aber muss die Umstellung der täglichen Nahrung gestartet werden: Vollkornprodukte, viel Obst und Gemüse, reichlich Kartoffeln. Sie gelten als die klassischen Basenlieferanten und sind damit auch die ideale Beilage zum säurebildenden Fleisch. Weiters braucht unser Körper als Bollwerk gegen die Säuren: Gemüsebrühe, Molke sowie Trockenfrüchte.

Weitere Basenspende: kohlensäurearmes Mineralwasser, Milch, Gewürz- und Wildkräuter.

Quelle: Prof. Hademar Bankhofer, Evelyn Hofer

