

Die Basenkur

Ein wichtiges Steuerelement unseres Körpers ist das Säure-Basen-Gleichgewicht.

Säuren (Schlacken) bildet unser Körper selber, sie entstehen aber auch durch Umweltverschmutzung und Stress und wir nehmen sie über die Nahrung zu uns.

Ist die Last der Säuren in einem „normalen“ Maß, dann gelingt es unseren körpereigenen Systemen die Säuren zu neutralisieren, damit sie ausgeschieden werden können.

Aufgrund unserer Lebensweise sind diese Puffer längst nicht mehr ausreichend und das Gleichgewicht der Säuren und Basen kommt durcheinander.

Übersäuerung ist die Folge. Chronische Erkrankungen wie Arteriosklerose, Karies, Bluthochdruck, Diabetes Mellitus, Rheuma, Entzündungen, Übergewicht, Allergien, u.v.a. sind Anzeichen für eine Übersäuerung.

Das Gleichgewicht wieder herzustellen ist nicht so einfach. Aber mit einer entsprechenden Entsäuerung kann vieles positiv verändert werden.

Mit einer Basenkur wird schonend und genussvoll entsäuert, entgiftet, entschlackt.

Die Basenkur hilft wieder ins Gleichgewicht zu kommen und sie ist auch ein guter Einstieg für eine grundsätzliche Ernährungsumstellung.

Während einer Basenkur verzichtet man gänzlich auf säuernde und säurebildende Lebensmittel, wie Eiweiß und Zucker, aber auch auf Genussmittel wie Kaffee, Tee und Alkohol.

Auf dem Speiseplan stehen in erster Linie Gemüse, Salate, Kartoffeln, Öle, Kräuter und reifes Obst. Getrunken werden stilles Wasser, Kräutertees und Gemüsebrühe.

Da während der Basenkur die ausleitenden Organe besonders gepflegt und unterstützt werden müssen, beinhaltet unser Angebot sowohl Fußbäder mit basischem Badesalz, die Anwendung der Dauerbrause und das Auflegen von Heusäcken.



Der Säure-Basen-Haushalt

Der pH-Wert ist ein Maß für die saure oder alkalische Reaktion einer wässrigen Lösung. Der Ausgangspunkt der Skala ist neutrales Wasser, das bei 25°C immer pH=7 besitzt.

Werte unterhalb von pH=7 zeigen Säuren an, Werte oberhalb von pH=7 Laugen, bzw. Alkalien. Je kleiner der pH-Wert, um so stärker ist die vorhandene Säure.

Die Skala ist so abgestuft, dass pro Wert die Säurestärke um den Faktor 10 zunimmt. Eine Säure mit dem pH=3 ist zehnmal so stark wie eine Säure mit dem pH=4.

Der pH-Werte in unserem Körper

Blut	7,35 – 7,45
Mundhöhle (Speichel)	6,0 – 7,0
Darm	7,5 – 8,0
Magen	1,0 – 3,5
Pankreas	8,0 – 8,3
Haut	5,5

→ Die Verdauungsfunktionen in unserem Körper benötigen ein eher basisches Milieu.

Das alles säuert und lässt Säuren im Körper entstehen:

- säurebildende Lebensmittel (in erster Linie Eiweiß)
- zu viel, zu schnell, zu falsches Essen zur falschen Uhrzeit
- Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, Nikotin, Drogen
- zu wenig Flüssigkeit, zu viel Zucker
- zu starke Gewürze, zu heißes Essen
- Medikamente (auch alle Hormone)
- Nahrungsmittelzusätze, wie Farbstoffe, Aromen, Süßstoffe, Konservierungsstoffe
- Lärm, Hitze, Elektromog, Umweltgifte, Stress aller Art
- zu wenig Schlaf, extremer Sport
- Rückstände von Pflanzenschutzmitteln

Das schafft den Ausgleich:

- basenbildende biologische Lebensmittel, wie Kartoffeln, Gemüse, reifes Obst, manche Nüsse, fast alle Kräuter, Keimlinge
- genügend Flüssigkeit in Form von stillem Wasser, Kräutertees und Gemüsebrühe
- Freude und Zeit beim Kochen, genussvolles Essen (zur rechten Zeit)
- Unterstützung für die Leber (Leberwickel, ab und zu ein Glas Wermuttee etc.)
- ausreichend Schlaf und Entspannung
- mäßige Bewegung an der frischen Luft, die aber regelmäßig
- Basenbäder (Voll- und Fußbäder)
- Glücksgefühle, lachen, singen, tanzen

Unsere Empfehlung für die Säure-Basen-Balance

Um Übersäuerung und damit vielen chronischen Erkrankungen vorzubeugen beherzigen Sie alles das, was den Ausgleich schafft.

Am Tag sollten 70- 80% basenbildende und nur 20-30% säurebildende Lebensmitteln gegessen werden.

In diesem Verhältnis kochen wir in Friedborn seit 50 Jahren, denn dieses Verhältnis sah schon Are Waerland (1876 – 1955) als gesundheitsfördernd an.

Legen Sie immer mal wieder ein oder zwei Tage ein, an denen Sie ganz auf Eiweiß verzichten und ausschließlich Basenbildner zu sich nehmen.

Wenn Sie Zeit haben, dann legen Sie immer mal wieder eine Woche ein, in der Sie zu uns zu einer Basenkur kommen.