

Übersäuerung

Alan E. Baklayan

Die Nahrung

Säurebildende Nahrungsmittel.

Wenn möglich reduzieren: Kaffee, Tee, Zigaretten, weißen Kuchen, Zucker jeglicher Art

Kerne und Nüsse: Paranüsse, Erdnüsse, Haselnüsse, Mandeln.

Getreide und Reis: Weizenmehl, Weizengrieß, Weizen (geschält), Roggenmehl, Roggen - geschält, Mais, Gerste (geschält), Gerstenmehl, Reis (Natur), Reis (geschält), Reismehl, Buchweizen, Hirse.

Fisch und Fleisch: Fleisch, Schellfisch, Hering, Kaviar, Kabeljau, Aal, Eigelb, Hühnerweiß.

Molkereiprodukte: Quark, Edamer Käse, Schweizer Käse, Parmesankäse, Magerkäse, Butter.

Gemüse und andere Produkte: Linsen, Rosenkohl, gekochte Bohnen, Artischocken, Margarine, Hefe.

Basenbildende Nahrungsmittel

Gemüse: Kichererbsen, Oliven, Mohnsamen, Bohnenkerne (weiß), Rote-Rüben-Knollen, Gemüse, Selleriewurzel, rote Beete, Karotten, Steckrüben (weiß), Möhren, Kastanien, Lauchknollen, Zuckerrüben, Runkelrüben, Mangold (roh), Kartoffeln, Kohlrabi, Blumenkohl, Bohnengrün, Auberginen, Weißkohl, Wirsing, Kürbis, Spargel.

Kräuter: Dill, Hagebutten, Schnittlauch, Brunnenkresse.

Salat: Rettich (schwarz), Löwenzahn, Gurken, Sellerieblätter, Römersalat, Rettich (weiß), Radieschen, Chicorée, Endivien, Meerrettich, Feldsalat, Paprika, Schwarzwurzel, Zwiebeln, Kopfsalat.

Obst: Äpfel (frisch), Johannisbeeren (rot), Heidelbeeren, Melone, Erdbeeren, Sauerkirschen, Weintrauben, Feigen (getrocknet), Zitronen, Johannisbeeren (schwarz), Kokosnüsse, Brombeeren, Äpfel (getrocknet), Datteln, Süßkirschen, Mirabellen, Ananas, Orangen, Bananen, Himbeeren, Pfirsiche, Birnen (frisch), Pflaumen.

Verschiedenes: Austern, Sahne, Pilze, Milch (roh).

Entsäuerungsmaßnahmen

Folgende Empfehlungen können für die Entsäuerung des Organismus gegeben werden:

Einmal wöchentlich einen Gemüsebrühe-Tag einlegen.

7 x 7 Entschlackungstee, zwei Tassen täglich.

Calmag, 4 Tabletten abends vor dem Schlafengehen.

Basische Bäder.

Eine allgemeine Zivilisationserscheinung ist der Überschuß an säuernden Nahrungsmitteln, die zu einer Eiweiß- und Säureüberfütterung des Körpers führen. Viele chronische Erkrankungen haben darin ihre grundlegende Ursache. Jedermann kann sofort zur eigenen Unterstützung mit einer Entsäuerung beginnen, indem eiweißarme Kost zu sich genommen wird. Schweinefleisch sollte ganz und endgültig aus dem Speiseplan gestrichen werden. Der Konsum von Fleisch- und Milchprodukten sollte ferner auf ein Minimum reduziert werden. Keine Angst – es werden keinerlei Mangelerscheinungen auftreten, wie es die Werbung gerne vermitteln möchte. Die am stärksten säuernden Nahrungsmittel sind bekanntlich Alkohol, Zucker, Kaffee und schwarzer Tee. All dies sollte je nach Schwere der Erkrankung auf ein absolutes Minimum reduziert werden. Dafür sollte sehr viel Gemüse, Salat und Obst gegessen werden!

Es ist für viele Leute nicht selbstverständlich, einen solchen Speiseplan aufzustellen. Darum gebe ich hier zur besseren Orientierung eine kurze zusammenfassende Liste der wichtigsten säuernden und basischen Nahrungsmittel.



Lactisol, 2 x 10 Tropfen täglich vor dem Essen.

Mineralgold, 3 x 15 Tropfen täglich vor dem Essen.

Zucker, Alkohol und Weizenmehl sollten vermieden werden,

Gemüsebrühetage

Ein gutes Hilfsmittel bei starker Übersäuerung ist, wöchentlich einmal einen sogenannten Gemüsebrühetag einzuhalten. Es wird ein Tag in der Woche festgelegt, an dem nur gekochtes Gemüse und Gemüsebrühe zu sich genommen wird. Es darf so viel gegessen werden, wie man will - allerdings darf nichts anderes hinzugefügt werden. Täglich frisch gepresste Gemüsesäfte sind ebenfalls von großem Nutzen. Wer kein Freund von Tabletten und anderen Medikamenten ist - auch wenn diese natürlich wichtig sind - frisch gepresste Gemüsesäfte helfen. Es dürfen die Säfte getrunken werden, die man gerne mag. Es ist nicht notwendig, sich zu quälen mit Gemüse und Gemüsesäften, die man geschmacklich kaum herunter bekommt. Das Angebot der Jahreszeiten sollte genutzt werden.

An dieser Stelle darf erwähnt werden, daß der Gemüsebrühetag die stärkste mir bekannte Entsäuerungsmaßnahme ist, und sie ist meistens viel effektiver, natürlicher und vor allem billiger als die Einnahme vieler Tabletten.

Entschlackungstee

Zur Förderung der Lösung von Schlakken ist die natürliche Heilkraft von Kräutern am besten geeignet. Der „7 mal 7 Kräuter Tee“ (Bezugsquelle siehe Anhang) enthält in 49 Kräutern, Samen, Gewürzen, Wurzeln und Blüten eine Fülle von Spurenelementen und Mineralstoffen. Viele der verwendeten Kräuter stammen aus Wildsammlungen. Die Ausgewogenheit der Kräuterezusammenstellung bewirkt den einzigartigen Wohlgeschmack und die gute Bekömmlichkeit des „7 mal 7 Kräuter Tee“.

Anwendung:

Auf einen Liter Wasser einen Eßlöffel „7-mal 7 Kräuter Tee“, auf eine Tasse entsprechend einen gestrichenen Teelöffel nehmen. Die Kräuter werden in eine Kanne gegeben, mit kochendem Wasser überbrüht und kurz untergerührt. Anschließend sollen die Kräuter drei bis höchstens fünf Minuten ziehen und werden dann durch ein Sieb abgossen.

Ein bis zwei Tassen täglich über einen Zeitraum von sieben Tagen hinweg

getrunken gilt als Einstieg - danach sollte auf Dauer aber nur ½ bis 1 Tasse pro Tag getrunken werden.

Zusätzlich zu Ihren normalen Trinkgewohnheiten sollte über den Tag hinweg verteilt die 1,5-fache Menge Wasser zusätzlich aufgenommen werden. Am besten geeignet sind mineralstoffarme, stille Wasser.

Mineralenergänzung mit Calmag

Eine weitere Möglichkeit zur Mineralenergänzung ist das Calmag, eine Kombination aus Kalzium und Magnesium. Es sollten 4 Tabletten am Abend eingenommen werden, um die Entsäuerungsfunktion der Niere und ihre Abpufferung zu unterstützen. Dadurch wird verhindert, daß die Niere über Nacht zu sehr in ein Säuremißverhältnis fällt.

Ich habe mindestens zwei Fälle von Patienten erlebt, die unter einer nächtlichen Blutdrucksteigerung gelitten haben - hoher Blutdruck, der nur nachts gemessen werden konnte - und die mit dieser Calcium-Magnesium Kombination dies wieder in den Griff bekommen haben. Hier hat offensichtlich ein Mißverhältnis bestanden. Einerseits hat ein Magnesiummangel zu einer Verkrampfung der Äderchen geführt, und andererseits bestand eine intrazelluläre Übersäuerung, die sich gesteigert hat, wenn nachts die Niere nicht mehr in der Lage war, diese Säuren abzupuffern. Eine nicht zu unterschätzende Anwendung.

Basische Bäder:

Beine der effektivsten bekannten Entsäuerungsmaßnahmen ist eindeutig die Verwendung basischer Bäder. Hier wird die Säure über eines der Hauptentgiftungsorgane, die Haut, ausgeleitet. „Meine Base“ ist ein fertiges Bademittel zur sofortigen Anwendung (Bezugsquelle siehe Anhang). Es eignet sich hervorragend zur körperlichen Entsäuerung. Der pH-Wert des Wassers sollte vorher mit einem pH-Indikator-Papier (in jeder Apotheke erhältlich) geprüft werden, danach genügend Basenpulver „Meine Base“ hinzufügen, bis der pH-Wert 8 - 8,5 mißt. Anschließend wird etwa 60 bis 90 Minuten darin gebadet.

Der besondere Effekt ist hierbei, daß die Talgdrüsen der Haut nach etwa 60 Minuten wieder richtig zu funktionieren beginnen. Viele unserer Patienten berichten, daß sie nach diesen Bädern keine Cremes mehr brauchen. Sogar bei stark juckender Haut tritt bald eine deutliche Linderung ein.





Nach dem Bad wird wieder der pH-Wert des Badewassers gemessen. Wahrscheinlich werden Sie erstaunt feststellen, daß durch die abgegebene Säure der pH-Wert des Wassers gesunken ist! Diese Anwendung kann zwei Mal wöchentlich vorgenommen werden.

Das Basenbad „Meine Base“ eignet sich hervorragend für Voll-, Sitz- und Duschbäder sowie für Fuß- und Handbäder. Es bewirkt eine Selbstfettung und Reinigung der Haut und schenkt ihr Geschmeidigkeit. Angenehm an diesem Badesalzkonzentrat ist sein äußerst sparsamer Gebrauch in der Anwendung. Für ein Vollbad werden drei gehäufte Eßlöffel „Meine Base“ benötigt.

Mineral-Gold

Neutralisieren der Mineralien

Nachdem die Schlacken durch den BioWaver gelöst worden sind, sollte man gewährleisten, daß diese auch gebunden werden. Ansonsten müssen unnötigerweise die Mineralreserven des Körpers mobilisiert werden. Diese sind allerdings bei stark verschlackten Menschen meist bereits nahezu verbraucht. Von daher ist es unerlässlich, dem Körper in dieser Zeit genügend natürliche, biologisch verfügbare Mineralien zuzuführen. Hier eignet sich am besten das Mineral-Gold, das Mineral- und Spurenelemente aus Pflanzen der Urzeit enthält.

DermaVital

Um alle anfallenden Gifte und Stoffwechselprodukte, die freigesetzt werden, abzubinden, sind einige Vitamine und Spurenelemente unentbehrlich, insbesondere natürliches Vitamin C, B1, B2, B6, B12, Folsäure, Vitamin E, Selen und Biotin. Diese sind alle in dem Präparat DermaVital enthalten. ■

Alan E. Baklayan ist Heilpraktiker und beschäftigt sich mit traditionellen Naturheilverfahren. Er ist Autor zahlreicher Sachbücher. Kontakt:



Unterer Anger 16,
80331 München,
Tel.: 089-260 92 27,
Fax: 089-260 261 72

Email: info@baklayan.de, www.baklayan.de
Bezugsquelle der genannten Mittel:
DermaVit GmbH

Unterer Anger 15, 80331 München
Tel.: 089-18 90 84 6-0;
Fax: 089-18 90 84 6-15

Email: info@derma-vit.com,
www.derma-vit.com

derma✓
Für Gesundheit und Wohlbefinden.

Alle Produkte
für die optimale
Entsäuerung



DERMAVIT GMBH & CO. KG
Unterer Anger 15/Rgb. | 80331 München
Telefon 089 | 18 90 846-0 | Fax 089 | 18 90 846-15
www.derma-vit.com