

Nachträge zu unserer Basekur

Liebe Leserinnen und Leser,



Unsere Basenkur, die ich Ihnen mit einem meiner letzten Gesundheitsbriefe vorgestellt habe, ist nun mehr oder weniger komplett. Eigentlich war sie bisher nicht vollständig, denn es fehlte ein wesentliches Bestandteil: ph-Papier zum Messen des Fortschritts. Wenn man eine solche Kur macht, liegt es eigentlich auf der Hand, sich regelmäßig zu testen, damit man weiß, wie die Kur „anschlägt“. Wir haben inzwischen einigermaßen preiswerte Teststreifen gefunden, die wir ab sofort als Bestandteil der Kur im Set mitliefern. Wenn Sie bereits eine solche Kur ohne Teststreifen von uns bekommen haben, wollen wir Ihnen die Teststreifen gern kostenlos nachliefern. Rufen Sie Frau Kaiser an, die Ihnen dann gern die Teststreifen nachliefert: 06355 953 30 12.

Ich denke, dass Sie sich um Ihrer Gesundheit willen einen solchen preiswerten Test gönnen sollten.

Und noch etwas war uns wichtig: Ein preiswertes Büchlein mit den wichtigsten Informationen zum Säure-Base-Haushalt. Es sollte nicht zu dick sein und es muss geeignet sein, Sie mit den wichtigsten Informationen zu versorgen. Zugleich sollte es eine praktische Hilfe für jeden Tag geben und die Frage beantworten: Was kann ich konkret tun, um Übersäuerung zu vermeiden.

Wir haben ein solches Büchlein gefunden: Petra Neumayer: Gesundheit in Balance

Und hier lesen Sie das Vorwort und eine Einführung:

Sauer macht nicht lustig!

Müde? Magen-Darm-Probleme? Gelenkschmerzen? Völlig aus dem Gleichgewicht? Eine Häufung diffuser Krankheitsbilder und Beschwerden können mit einer falschen Ernährung im Zusammenhang stehen. Da gilt es genau hinzuschauen: Was ist denn eigentlich gesundes Essen? Vollwertkost, vegetarisch oder noch anders? Die Autorin zeigt Ihnen in diesem Buch, warum eine ausgeglichene Säure-Basen-Kost dem Körper gut tut und warum viele Beschwerden verschwinden können, wenn Sie aufpassen, was auf Ihren Teller kommt. Und das heißt nicht, dass Sie sich alles Schmackhafte verkneifen müssen.

Das Buch präsentiert Ihnen:

- viele Informationen zum Säure-Basen-Haushalt
- eine Säure-Basen-Übersicht der gängigsten Nahrungsmittel
- Getränke, die helfen, die Säuren zu neutralisieren
- Ideen für basische Anwendungen, die eine Entsäuerung unterstützen

Das Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

in der westlichen Welt hat sich die Schulmedizin im Verlauf des letzten Jahrhunderts immer mehr vom Wissen um die feinen Nuancen der inneren Balance abgewandt. Oft werden Symptome und nicht Ursachen behandelt. Dabei kann es so einfach sein, seinen Organismus in Balance zu halten. Vielen so genannten Zivilisationskrankheiten kann vorgebeugt werden, wenn man nur ein wenig in sich hinein hört und die Zeichen, welche uns unser Körper gibt, auch ernst nimmt.

Diese Erfahrungen habe ich in den letzten 15 Jahren gemacht, in denen ich mich umfassend mit den Methoden der Naturheilkunde beschäftige. Anfangs als allgemein Interessierte, später mit dem Focus auf eine der wichtigsten körpereigenen Grundregulationen - dem „Säure-Basen-Haushalt“. In über 10jähriger Zusammenarbeit mit Allgemeinmedizinern, Heilpraktikern und Therapeuten, sowie durch Erfahrungen, die ich am eigenen Leib machen musste, hat sich herauskristallisiert, dass die Balance zwischen Säuren und Basen im menschlichen Körper der Schlüssel zu Gesundheit, Vitalität und schönem, weil gesundem, Aussehen ist.

In diesem Buch finden Sie, liebe Leserin und lieber Leser, eine leicht verständliche und doch umfangreiche Einführung in die komplexen Zusammenhänge unseres Körpers. Und zahlreiche Tipps und Tricks, mit denen Sie im Alltagsleben ohne viel Aufwand einfach besser in Balance bleiben können.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und bleiben Sie gesund!

Ihre Bernadette Ensfellner, St. Marien im Februar 2005

Moderne Ernährung - kritisch betrachtet

„Deine Nahrung soll deine Medizin sein“ - Hippokrates (324-469 v.Chr.)

Mehr als zwei Jahrtausende sind vergangen seit Hippokrates diesen Satz sagte und leider ist der weise Ausspruch des griechischen Heilkundigen zurzeit weiter von seiner Erfüllung entfernt als jemals zuvor: Unser Nahrung macht uns heute eher krank als gesund!

Denn was kommt bei den meisten Menschen in der westlichen Welt so auf den Tisch?

Zum Frühstück Brot mit Marmelade, dazu Kaffee oder schwarzer Tee. Mittags dann Fleisch und Wurst mit gekochtem Gemüse, Nudeln, Reis oder Kartoffeln, und als Getränke Limo oder Cola und wieder Kaffee. Und am Nachmittag etwas Kuchen oder ein Schokoriegel mit Kaffee. Und

abends gibt es dann vielleicht noch Erdnüsse und Chips mit Bier, Wein oder gar noch Schnaps. — Kommt Ihnen das hier und da bekannt vor?

Schauen Sie genau hin: All diese Dinge haben eins gemeinsam: Sie sind keine Lebensmittel im eigentlichen Sinne mehr, denn sie sind verarbeitet, gebacken, gekocht, gebraten, vergoren und so wurde das Leben aus ihnen heraus getrieben. Sie sind nur noch denaturierte, energielose Nahrung. Und wenn wir vor allem diese denaturierte Nahrung zu uns nehmen, dann fehlt unserem Körper immer mehr Leben.

Doch der Körper versucht das Beste daraus zu machen. Leider muss unser Stoffwechsel beim Verdauen dieser denaturierten Nahrungsmittel eine Unmenge an Säuren produzieren und genau diese Säuren belasten unseren Organismus sehr. Vielleicht haben Sie es ja schon am eigenen Leib erfahren durch Sodbrennen und saures Aufstoßen? Und genau diese Säuren sind schlecht für unseren Organismus. Wir werden müde und schlapp - und am Ende sogar krank.

Aber unser Alltag verlangt uns meist zu viel ab, um noch bewusst auf unsere Ernährung achten zu können. Berufstress, zu wenig Bewegung, die Lust auf kleine Sünden und dann kommt gesunde und bewusste Ernährung zu kurz. Fazit: Unser „hochzivilisierter“ und denaturierter Lebensstil lässt uns völlig aus unserer Balance fallen und unserem lebenswichtigen Säure-Basen-Haushalt wird enorm viel abverlangt! Wir nehmen einerseits zu viele Säure bildende Nahrung zu uns und andererseits zu wenig ausgleichende, Basen bildende, pflanzliche Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe. Im Endeffekt führt uns unsere denaturierte Nahrung und die daraus entstehenden Säuren direkt in die so genannten Zivilisationserkrankungen, wie zum Beispiel Zuckerkrankheit, Herzprobleme, Allergien und vieles mehr.

Pflanzen sind vom Milieu des Bodens abhängig. Ist er reich an Nährstoffen, dann gedeihen sie prächtig. Enthält er schädliche Substanzen, bleibt die Pflanze klein und kümmerlich vor sich hin. Beim Mensch ist es ähnlich: Das innere Milieu ist von den zugeführten Nährstoffen abhängig. Mangelt es an wertvollen Nährstoffen oder wird zu viel Schädliches „genossen“, dann macht uns das krank.

Die moderne Ernährungsforschung belegt es immer wieder aufs Neue: So wie denaturierte Nahrung uns krank machen kann, so kann frisches, lebendiges Essen uns gesund erhalten oder wieder gesund werden lassen. Jeden Tag können Sie es irgendwo lesen!

Wer diese Zusammenhänge kennt und ernst nimmt, der kann jeden Tag ganz einfach viel für seine Gesundheit und sein Wohlbefinden tun: Bringen Sie wieder Leben in Ihr Essen! Frisches, leckeres Gemüse, Salate, Obst und frisch gepresste Säfte machen uns munter und schützen uns vor den krankmachenden Säuren.

Sie essen die Sonne und die frische Luft, in denen die Pflanzen draußen gewachsen sind, sozusagen mit, das bringt Schwung in Bauch und Kopf, jedes einzelne Organ Ihres Körpers profitiert von lebendiger Kost! Das A und O für ein vitales Leben sind gesunde, knackig frische Mahlzeiten!

Wenn unsere Teller wieder Frisches bieten, dann kommt die Lust auf Leben wieder, wir fühlen uns pudelwohl und schaffen den stressigen Alltag wieder leicht - mit Freude und neuem Schwung für die täglichen Anforderungen! Wie Sie Ihre krankmachenden Säuren aus Ihrem Körper ausschleusen können und viele Tipps und Tricks für die praktische Umsetzung von lebendigem Essen präsentieren wir Ihnen auf den nächsten Seiten dieses Buches. Dann werden Sie genau wissen, wie Sie den Säuren langfristig ein Schnippchen schlagen können und Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre gute Laune zurückgewinnen können.

Freuen Sie sich auf die neue Energie und spüren Sie, wie sich eine „Gesundheit in Balance“ anfühlen kann.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluellistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln