

## Gesund und vital durch die basische Ernährung

**Viele Zivilisationsleiden haben ihren Ursprung in einer zu säurelastigen Ernährung. Das war nicht immer so: In den letzten 100 Jahren wurden frisch zubereitete Lebensmittel, Gemüse und Obst größtenteils durch industriell verarbeitete Nahrungsmittel, weißen Zucker, Dosennahrung, Softdrinks etc. ersetzt. Durch die Umstellung auf eine basische Ernährung können Sie das Säure-Basen Gleichgewicht wieder herstellen, ihre Gesundheit verbessern und gleichzeitig vielen ernährungsbedingten Krankheiten zuvor kommen.**

Ob eine Lösung basisch ist oder nicht, wird darüber bestimmt, wieviel Säure sie enthält. Die Säure selbst wird über Anzahl der in der Lösung enthaltenden Wasserstoffionen gemessen. Die PH-Wert-Tabelle misst also den prozentualen Anteil der Wasserstoffionen. Lösungen mit einem PH-Wert zwischen null und 6,0 sind sauer. Ab einem Wert von 7,1 bis zum maximalen Wert von 14 wird die Lösung basisch. Wasser ist bei Raumtemperatur eine neutrale Substanz, deren PH-Wert bei 7,0 liegt. Das menschliche Blut ist ebenfalls basisch und muss zwischen 7,35 und 7,45 liegen, damit der Organismus funktioniert. Je nach Ernährungsart, verändert sich das PH-Wert des Blutes. Ist der Wert zu sauer, kann dies ungünstige biochemische Reaktionen im Körper auslösen und den Verlauf von Krankheiten beeinflussen.

### **Vorteile der basischen Ernährung**

Das menschliche Blut ist basisch. Der Sauerstoff-Kohlenstoff-Austausch funktioniert im basischen Milieu am besten. Darüber hält ein basisches Gewebe die Vermehrung von Mikroorganismen wie Bakterien, Virusarten, Pilze oder Parasiten in Zaum. Je weniger "Pathogene" durch die Blutbahn fließen, desto besser steht es um die Gesundheit der meisten Menschen. Ein übersäuerter Körper wird außerdem mit Krankheiten wie Osteoporose und Arthritis in Verbindung gebracht. Bei Übersäuerung muss der Körper basenfördernde Mineralien wie Kalzium und Magnesium aus den Knochen abziehen, um so den richtigen PH-Wert im Blut aufrecht erhalten zu können. Auch Krebs ist dafür bekannt, weitaus besser in einer sauren und sauerstoffarmen Umgebung zu wachsen, als in einer basischen. Die basische Ernährung ist bei vielen Krankheiten vielleicht mit der wichtigste Schritt in Richtung Genesung.

### **Was sind basische Nahrungsmittel?**

Grundsätzlich sind fast alle frischen Früchte- und Gemüsesorten basisch für den Körper, selbst die, die Säure enthalten. Zitronen schmecken sauer weil sie Zitronensäure enthalten, wirken aber beim Verzehr basisch auf Blut und Gewebe. Auch die frische der Lebensmittel ist wichtig, durch Konservierung oder starke Verarbeitung werden sie sauer. Zu den gesunden basischen Lebensmitteln zählen brauner Reis, Haferflocken, Fisch, Bohnen, Quinoa, Fenchel, Mangold, Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Mandeln, Kamut, Beeren, Karotten, Brokkoli, Pilze, Kartoffeln, Oliven, Gurken, Salate, Salatkräuter uvm.

Um das richtige Säure-Basengleichgewicht wieder herzustellen, empfehlen sich außerdem Basen-Tees, Basenbäder, Basenpulver als Zusatz zur täglichen Ernährung oder Dolomit.

### **Vermeiden Sie saure Lebensmittel**

Vermeiden Sie verarbeitete und raffinierte Lebensmittel wie Dosennahrung, Fertigprodukte oder in raffinierten Ölen frittierte Snacks. Auch weißer Zucker oder andere industriell künstliche Süßstoffe wie Aspartam sind stark säurebildend. Weißbrot, Pasta, Käse, Alkohol, Softdrinks, pasteurisierte Milch und Fleisch machen den Körper sauer und sollten deshalb nur in kleinen Mengen oder gar nicht gegessen werden.