



BASISCH LEBEN

Unser Körper hat einen sehr fein eingestellten Säure-Basenstoffwechsel, jedoch ist dieses fein eingestellte Gleichgewicht unter den heutigen Bedingungen in Richtung sauer verschoben. Säuren sind wichtig, damit wir überleben und für unseren Energiehaushalt.

Indigene Völker und Tiere, die in sozialen Verbänden leben, aktivieren zu 20% den Sympathikus, der für Aktivierung und Überleben zuständig ist und zu 80% den Parasympathikus, der für Entspannung und Ruhe und Regeneration und Heilung zuständig ist. In unserer "modernen" Gesellschaft leben wir das genau umgekehrte, was eben zur Übersäuerung unseres Stoffwechsels führt. Dies führt zu den unterschiedlichsten Symptomen. Daher ist es wichtig, die durch die Übersäuerung entstandenen Schlacken (Cellulitis ist ein Zeichen dafür) aus den Geweben zu lösen und abzutransportieren. Dies geschieht am besten über Badeosmose, Natronkur und basisches Essen.

Badeosmose:

0. Nach langen Jahren der Erfahrung hier nun als erstes die Empfehlung zum flüssigen Basenbad Moebert Probas:

<https://baden.jungbrunnen.tips/>

www.glxpage.com (<https://baden.jungbrunnen.tips/>)

Mit Moebert probas benötigst Du nur 20-30 Minuten Badezeit und erzielst sofort eine erstaunliche Wirkung.

1. Zum Neutralisationspotential von Basenpulvern: Salz, das den meisten Basenpulvern zugesetzt ist und Neutralisationspotential:

<http://www.badepulver.eu/>

2. Bezugsquellen:

a.) Die Firma, wo man das Badepulver bestellen kann:

<http://tinyurl.com/y9rwgblj> oder

b.) hier günstiger und ab 45,00€ versandkostenfrei:

<http://www.basenshop.de>

Es gibt 3 verschiedene Sorten: Jungbrunnen (in jedem Fall Detox und Figurfit (kann auch anders heißen).

3. Interessante Hinweise: <http://tinyurl.com/ydbtqyjc>



4. Deutsche Gesellschaft für Basisches Leben:

<http://www.basianer.de/>

5. der Jungbrunnen in Goldenbek mit 12h Bädern:

<http://www.badeosmose.de/kur.html>

Sehr interessante Schilderungen, was da so rausgeht und welche Dinge sich da lösen können (z.B.Diabetes).

6. Und um von innen auch zu unterstützen: Gerstengrassaftpulver vom Regenbogenkreis

<https://www.regenbogenkreis.de?sPartner=3af10781>

pH-Werte:

Wenn man es genauer nimmt, dann ist es vorher ratsam, die pH- Werte über mind. 4d zu mind. 3 verschiedenen Zeiten zu messen (morgens, mittags, abends).

Im weiteren folgen dazu Infos, falls Du das vorhast, wie mit den gesammelten pH- Werten aus dem Urin genauer zu verfahren ist. Sollten die unteren Schwankungsbreiten nicht gegeben sein, dann wäre die Natronkur eine erste sehr wirksame Maßnahme- bitte mit natürlich abgebautem Natron (American Baking Soda).

Bezugsquellen für dieses natürlich gewonnene Natron:

a.) <http://www.trautwein-naturwaren.de/> bietet ein natürlich abgebautes Natron an, ebenso die Firma Schröder, die über diese Telefonnummer zu erreichen ist:

b.) <http://www.mazdaznan.de/kontakt.htm>

c.) Ebenso ist das Natron der Firma Arm & Hammer von Church & Dwight oder auch von Bob's Red Mill ein natürlich gewonnenes. Beide können über das Internet bestellt werden. Ersteres kann man mitunter auch in Asialäden erhalten.

Ganz unabhängig davon empfiehlt es sich einmal das Netz zu durchstöbern, wozu man dieses Wundermittel noch so nehmen kann.;-).

nähere Informationen zum pH- Wert:

Hole Dir in Deiner Apotheke spezielle Teststreifen aus einem sog. Indikator-Papier. Wenn man sie in den Harnstrahl hält, verfärben sie sich je nach Säuregrad des Urins - von hellgelb bis dunkelblau. Die Farben sind in der Anleitung gekennzeichnet und zwar mit demjenigen Säuregrad, für den sie stehen. Wichtig ist dabei, dass der Streifen in den sog. Mittelstrahl des Urins gehalten wird. Es ist also zweckmässig, erst einen kleinen Teil des Harns ablaufen zu lassen, bevor dann der Teststreifen hineingehalten wird. Um aussagekräftige Urin-pH-Werte zu erhalten, die zuverlässige Rückschlüsse auf den Säuregrad des Körpers liefern, sollte die Messung über mehrere Tage erfolgen und jeweils zu verschiedenen Tageszeiten wiederholt werden. Messungen nach den Mahlzeiten sollten immer im Abstand von 2 Stunden gemacht werden. Die Kontrolle sollte mindestens 2 Mal, im Optimalfall etwa 6 Mal täglich erfolgen. Der Säuregehalt des Urins schwankt in Abhängigkeit der Nahrung, der Psyche und der Tageszeit. Parallel zur Leberaktivität werden in der zweiten Nachthälfte mehr Säuren ausgeschieden. Deshalb sollte der 1. Morgen-Urin einen leicht sauren pH-Wert aufzeigen. Das bestätigt, dass die Säuren, die sich während der Nacht im Stoffwechsel gebildet haben, auch tatsächlich ausgeschieden wurden.



Messungen sollten eine Auf- und Abbewegung bzw. einen Kurvenverlauf ergeben. Es kommt nicht unbedingt darauf an, wie hoch die Schwankungen sind, sondern dass Schwankungen überhaupt da sind. Das deutet darauf hin, dass der Körper über eine natürliche Regulation des Säure-Basen-Haushalts verfügt. Ständig basischer Urin könnte auf eine massive Störung im Organismus hinweisen. Ebenso ständig saurer Urin.

Merke: Gesunde Werte sind

- morgens zwischen pH 6,2 - 6,8
- abends zwischen pH 6,8 - 7,4

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/ph-wert.html>

Natronkur:

Bei Säurevergiftungen wie Gicht, Rheumatismus und Diabetes bedarf es zur Heilung einer ganzheitlichen Behandlung. Sehr gute Wirkungen zeigt diesbezüglich die Natron-Kur mit doppelkohlsaurem Natron. Man trinkt täglich morgens nüchtern ein Glas heißes Wasser mit einem gehäuften Teelöffel Natron so heiß und schnell wie möglich.

10 Minuten später trinkt man ein Glas kaltes, möglichst zuvor über 10 Minuten gekochtes Wasser mit 10-12 Tropfen Zitronensaft noch besser hochwertiges Zitronenöl oder 1 Teelöffel frischem Traubensaft.

Dies wirkt wie eine starke Potenz und begünstigt die Ausscheidung und sollte 30 Tage lang durchgeführt werden. Schon nach 1 Woche fühlt man sich spürbar leichter, ausgeglichener und verspürt zudem weniger Hunger, da die Neutralisierung und Ausscheidung der Säuren in vollem Gange ist.

Im Folgemonat entfällt das Natron. Stattdessen trinkt man nur noch täglich morgens nüchtern 2 Glas heißes Wasser mit 10-12 Tropfen Zitrone oder einigen Tropfen Zitronenöl (bitte nicht irgendeines) oder 1 Teelöffel frischem Traubensaft.

Im dritten Kurmonat trinkt man täglich morgens nüchtern nur noch 1 Glas solchen "Potenzwassers". Danach hört man damit auf.

Wer sehr stark übersäuert ist, sollte im 1. Monat auch zusätzlich unmittelbar vor dem Mittagessen und Abendessen ein Glas kaltes, möglichst abgekochtes Wasser mit 1 guten Messerspitze doppelkohlsaurem Natron einnehmen, damit das Gegessene nicht in Säuren übergeht.

