

Gesundheitsbrief • Entsäuern – aber richtig.

Cellulite – Verspannungen – Muskelkrämpfe – Bindegewebschwäche
Schmerzen – Hautprobleme – Osteoporose – erfolgloses abnehmen

Was heißt Übersäuerung?

Übersäuerung bedeutet, dass die Puffersysteme erschöpft sind, der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die im Körper anfallende Säure kann nicht mehr adäquat neutralisiert werden und es können Beschwerden auftreten. Oben steht eine kleine Auswahl.

Viele Nahrungs- und Genussmittel sind sogenannte Säurebildner. Das bedeutet, dass sie nach dem Verstoffwechsell einen pH-Wert unterhalb des körpereigenen „neutralen“ pH-Wertes haben, die hauptsächlich mit Hydrogencarbonat (alt: Bicarbonat) gepuffert.

Unsere Entgiftungs- und Ausleitungsorgane sind Leber, Niere, Darm, Lunge und Haut. Erst wenn diese Organe die Ausleitung nicht mehr schaffen, wird das Bindegewebe als Zwischenlager verwendet. Ist dieses Zwischenlager erschöpft, werden auch die inneren Organe belastet. Ganz besonders tragisch ist es in der Schwangerschaft und Stillzeit. Denn dann werden Gebärmutter und die Milch als Ausleitungsorgane verwendet.

Wann darf nicht entsäuert und entgiftet werden?

Von einer Entsäuerung und Entgiftung ist bei Schwangerschaft und Stillzeit dringend abzuraten, genau so wie bei erheblicher körperlicher Schwäche und Erkrankungen der Ausscheidungsorganen. Bei Medikamenteneinnahmen halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Therapeuten.

Wie wird entsäuert?

Entsäuern ist ganz einfach: basische Ernährung, basische Fußbäder, basische Vollbäder und weitgehender Verzicht auf säure bildende Nahrungs- und Genussmittel.

Es sollte darauf geachtet werden, dass die Leber, Nieren, Lymphe und der Darm gestärkt werden. Sie leisten hierbei besonders harte Arbeit. Die Leber kann mit Leberwickel und Mariendistel unterstützt werden, die Nieren durch Goldrute, der Darm durch Odermennig und die Lymphe durch Klettenlabkraut.

Die richtige Dosierung und Anwendung können Sie bei uns erfahren. Vielleicht besuchen Sie auch einen entsprechenden Kurs. Rufen Sie an oder schauen Sie einfach bei uns vorbei, z.B. im Internet unter www.hp-doblies.de.

„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“

Lucius Annaeus Seneca