

Basische, säurebildende und neutrale Lebensmittel



Wie kann man selbstständig Übersäuerung feststellen ?

Veränderungen an der Haut (fahl, unrein), den Haaren (spröde, brüchig), den Nägeln (brüchig), Cellulite; psychische Verstimmung (gereizt, depressive, müde), Verdauungsstörungen (Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Reizdarm), Migräne, Muskelverspannungen (Gelenksschmerzen, Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule..) Infektanfälligkeit, Neigung zu Pilzbefall, Wassereinlagerungen.

Ständige Übersäuerung führt dazu, dass Problemstoffwechselprodukte an Mineralien gebunden, sich in den Bindegeweben und Gefäßwänden ablagern (Sklerose-Plaques, Harnsäure, Amyloid, AGE's (advanced glycation endproducts), chemisch veränderte Eiweiße (Amyloid))



Basisch, basenbildend

Obst, Gemüse, Samen und Nüsse (Ausnahme: Erdnüsse), Sprossen, Kräuter (Bitterstoffe), Mandeln, Zitrone, Salate (Ruccola), stilles Wasser (auf Qualität achten !)

Tiefenatmung, Bewegung an der frischen Luft, positive Lebenseinstellung, gute und entspannte Esskultur, ausreichend Schlaf, regelmäßig Fasten (entgiften).

Neutral (im Säuren- Basengleichgewicht)

“Leichte Getreide” (Dinkel, Hirse, Grünkern, Kamut, Buchweizen, Amaranth, Quinoa), kalt gepresste Pflanzenöle, Mais, Soja, Süßrahmbutter, Sahne, Schaf – und Ziegenmilch, Hülsenfrüchte, Magarine ohne Transfette.

Psychische Säurebildner:

Wut, Angst, Ärger, Stress (Stressessen), Hektik, “saure Lebenseinstellung”, schlechte Esskultur, Dauerstress (ständig angespannt und verkrampft), Modus “kämpfen & flüchten”

Flache Atmung

Schlafmangel

Bewegungsmangel

Übermäßiger Sport

Genussmittel Kaffee, Alkohol, Nikotin, grüner/schwarzer Tee

Säurebildende Nahrungsmittel

Tierische Eiweiße (Fleisch, Wurst, Fisch, Milchprodukte und Eier), Weißmehlprodukte (Mehlspeisen), Zucker (Süßigkeiten), Fruchtee, Kohlensäure in den Getränken, gehärtete-
hocherhitzbare Fette, Transfette (Gebratenes, Geräuchertes), Fruchtee, unreifes Obst, Sauerrahmbutter, Spargel, Rhabarber, Getreide (Weizen, weißer Reis, ...)





80 : 20 Regel

Empfohlenes Verhältnis von Basen : Säuren

Genussregeln für

Couch-, Geschmacks-, Erlebnis- und Alltagsgenießer

- ✓ Genuss braucht Zeit (bewusst „Auszeiten nehmen“)
- ✓ Genuss muss erlaubt sein
- ✓ Genuss geht nicht nebenbei
- ✓ Genuss braucht Erfahrung / Wissen, was gut tut
- ✓ Weniger ist oft mehr
- ✓ Genuss ist alltäglich
- ✓ Askese (Glück liegt im Verzicht) steigert den Genuss

Der Mensch kann zaubern, wenn er denken kann, wenn er warten kann, wenn er fasten kann.

Hermann Hesse 1877 - 1962