

Da wird der Körper echt sauer...

Die moderne Ernährungs- und Lebensweise kann zur Übersäuerung des Körpers führen. Die ersten Symptome einer Übersäuerung sind Müdigkeit, schlechte Laune, Probleme mit der Haut, das Herz stolpert oft, verschiedene Infekten kehren regelmäßig zurück, oder Rheuma und Osteoporose machen sich bemerkbar.

Für die Funktion aller Stoffwechselwege spielt das Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen eine große Rolle. Das Verhältnis von Säuren und Basen wird durch den pH-Wert bestimmt. Der Begriff Übersäuerung beschreibt es: Es sind entweder zu viele Säuren da, oder es sind zu wenige Basen vorhanden. Der pH-Wert des Blutes liegt bei 7,35 bis 7,45 und muss auch in diesem Bereich bleiben. Um den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten, gibt es körpereigene Regelmechanismen. Dazu gehören die Atmung, die Verdauung, der Kreislauf, die Ausscheidungsfunktionen und die Hormonproduktion. Sie alle sind bemüht, den gesunden pH-Wert im Körper aufrechtzuerhalten. Wie lange dies möglich ist, hängt von der eigenen Konstitution, dem Lebensstil und den eigenen Reserven ab. Wenn das Gleichgewicht zerstört ist, tauchen die ersten Symptome auf. Man fühlt sich ein wenig schlapp, müde und antriebslos. Besonders Patienten mit Niereninsuffizienz, Diabetes, Leberzirrhose, Lungen- und Herzkrankheiten, Durchfall oder chronischem Erbrechen und wasserreibender Therapie sollten auf den Säure-Basen-Haushalt achten.

Übersäuerung kann entstehen durch:

Erhöhung der Säuren durch Nikotin, Alkohol, Kaffee, viel tierisches Eiweiß, oft Weißmehlprodukten und Süßigkeiten, synthetische Lebensmittelzusatzstoffe, Erhöhung der Säuren durch verstärkte Bildung: Gärung und Fäulnis in den Verdauungsorganen...

Erhöhung der Säuren durch verringerte Ausscheidung: zu wenig trinken, Leber- und Nierenschwäche, Verstopfung...

Erhöhung der Säuren durch verringerten Abbau, durch Leber- und Nierenschwäche

Verminderung der Basen durch verringerte Aufnahme, wenig Obst- und Gemüse im Speiseplan

Verminderung der Basen durch verringerte Bildung, durch Leber- und Nierenschwäche

Verminderung der Basen durch verstärkte Ausscheidung, bei Durchfall, Diuretika

Verminderung der Basen durch verstärkten Abbau

Die anfallenden Säuren werden täglich aus dem Körper ausgeschieden: Die Lunge scheidet vor allem die flüchtigen, die Nieren die fixen Säuren aus, während die Leber als Entgiftungsorgan den Ammoniak abbaut und dazu Basen verbraucht. Weil das Blut und die Ausscheidungsorgane nur eine bestimmte Menge Säuren aufnehmen, abtransportieren und ausscheiden kann, kommt es zu einer Anhäufung von Säuren in den Bindegeweben, auch Verschlackung genannt. Das Bindegewebe „quillt“ auf und wird durch die mangelhafte Nähr- und Sauerstoffversorgung und die zunehmende Verschlackung mehr und mehr geschädigt. In besonders akuten Fällen kann dies zu Zelldegene-

ration und sogar zu Krebsleiden führen. Die Übersäuerung lässt das Blut dickflüssiger werden und verstopft die feinen Blutgefäße, und die Gefahr einer Thrombose, Herzinfarkt und Gehirnschlag steigt. In einem übersäuerten Milieu gedeihen auch Bakterien und Viren besonders gut und das Immunsystem wird geschwächt. Entsäuert man den Körper, wird das Blut wieder dünnflüssig, das Herz entlastet und das Immunsystem gestärkt.

Entsäuerung

Mit einem Entsäuerungsprogramm lassen sich Säuren rasch ausleiten sowie eingelagerte Schlacken lösen und aus dem Körper entfernen. Die richtige Entsäuerung besteht aus 4 Schritten:

Über Jahre hinweg eingelagerte Schlacken und Säuren müssen mit Hilfe eines 1- bis 3-monatigen Entsäuerungs- und Entschlackungsprogramms (Fasten, Diäten, Trinkkuren) gelöst und aus dem Körper entfernt werden.

Um die Säureflut zu stoppen, wird die Ernährung dauerhaft auf eine vorwiegend basische Ernährung umgestellt.

Die Verdauungsorgane müssen auch regeneriert und gefördert werden (durch Heilkräuter, Kolon-Hydrotherapie, Massagen).

Zusätzlich wird der Organismus mit basischen Mineralien versorgt, um sicherzugehen, dass er alle eintreffenden Säuren neutralisieren und außerdem seine körpereigenen Mineralstoffdepots (z.B. Calcium, Magnesium, Kalium) wieder auffüllen kann. Der Körper kann umso mehr Schlacken ausscheiden und der bestehenden Übersäuerung umso besser begegnen, je höher die Temperatur seines Blutes ist. Die Körpertemperatur erhöht man mit Training in der frischen Luft, mit Sauna, mit Massagen (z. B. Mit Lymphdrainage) oder aber mit heißen basischen Bädern.



Dr. Erika Balaicza, Internistin und Komplementärmedizinerin

Praxis für innere und komplementäre Medizin

- Vorsorgeuntersuchungen: Dunkelfeldmikroskopie nach Enderlein, Voll-Test
- Komplexe Entsäuerungskuren
- Allergietherapie
- Behandlung von Reizmagen und anderen Verdauungsstörungen
- Komplexe Schmerzbehandlung
- MEDIZINISCHE MASSAGEN

Dr. Erika Balaicza und Dr. József Tamasi - www.biovital.it
39011 Lana, Bozner Str. 2/3 · Tel. 0473 56 13 00 · 380 34 77 299