

Gesundheitstipps

Durch unsere Kost, Bewegungsmangel, Genußgifte und Streß wird unser Körper mit Säuren überflutet, die er oftmals nicht ausscheiden kann. Diese Säuren werden dann zunächst in den Bindegeweben und Körperflüssigkeiten abgelagert. Wenn diese Speicher erschöpft sind, dringen diese nicht ausscheidbaren Substanzen in die Körperzellen weiter vor. Das führt zur „Verschlackung“. Bei vielen 40-jährigen bestehen oftmals die Körperzellen zur Hälfte (!) aus Schlacken, also Abfallstoffen (s. S. 23).

Wollen wir solche Mülldeponien in unserem Körper dulden?

Deshalb ist es ratsam, folgende Tipps zu beachten:

Sämtliche Milchprodukte (=Eiweiß) außer Butter und Sahne (=reines Fett) nie kombinieren mit süßen Sachen oder Obst, da das zu Gärung oder Fäulnis im Darm führt. Wenn der Darm gesund ist, ist der ganze Mensch gesund; wenn der Darm erkrankt ist, werden über kurz oder lang der übrige Körper und auch das Gemüt erkranken.

Möglichst wenig tierisches Eiweiß essen (2 % reichen einem Säugling, um prächtig zu wachsen!). Viele Zivilisationskrankheiten beruhen auf dem Eiweißüberangebot (Eiweiß-Speicherkrankheiten). Da der Körper viel Zeit benötigt zur Eiweiß-Verdauung, Eiweiß (Käse, Fleisch) möglichst morgens essen und dem Körper danach genug Zeit zur Verdauung lassen.

Wer Allergien loswerden möchte, sollte laut Dr. Bruker 3 Jahre lang völlig auf tierisches Eiweiß verzichten; nach 2-3 Monaten wird bereits Besserung spürbar sein.

Abends eher eine leichte Mahlzeit (Kartoffeln, Gemüse, leichte Gemüsebrühe o.ä.).

Auch ist es nicht gut, abends zu spät zu essen (möglichst nicht nach 19.00 Uhr)!

Da Obst für den Körper nicht leicht zu verdauen ist, ist es sinnvoll, Obst als eigenständige Mahlzeit zu sich zu nehmen und nach 18.00 Uhr überhaupt nicht mehr. Die leckeren Desserts (Früchte, Süßes) sind für den Körper nicht vorteilhaft, weil das Süße in Verbindung mit Eiweiß gären oder faulen kann.

Oft fühlt man sich nach dem Hauptgang recht wohl, nach dem Verzehr des Desserts nicht mehr.

Warum sollte man sich quälen?

Säuernde Lebensmittel meiden

Vorsicht:

Was wir als sauer empfinden, wirkt während der Verstoffwechslung oft gar nicht säuernd. Darum kann man nicht die einfache Rechnung aufmachen:

„Saures säuert“. Z.B. bei Obstessig oder Zitronensaft ist das Gegenteil der Fall.

Gesundheitstipps

Stärker säuernde Lebensmittel:

Aal, Cornflakes, Edamer Käse, Eier, besonders frisches Eigelb, alle Sorten Fleisch, Forelle, alle Getreidesorten einschließlich Nudeln, Reis.

Wenig säuernd:

Kartoffeln, Haferflocken, Handkäse, Hirse, Fisch viel weniger als Fleisch, Lachs fast gar nicht, Margarine etwas, Rosenkohl, Bitterschokolade, Zwieback.

Besonders basisch:

Dörrobst, Austern, weiße Bohnen, Brombeeren, Datteln, sämtliche Gewürze, Greyerzer Käse, getrocknete Hagebutten, rohe Karotten, Kichererbsen, Kohlrabiblätter und –stengel, weniger die Knolle, Löwenzahn, Mandarinen, Oliven, schwarzer Rettich, Rosinen, rote Rüben, vor allem die Blätter, später Spinat (später als im März geerntet). Vieles, was bitter schmeckt, wirkt basisch.

Die genaue Aufstellung finden Sie im erwähnten Buch auf Seite 106. Zu Seite 34, li. Mitte

Basischer Trunk: Mein Großonkel mußte als Lehrer vorzeitig in den Ruhestand treten wegen seiner Erkrankung. Er war ein sehr sparsamer Mensch; aus diesem Grund trank er Gemüsewasser und Kartoffelwasser (beides wirkt basisch). Vielleicht ist das die Ursache, daß er über 90 Jahre alt wurde trotz seiner offenen Beine und Kreislauf-Probleme.

Wenn der Urin im Test basisch ist, ist noch längst nicht alles in Ordnung. Dann kann der Körper erst einmal anfangen, zu entgiften.

Saurer Urin ist ein Zeichen dafür, daß nicht alle Säuren ausgeschieden werden können, sondern als Salze (Schlacken) im Körper abgelagert werden.

Dadurch werden unter anderem verursacht oder begünstigt:

Osteoporose, Rheuma, Arthrose, Muskelkrämpfe, Parodontose, Verkalkung von Blutgefäßen, Muskeln, Gelenken, Augenlinse (grauer Star), Verdickung des Blutes (und dadurch Krampfadern, Herzinfarkt, Schlaganfall)

Vor allen Operationen (auch Zahnentfernung) 4 - 8 Wochen lang für gute Entsäuerung sorgen, weil dann die oft schmerzhaften und langwierigen Wundheilungsstörungen viel seltener auftreten.

Können Sie verstehen, daß diese – seit Jahrzehnten bekannten – Zusammenhänge in der allgemeinen Medizin so wenig Beachtung finden?

Also: Sorgen wir selbst für uns und empfehlen wir es allen, die etwas für sich tun möchten.

Eine gut ausgewogene Kost kann zwar neue Säureschübe vermeiden, nicht aber die alten Schlacken lösen! Dafür brauchen wir Minerallösungen: „Bullrich's Vital“, Natron oder die auf S. 31 erwähnten Medikamente.

Gesundheitstipps

Standarddosierung:

In den ersten 6 Monaten

„Bullrich's Vital“ 4 x tägl. 2 bis 5 Tabletten

60 – 90 min. nach den Mahlzeiten oder vor dem Schlafen

mit viel Wasser (2 – 3 Gläser auf „ex“), damit diese Flüssigkeit mit den Mineralien (Natron, Bullrich's Salz oder „Bullrich's Vital“) durch die Magenstraße hindurch fließen kann und sofort in den Darm gelangt.

Natron kann zerkaut oder als ganze Tablette geschluckt werden.

Bei Zahnfleischentzündungen, vor oder nach chirurgischen Eingriffen im Mund oder Rachen sowie bei empfindlichen Zahnhälsen und Karies-Anfälligkeit sind Mundspülungen mit Natron (1 Tbl. zerkaut mit etwas Wasser) sehr vorteilhaft.

Natriumbikarbonat enthält die sehr empfehlenswerte Weleda-Sole-Zahncreme .

Für Natron (= Natriumbicarbonat = Natriumhydrogencarbonat) gilt:

Nicht messerspitzenweise, sondern teelöffelweise. Eine zu geringe Menge bewirkt das Gegenteil.

Die Dosis ist entsprechend den gemessenen pH-Werten des Speichels festzulegen:

Erwünschte pH Werte Urin: 7,5 - 8,5 Speichel: 6,8

Das A und O der gesunden Lebensführung ist eine ausreichende Flüssigkeitsmenge (2 - 3 l pro Tag).

Dabei sollte man während der Mahlzeiten und 30 – 60 Min. danach nicht trinken, um die Verdauungssäfte nicht zu verdünnen.

Noch einige Hinweise:

Anfangsreaktionen

Möglicherweise spüren Sie in den ersten Tagen oder Wochen ein Ziehen in der Muskulatur oder in den Gelenken, bedingt durch die Mobilisation der Schlacken, die sich teils unter Schmerzen lösen.

Dann einfach Dosierung verringern (z.B. 4 x 1-2 Tbl.) , bis Beschwerden nachgelassen haben.

Einem Mißverständnis muß unbedingt begegnet werden:

Natron/„Bullrichs Vital“ u.ä. Mineralzusammenstellungen sind keine Medikamente sondern

Nahrungsergänzungen. Sie gleichen Mängel in unserer Ernährung aus, die durch aus gelaugte Böden, ... entstehen. Man sollte sie sich zeitlebens gönnen!

Sie sind als Tabletten oder als Pulver erhältlich. Tabletten sind besser zu dosieren und schmecken besser. Geschmacklich am günstigsten ist „Bullrich's Vital“.

Noch besser schmeckt das Basenpulver III nach Dr. med. Rauch, das man sich in der Apotheke mischen lassen kann:

- Magnes. citr. 10,-
- Natr. hydrog. monophosph. 10,-
- Kaliumcitr. 15,-
- Calc. carb. 70,-
- Natr. hydrog. carb. 85,-
- M.f.pulv.. 200,-

Gesundheitstipps

Kinder sind vielleicht wegen des Geschmacks nicht leicht von der Natron-Einnahme zu überzeugen, sind aber oft auch übersäuert; man denke z.B. an die verbreitete „Bindegewebsschwäche“.

Regelmäßige Tabletteneinnahme ist bei Kindern ein psychologisches Problem. Besser:

Die wohlschmeckenden Produkte der Fa. orthomol oder die früher übliche „Natronbrause“ ein wenig Natron-Pulver auf ein Glas Wasser.

Bei Hautjucken, Allergien, Akne:

Natron-Bäder (z.B. 2 Beutel Kaiser-Natron-Pulver für 1 Vollbad oder Natriumbikarbonat aus der Apotheke – 1 kg kostet nur wenige oder „Meine Base“ von P. Jentschura)

Diese Natron-Bäder sind als „Auslaugungs“-bad äußerst hilfreich, wobei man durchaus 1 – 2 Stunden in der Badewanne zubringt und sich hinterher „topfitt“ fühlt.

Zusätzliche Medikamente

Die Nieren haben während der Entgiftung durch Natron sehr viel Arbeit. Man kann sie unterstützen durch Einnehmen von Zink (z.B. Unizink 50 oder Zinkorotat-Pos, einzunehmen nach Anleitung) für 4 oder 8 Wochen - Zink benötigt der Körper u.a. zur Herstellung eines wichtigen Nierenenzym. *Zudem wirkt Zink auch entgiftend, indem es Schadstoffe wie z. B. Quecksilber aus dem Körper verdrängt.*

Literatur und Hilfsmittel

Diese Ausführungen sind dem Lehrbuch „Durch Entsäuerung zu seelischer und körperlicher Gesundheit“ von Dr. Beck entnommen. Das Buch können Sie im Direktvertrieb erwerben.

Ingeborg Oetinger

Ruckhardtshäuser Str. 7

74613 Öhringen

ISBN 3-9803308-6-9

Man benötigt es zu Hause, um weitere Informationen über die Zusammenhänge zu erfahren und um Details nachschlagen zu können. Sehr aufschlussreich ist das kleine Büchlein des bayerischen Arztes Dr. med. Worlitschek zum Thema „Entsäuerung/Entschlackung“:

Dr. Worlitschek (Arzt für Allgemein-Medizin und Naturheilverfahren)

„Der Säure-Basen-Haushalt“ (105 Seiten) 2. Aufl., Haug-Verlag, ISDN 2-7760-1600-0

Eine Menge nützlicher Tipps findet man bei Peter Jentschura und Josef Lohkämper:

„Gesundheit durch Entschlackung“ 8 CDs, Gesamtspieldauer 550 Min., ISBN 3-933874-03.3 (Verlag P. Jentschura, auch als Buch erschienen).