



Den Körper entsäuern

(in Anlehnung an die Theorie von Dr. R.M. Bachmann und FX. Mayr)



Das Ziel einer Entsäuerung ist es, Säuredepos auszuräumen und auf Dauer ausreichende Pufferkapazitäten zu schaffen.

Das macht sauer:

- überschüssig „saure“ verstoffwechselte Nahrung
- Stress, Ängste und Sorgen
- Bewegungs- und Sauerstoffmangel
- kranker Darm (Gärungssäuren)

Der Körper scheidet Säuren aus:

- Mit dem Stuhl, Urin
- Mit der Ausatemluft
- Mit dem Schweiß, Tränenflüssigkeit





Urinmessung:

Ein saurer Urin am Morgen nach dem Aufstehen ist völlig normal. Nach einer Mahlzeit muss der Körper aber in der Lage sein, eine Basenflut auszuschütten und der Urin sollte basisch werden. Geschieht dies nicht, ist das ein Indiz dafür, dass der Körper überlastet, erschöpft ist und nicht mehr genügend entsäuern kann.

Der Urin wird mehrmals pro Tag gemessen:

Mit Messstäbchen aus der Apotheke oder gemäss Labor

6h	VOR dem Frühstück	sauer
9h		basisch
12h	VOR dem Mittagessen	sauer
15h		basisch
18h	VOR dem Abendessen	sauer

So geht die Entsäuerung (3 Tage – 3 Wochen – individuell abgestimmt)

- **Basische Ernährung** mindestens 80% basisch (minimal 20% säurend)

Im Internet gibt es viele Rezepte und Tabellen, Apps... zur basischen Ernährung.

- Das Essen gut kauen (bis es flüssig ist)
- In Ruhe essen, sich Zeit nehmen
- Nur bis zur Sättigungsgrenze essen
- Nach 17h keine feste Nahrung mehr
- Falls Rohkost, nur morgens
- Verboten sind wenn möglich: Kaffee, Süsses, Alkohol, Nikotin

- **Trinken:** basisch! Wasser, Kräutertee oder Basebrühe...

Bis 50kg 3l, bis 90kg, 3-6l über 90kg über 6l

-Stress, Belastungen auf ein Minimum reduzieren. Es ist nicht sinnvoll, im Berufsalltag zu entsäuern. Tägliche **Entspannungsmomente** helfen, auf erholsamen und **genügend Schlaf** achten.

- **Bewegung** an der frischen Luft. Täglich einen Spaziergang oder sonstige leichte Bewegung.



Naturheilpraxis Anja Zünd

- **Passage-, Bittersalz oder Einlauf** zu Beginn und bei Beschwerden, morgens nüchtern
- **Basepulver**, morgens (Empfehlung: Basesalz von Dr. Jacobs – Citrate verwenden)
- **weitere Hilfen**: Basenbäder (2 mal pro Woche), Trockenbürsten, Wasseranwendungen, Bauchmassage, Wärme auf den Bauch vor dem Essen, Sauna, manuelle Therapien,...
- **Individuelles**, verordnet durch den Arzt oder Heilpraktiker

Es empfiehlt sich, eine erste Entsäuerungskur zusammen mit einem Heilpraktiker oder einer andern Fachperson zu planen und durchzuführen.

Durch das Entgiften können sogenannte Heilkrisen entstehen. Sie können Kopfschmerzen, seelische Verstimmungen,... bekommen. Konsultieren Sie in diesem Falle den Heilpraktiker für eine geeignete unterstützende Massnahme.

Vom Arzt verordnete Medikamente müssen während der Entsäuerung weiter eingenommen werden!

Jeder Mensch ist anders, hat eine Konstitution und individuelle Schwachpunkte. Dies gilt es bei einem Entsäuerungsprogramm zu beachten. Was dem einen „gut tut“, kann bei einem andern gar nichts nützen, weil es nicht seinem Wesen entspricht. Und das ist völlig ok.

Sehr gerne unterstütze ich Sie bei Ihrer Entsäuerungskur.



Alles Liebe, Ihre Anja Zünd

© Naturheilpraxis Anja Zünd Bilder: www.pixabay.com (free images), März 2020

Quellen: diverse Bücher und Unterlagen von Dr. R.M. Bachmann und FX. Mayr