

Ganzheitliche Gesundheit

Eine unvorstellbare Leistung

„Ohne innere Harmonie gelingt nichts wirklich.

Mit innerer Harmonie ist das Leben voller Wunder.“ (Paul Lowe)

Unsere Gesundheit ist mit einem Seiltänzer zu vergleichen, der pausenlos das Gleichgewicht bewahren muss. Schon in den Zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts hat der schwedische Ernährungswissenschaftler Ragnar Berg (1873-1956) die Bedeutung des Gleichgewichts zwischen Säuren und Basen für die Gesundheit des Menschen erkannt.

Säuren und Basen sind natürliche Produkte unserer Verdauung. Komplexe Puffersysteme halten das Verhältnis von Säuren und Basen im Gleichgewicht und damit den pH-Wert von 7,4 aufrecht. Welche Leistung unser Körper hierbei vollbringt wird deutlich, wenn man weiß, dass der Spielraum für einen gesunden pH-Wert zwischen 7,35 und 7,45 liegt, eine minimale Spanne, die es einzuhalten gilt, damit die Funktionen unseres Körpers optimal ablaufen können.



Sowohl Säuren als auch Basen enthalten für den Körper wichtige Nährstoffe und trotzdem bringt ein dauerhafter Überschuss an Säuren unseren Körper aus dem Gleichgewicht. Die Folgen: Die Verdauung gerät aus dem Takt, der Stoffwechsel verlangsamt sich, unsere Haut wird fahl und glanzlos, wir fühlen uns schlapp und sind oft müde.

Mit einem gesunden Maß an Säuren kommt unser Körper gut zurecht, jedoch bestätigen Experten, dass die heutige Ernährung einen Überschuss an Säuren liefert.

Unsere Ernährung sollte idealerweise aus Nahrungsmitteln bestehen, die zu 80% Basenbildner und zu 20% Säurebildner sind. Betrachtet man die Ernährung des Durchschnittseuropäers, scheint das Ideal nie weiter

vom Ist-Zustand entfernt gewesen zu sein: die Ernährung der meisten Europäer besteht zu 80% aus säurebildenden und nur zu 20% aus basenbildenden Nahrungsmitteln. Dabei kann man die säure- oder basenbildenden Eigenschaften eines Lebensmittels nicht von dessen Geschmack ableiten; Zitronen wirken zum Beispiel basisch auf dem Körper, obwohl sie sauer schmecken.

Ebenso interessant zu wissen: Ein niedriger pH-Wert kann dazu führen, dass der Körper Nahrung in Fett umwandelt. Neben der Ernährung trägt unser Lebensstil entscheidend zum Säuregrad bei. So reagiert der Körper unter anderem durch Bewegungs- und Schlafmangel, sowie durch Nikotin und Stress mit einer vermehrten Säureproduktion.

Allgemein kann man sagen, dass aus eiweißreichen Lebensmitteln, Weißmehlprodukten, Fast Food, Alkohol und Zucker Säuren gebildet werden. Eine Auswahl an Bei-

spielen für säurebildende Lebensmittel: Fleisch, Wurst, Fisch, Schalentiere, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, Senf, Essig, Kaffee und kohlenensäure- oder zuckerhaltige Getränke bzw. Lebensmittel.

Pflanzliche Lebensmittel werden dagegen bis auf wenige Ausnahmen (Spargel, Artischocken und Rosenkohl) im Körper zu Basen umgewandelt. Einige Beispiele für basenbildende Lebensmittel: Obst, Wurzelgemüse (wie Sellerie, rote Beete, Möhren und Meerrettich), Blattgemüse, Kartoffeln, Pilze, Gurken, Lauch, Rhabarber, kaltgepresste Pflanzenöle, Mandeln und Trockenobst.

Wenn auch Sie nicht länger „sauer“ sein wollen, nutzen Sie jetzt die Kraft der Natur für neue Vitalität und Wohlbefinden.

www.unicity.net, Foto: Werner Gabriel