

## **Informationen zum Säure- Basen- Thema**

### **Die Alkalität ist das beste Antibiotikum. Dr. Hans Saschek.**

Denn Erreger gedeihen nur im verdorbenen, sauren, vergifteten Terrain. Der Erreger ist nichts, das Terrain ist alles!

Mit der Zuführung von Natron/ Bicarbonat wird das verpilzte und von Erregern befallene Milieu saniert und den Erregern der Nährboden entzogen.

Die Zufuhr von Alkalien kann über eine basenüberschüssige, vitalstoffreiche, rein pflanzliche Kost geschehen, einfacher geht es mit der Zufuhr von basischen Nahrungsergänzungen z.B. Wurzelkraft von Orgon. Die Alkalität pur ist Natron. Wir können es trinken und aufstreuen. Man sollte aber mit dem Trinken von Natron vorsichtig sein, denn es könnte damit leicht einer Daueralkalität führen, was ebenfalls krank machen würde. Natron also am besten für Waschungen, Spülungen, Wickel und Bäder benutzen. Natron ist ein Bestandteil des Basischen Badesalzes der Firma Orgon.

Natron wird gemäss meinen Nachfragen an Herrn Peter Jentschura als Mineralsalz abgebaut. Es ist absolut unbedenklich und gehört für ihn zu einem der besten Wundermittel schlechthin.

Das Milieu ist alles, der Erreger nichts!!

Reinigen, Entsäuern und entgiften Sie ihren Körper und dann verschwinden Pilze aller Art von selbst.

### **Meide bzw. reduziere in der Ernährung zur Entsäuerung**

- Kochssalz
- Milch – und Milchprodukte
- Fleisch – und Fleischprodukte, vor allem Schweinefleisch
- Natriumglutamat
- Weissen Zucker
- Glutenhaltige Nahrungsmittel, vor allem Weizen
- Genussmittel, Alkohol, Rauchen
- Bohnenkaffee
- Süssigkeiten
- Fertigprodukte

**Merke:** Es gibt Lebensmittel, die an sich säurereich sind, wie Orangen, Zitronen, Ananas, saure Äpfel, Sanddorn, Rhabarber, Essig, Brottrunk. Diese sind aber aufgrund ihres gleichzeitigen hohen Gehaltes an basenbildenden Mineralien beim gesunden Menschen basisch. ( sie werden basenüberschüssig verstoffwechselt) Bei Kranken Menschen wirken diese hingegen oft als Säurebildener, da diese Menschen zu wenig Mineralen haben. Also daher hier Vorsichtig, im Zweifelsfalle dazu Mineralisieren z.B. mit Basica oder Wurzelkraft.

### **Begleitende Massnahmen zur basischen Ernährungsumstellung**

- Gymnastik und ausreichende Bewegung, an der frischen Luft mit genug Sauerstoff/ beschleunigen den Schlackenabtransport( unbedingt Puls beachten) Bewegung kurbelt auch den Stoffwechsel generell an.
- Regelmässiges Muskeltraining ohne Ueberanstrengung!

- Entspannung wie Yoga, AT oder anderes
  - Bürstenmassagen morgens nach dem Aufstehen regen den Kreislauf und die notwendige Ausscheidung an
  - Warm- kalte Wechseldusche/ Kneippen
  - Basische Bäder, Waschungen, Wickel und Spülungen um den Körper zu entlasten
  - Ausreichender Schlaf, während des Schlafens finden ausreichende Regenerierungsprozesse statt
- Nach P. Jentschura

Je länger eine zivilisatorische Mangelkost mit einem Uebermass an Fast Food, zerkochter Nahrung, Weissmehl, Zucker, Kaffee, Alkohol, Süssigkeiten etc. genossen wurde, desto mehr Zeit muss man für die Ernährungsumstellung eingeplant werden.

Aus einer säureüberschüssigen Kost resultieren meist Gärungen im Dünndarm und Fäulnis im Dickdarm mit einer entsprechend entarteten Darmflora, leider auch oft verschlackte und verpilzte Därme. Abhilfe, Colon- Hydro Therapie, Baseneinläufe, Fastenkuren und Ernährungsumstellung. Terrain Sanierung!

**Merke:** Oft verträgt der Organismus genau die Heilnahrung z.B. Wurzelkraft am schlechtesten am nötigsten er es hätte. Die Ablehnung z.B. der Wurzelkraft zeigt eigentlich dann, dass man diese dringend nötig hätte!

## **Säure Basen Tabelle der Lebensmittel nach Peter Jentschura**

### **Stark basenbildende Produkte**

- Gemüsesäfte
- Weizenkeime/ Sprossen
- Kräutertee/ Grüntee
- Gemüse und Blattsalate wie Gurken, Kohl, Löwenzahn, Endivie, Tomaten, Spinat, Zucchini, Kürbis, Karotten, Rettich, Kohlrabi, Lauch, Nüsslisalat, Auberginen, Sellerie, Kartoffeln, Rucola, weisse Bohnen
- Wurzelkraft, Spirulina
- Amarant
- Sonnenblumenkerne

### **Schwach basenbildende Lebensmittel (Doppelnennungen sind wie im Original Buch erwähnt)**

- Früchte wie Feigen, Rosine, Bananen, Zitronen, Kirschen, Melonen, Weintrauben, Aprikosen, Pfirsische, Erdbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren etc.
- Buttermilch
- Rohmilch
- Quinoa, Amarant, Hirse, Dinkel, Gerste/ Graupen, Buchweizen
- Weizen- und Dinkelkeime
- Getreidekaffee
- Avocado
- Honig
- Linsen
- Bohnen grün, gelb und weiss
- Erbsen

## **Schwach Säurebildend**

- Fruchtsäfte
- Haselnüsse, Baumnüsse
- Süsse Mandeln ( andere sagen die sind stark basisch)
- Weizenvollkornmehl
- Roggenvollkornmehl und Brot daraus
- Vollornknäcke Brot
- Vollkornbrot
- Vollkornprodukte aller Art wie Pasta
- Butter
- Quark
- Joghurt
- Geschälter Reis

## **Stark Säurebildend**

- Kaffee
- Schwarztee andere sagen schwach sauer
- Alkohol
- Cola und Limonaden
- Tierisches Eiweiss wie Fleisch, Wurst, Fisch
- Fast Food und Fertigprodukte
- Die meisten Milchprodukte, vor allem Hartkäse
- Industriezucker, Süsstoffe und Süssigkeiten aller Art
- Weismehl und Weismehlprodukte
- Erdnüsse, Paranüsse

## **Genüsse und ihre Auswirkungen auf unsere Gesundheit**

### **Krankheitsorientiert**

- Süssigkeiten
- Kochsalz
- Bohnenkaffee
- Fleisch
- Alkohol
- Rauchen
- anaerobe Bewegung
- Vergnügungsleben/Sensationen

### **gesundheitsorientiert**

- Licht
- Luft
- Liebe
- Wasser
- Kräutertee
- aerobe Bewegung
- Naturleben
- Musik, Entspannung

## **Base statt Deo**

Nur der vergiftete Körper schwitzt und riecht unangenehm. Ausscheidungen sind nicht zu unterbinden, sondern zu entfernen, zu befördern.

## **Was tun bei zu viel Achselschweiss**

- Gift- und Säureanalyse/ Ursachen ergründen
- Gift- und Säurereduktion
- Stoffwechsel durch Vitalstoffe wie Wurzelkraft unterstützen
- Organe durch vernünftige Ernährung unterstützen
- Organe durch Homöopathie unterstützen
- Basische Körperpflege
- Basische Bäder, Wickel, Fussbäder
- Basische Strümpfe über Nacht
- Sauerstofftherapie

## **Ausscheidungsregionen und -organe des Körpers nach P. Jentschura**

- Haarboden und Haare
- Stirn
- Mund und Rachen
- Uro Genitalbereich
- Unterschenkel
- Zehennägel
- Fingernägel
- Schleimhäute allgemein
- Nase innen und aussen
- Augen
- Achselhöhlen
- Analbereich
- Füße und Zehen
- Hände und Finger
- Oberhaut allgemein

## **Dreisprung der Entschlackung**

- Lösen von deponierten Schlacken mit Basischem Kräutertee
- Verstoffwechseln und Binden der Säuren und Gifte durch Mineralien / Wurzelkraft, Spirulina oder Basenmittel aller Art
- Ausscheidung der Schadstoffe/ Säuren über Haut, Schleimhaut( Bäder, Wickel, Spülungen) und ausleitende Organe (Niere/ Blase/ Darm) durch Wasser trinken und basische Einläufe oder Colon-Hydro- Therapie

## **Dreisprung der Gesundheit**

- Meide Schädliches
- Scheide Schädliches aus
- Iss und trink Nützliches