

Säure-Basen Haushalt - Man ist, was man isst -

Die basische Stoffwechsellage führt zu:

1. der Blutdruck reguliert sich
2. der Blutzucker reguliert sich
3. Die Durchblutung verbessert sich
4. Entzündungen im Körper werden günstig beeinflusst
5. Die Allergiebereitschaft reduziert sich
6. Die Stimmung wird ausgeglichener
7. Das vegetative Nervensystem wird ausgeglichen

Wie können wir das Basenfasten einsetzen ?

- 7 bis 14 Tage Basenfasten 100%
- Einen bis zwei feste Basenfastentage pro Woche
- Generell 60-80% Basen 20-40% Säuren

Vorbereitung auf das Basenfasten

1. Darmreinigung

- a) Mit **Glaubersalz oder Bittersalz**: (Vorsicht bei empfindlichem Darm !!!)
40 g Glaubersalz auf einen halben Liter Wasser langsam trinken
zusätzlich können noch verdünnte Kräuterteemischungen getrunken werden.
- b) **Einlauf**: (Der Betreffende liegt in Seitenlage)
2-3 Liter Wasser ca. 36°C über einen Irrigator in den Darm laufen lassen.
Verspürt man schon zu Beginn einen starken Druck, entleert man den Darm
und fährt dann mit dem Einlauf fort.

Vorteile eines Einlaufs:

- Man benötigt weniger Zeit, da er sofort wirkt
- Für einen empfindlichen Darm ist er schonender

Warum müssen wir den Darm reinigen?

- Der Darm entleert sich oft nur teilweise, da er träge geworden ist. So kommt es zu Ablagerungen an der Darmwand bis hin zu Verklebungen.
- Der Darm ist ein großes Ausscheidungsorgan über ihn können wir viele Säureüberschüsse loswerden.

2. Bitte vom **Kaffee** schon eine Woche vorher entwöhnen, da es hier zu Entzugserscheinungen kommen kann. Dies gilt ebenso für Alkohol und Nikotin.

3. Basische Lebensmittel einkaufen!!!!

Gemüse und Obst der Saison verwenden, da wir im Sommer anders verstoffwechseln als im Winter. Beispiel: keine Tomaten im Winter.



4. Checkliste für den Tag davor:

1. Einkaufen / Kühlschrank entsäuern
2. Darm entleeren
3. Bei Berufstätigkeit, erstes Mittagsessen für das Büro vorbereiten.
4. Notnahrungsmittel für Heißhungerattacken bereithalten.
5. Getränke richten.

Regeln während des Basenfastens

1. 100 % Basische Lebensmittel (s. Einkaufsführer von Frau Sabine Wacker)
Gemüse nicht zu klein schneiden und nicht länger wässern.
2. Stilles Wasser trinken Bsp. Volvic, Vittel, Evian
Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser, das regt den Stoffwechsel an.
3. Keine Früchte- und Roiboosteete trinken, reinen Pfefferminztee bitte auch nicht, da er oft zu Blähungen führt. Am besten sind stark verdünnte Kräuterteemischungen (s. Baseneinkaufsführer von Sabine Wacker)
4. Rohkost nur bis 14.00 Uhr
Wird abends nicht mehr verdaut und führt zu Gärprozessen.
5. Ab 18.00 Uhr nichts mehr essen !! Leber und Darm werden entlastet.
6. Nahrungsmittel so schonend wie möglich zubereiten.
7. Viele Kräuter ersetzen zu viel Salz. Salz erst nach dem Erhitzen dazugeben.
8. Gut kauen! Schaffen Sie sich eine angenehme Atmosphäre beim Essen.

Basisches Paket für unterwegs

1. Quellwasser stilles Wasser, Teebeutel
2. Gemüsebrühwürfel
3. Obst, auch Trockenfrüchte sind möglich
4. Rohkostgemüse oder z.B. rote Beete aus dem Glas ist auch erlaubt.
5. Mandeln, Mandelmus
6. Oliven..... s. Sabine Wacker

Unterstützende Maßnahmen zum Basenfasten

1. Bewegung: Jeden bis jeden 2. Tag 30-45 Minuten. Je mehr frische Luft wir einatmen, desto mehr Säuren werden verbrannt. Bitte atmen Sie, wenn möglich, durch die Nase ein und aus.
2. Ausreichend Schlaf
Bei Schlafproblemen Leberwickel: Feuchtes Tuch auf die Lebergegend, Wärmeflasche oder Kirschkernsäckchen darauf und um das Ganze ein Wolltuch. Das ganze abends im Bett mindestens 20 Min.
3. Basenbad (Bullrichs Vitalbad)
1/3 der Packung verwenden 20-40 Min. baden und dann gleich ins Bett oder mit dem Salz abreiben und duschen.
4. Schüsslersalze (Hier sollten Sie sich an einen Heilpraktiker wenden).
5. Man kann zusätzlich auch Basenpulver einsetzen. Auch hier gibt es große Unterschiede und das Präparat sollte unabhängig von den Mahlzeiten genommen werden.

So könnte ein Basenfasten-Plan aussehen

Frühstück	: Obst, basisches Müsli frisch gepresster Saft oder Tee
Mittagessen	: Salat und/oder Gemüse gegart oder roh
Zwischendrin	: Mandeln, Trockenfrüchte, Obst, Oliven....
Abendessen	: Gemüsesuppe oder Gemüse gegart
Getränke	: Stilles Wasser, Kräutertee verdünnt ein Beutel auf 1 L
Darmreinigung	: am 1./3. und 7. Tag
Bewegung	: Jeden/ bis jeden 2. Tag 30-45 Minuten
Entstressen	: Basenbad, gute Musik, früh zu Bett gehen

Mögliche Nebenwirkungen beim Basenfasten

1. Wadenkrämpfe Hier können Sie die heiße 7 einsetzen; d.h. 10 Tbl. Schüsslersalz Nr. 7 in ein Glas stilles Wasser und schluckweise trinken.
2. Am Anfang kann es auch zu Kopfschmerzen kommen.
3. Müdigkeit meist nur in den ersten zwei Tagen.
4. Blähungen, Durchfall oder Verstopfung in den ersten zwei Tagen.
5. Alte Erkältungen könnten hochkommen. Hier setze ich am Anfang gerne das Schüsslersalz Nr. 3 ein.

Viel Erfolg beim Umsetzen!

Falls Sie Beschwerden haben, dürfen Sie sich gerne mit mir in Verbindung setzen!

Naturheilpraxis
Beate Tilsner
Am Henschelberg 86/Zwingenburgstr. 21
74821 Mosbach
Tel. 06261/38486
info@mt-heilpraktik.de

Ihr Name, Vorname _____ Tel. Nr. _____

Ihre Anschrift: _____

Bitte die angegebenen Zeiten so gut wie möglich einhalten, um ein aussagefähiges Ergebnis zu erhalten. Geben Sie den Wert in die Tabelle ein und notieren Sie kurz, was Sie an dem jeweiligen Tag gegessen haben. **Benötigt werden Indikatorenstreifen für den Urin im Referenzbereich von 5-8**

Tag	Nach dem Aufstehen	Am Vormittag ca. 10:00	Vor dem Mittag - Essen ca. 12:00	Am Nachmittag ca. 15:00	Vor dem Abend - Essen ca. 18:00	Vor dem Schlafen
-----	--------------------	---------------------------	-------------------------------------	----------------------------	------------------------------------	------------------

1.						
Gegessen/Getrunken/Sport:						
2.						
Gegessen/Getrunken/Sport:						
3.						
Gegessen/Getrunken/Sport:						
4.						
Gegessen/Getrunken/Sport:						
5.						
Gegessen/Getrunken/Sport:						

Zusätzliche Nachricht an mich: _____
