

Maria Lohmann

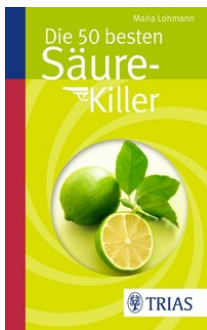
Die 50 besten Säure-Killer

Leseprobe

[Die 50 besten Säure-Killer](#)

von [Maria Lohmann](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.unimedica.de/b21177>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>



Bye, bye, Säuren

Sie wollen nur etwas entsäuern und entgiften? Oder mal wieder einen »Großputz« machen? Die 50 besten Säure-Killer unterstützen Sie dabei.

1 Die 80-zu-20-Regel

Die 80-zu-20-Quote gehört zu den Grundregeln der basischen Ernährung. Sie besagt, dass 80% unserer täglichen Ernährung aus Basenspendern (basenbildende Lebensmittel) bestehen und nur 20% säurelastige Nahrungsmittel sein sollten. Das ist gar nicht

KILLER-TIPP

Bei Hollywood-Stars ist die sogenannte Alkaline-Diät sehr beliebt. Sie sorgt für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt und beruht, wie die hier im Buch beschriebene basenüberschüssige Ernährung, auf 80 % basischen Lebensmitteln.

so schwer. Achten Sie als Erstes darauf, dass in einer Mahlzeit nicht mehrere starke Säurebildner gleichzeitig auf den Teller kommen. Ein Beispiel: statt Knödel mit Fleisch besser Kartoffeln mit Fleisch plus eine große Portion Salat und Gemüse.

2 Trinken Sie sich basisch

Es ist so einfach wie wichtig: Trinken Sie jeden Tag etwa 2–3 Liter basische Flüssigkeit (abhängig von Statur und Körpergewicht). Denn nur mit ausreichend Flüssigkeit hat der Organismus die Möglichkeit, überschüssige Säuren und Stoffwechselendprodukte auszuschwemmen.

Der Zustand des Stoffwechsels und des Gewebes hängt neben der basischen Mineralstoffsituation auch

 **KILLER-TIPP**

Mit zunehmendem Alter nimmt das Durstgefühl ab. Daher am besten morgens bereits eine Thermoskanne mit Tee kochen, Ingwerwasser oder zwei Flaschen stilles Wasser in Sichtweite bereitleisten und tagsüber in regelmäßigen Abständen trinken.

davon ab, wie viel Flüssigkeit regelmäßig dem Körper zugeführt wird. Die richtige und ausreichende Flüssigkeitsmenge durchspült Gewebe und Zellen, unterstützt den Abtransport und die Ausscheidung von Säuren.

3 Summen Sie jeden Tag Ihre Lieblingssongs

Zugegeben, die Empfehlung klingt erst mal ziemlich merkwürdig, aber Summen hilft tatsächlich bei einer latenten Übersäuerung. Gerade wenn wir unter Anspannung oder Stress stehen, wird unsere Atmung oberflächlicher und Säuren bleiben liegen.

Das Summen verlängert auf einfache Weise das Ausatmen und fördert damit die Ausleitung von Säuren. Summen Sie einfach in einem ruhigen Moment Ihre Lieblingssongs oder Melodien, die Ihnen gerade einfallen. Sie sind selten allein? Kein Problem! Selbst das



geräuschlose Summen – also wenn Sie es sich nur vorstellen – verlangsamt Ihre Atmung.

4 Auf die richtigen Getränke kommt es an

Mindestens zwei Liter Flüssigkeit täglich sind wichtig, damit die basischen Mineralien an ihre Wirkungsstätte gelangen können. Stilles Wasser und Kräutertee sind als Durstlöscher besonders geeignet. Auch wenn Kaffee, schwarzer und grüner Tee mittlerweile in der Flüssigkeitsbilanz wie jedes andere Getränk behandelt werden dürfen, denken Sie daran, dass sie doch in erster Linie Genussmittel sind. Genießen Sie sie daher nur in Maßen. Meiden Sie außerdem für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt Limonaden, Alkohol, hoch konzentrierte Säfte, mit Zuckerzusätzen versehene Nektare und Energydrinks.

Basische Getränke sind:

- stilles Wasser (ohne Kohlensäure)
- Quellwasser mit einem Spritzer frischem Limetten- oder Zitronensaft
- (ungesüßter) Kräutertee
- Ingwerwasser und Ingwertrunk (Seite 28)
- frische Gemüsesäfte
- stark verdünnte Fruchtsaftschorlen
- Basenbrühe (Seite 43)
- heißes Wasser (etwa 10 Minuten köcheln lassen, mehrmals am Tag in kleinen Schlucken trinken)

5 Basische Toppings

Ihre Familie und Sie lieben Brot, Nudeln und gelegentlich auch Convenience-Produkte, also stark verarbeitete Lebensmittel? Keine Angst, die werden auch in Zukunft nicht gestrichen. Sorgen Sie einfach für eine Aufwertung der Basenbilanz mit Toppings wie frischen Sprossen und Kräutern. Streuen Sie auf Ihr Schinkenbrot großzügig eine Handvoll gehackte Kräuter (z. B. Kresse, Schnittlauch) oder Sprossen. Das liefert Basen und Vitamine, die dem Gericht sonst fehlen.

Kräuter und Sprossen können Sie leicht zu Hause ziehen: Kräutertöpfchen auf der Fensterbank oder Sprossen in speziellen Keimgläsern. Ob Kresse, Rettich, Alfalfa, Sesamsamen oder Buchweizen, sie bereichern das Essen mit Kalium, Magnesium, B-Vitaminen, Kalzium und Eisen. Und das Beste ist: Der Gehalt der basischen Mineralien vervielfacht sich sogar während des Keimens.

KILLER-TIPP

Verwenden Sie statt einfachem Kochsalz besser Meersalz. Denn Meersalz enthält noch basische Mineralien und Spurenelemente. Verwenden Sie Salz sparsam und geben Sie Ihrem Essen lieber mit weiteren basischen Gewürzen und frischen Kräutern mehr Pfiff.

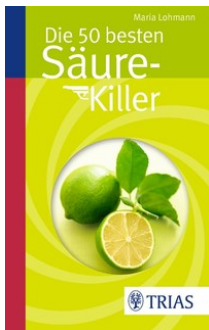


6 Mit Schärfe entsäuern

Scharf und basisch – das passt! Zur Entsäuerung und für die Regulation des Säure-Basen-Haushalts schätzt man die intensive Wirkung scharfer Gewürze und Kräuter. Sie heizen den Säuren ein, aktivieren den Stoffwechsel und befreien den Körper von belastenden Stoffen aus dem Säurehaushalt. Am schärfsten sind Chilischoten, sie enthalten Capsaicin. Chilipulver und Chiliflocken entstehen durch das Vermahlen der Schoten und sind ein guter Ersatz für frische Schoten. Eine winzige Menge in basischen Rezepten (z. B. Basenbrühe) steigert nachgewiesenermaßen die metabolische Aktivität und die Basenkraft.

Galgant, der europäische Ingwer, besitzt eine feine Schärfe. Er wertet – meist in Form von Galgantpulver – basische Gemüsegerichte auf und neutralisiert Säuren, ebenso wie die frische Ingwerwurzel. Um die Entsäuerung und gleichzeitig das Abwehrsystem anzukurbeln, können Sie Ingwer auch gerne für basische Getränke wie Ingwerwasser oder den fernöstlichen Ingwertrunk verwenden. Alternativ geben Sie 1 TL grob geriebenen Meerrettich in ein Glas stilles Wasser.

Die scharf schmeckenden Wurzeln des frischen Meerrettichs werden in sehr feine Scheiben geschnitten oder gerieben. Meerrettich enthält viel Vitamin C und wirkt antimikrobiell. Deshalb wird er in der Naturmedizin auch gerne bei Infekten eingesetzt.



Maria Lohmann

[Die 50 besten Säure-Killer](#)

84 Seiten, kart.
erschienen 2016



bestellen

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder
Ernährung www.unimedica.de