

Säuren und Basen

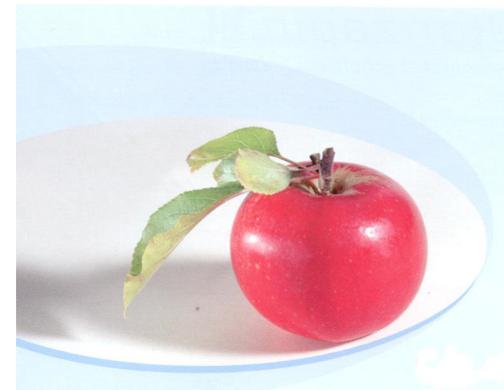
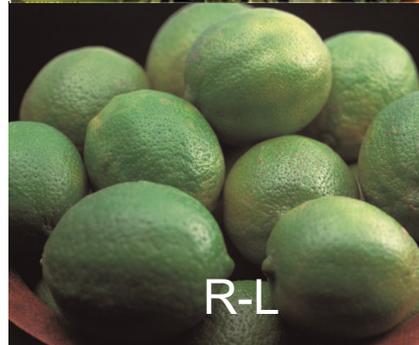
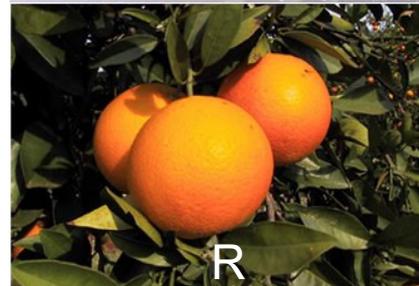
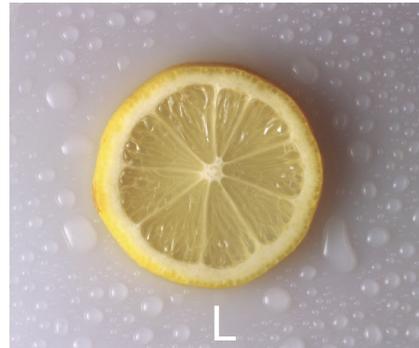
Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau

drje49@gmail.com

www.ever.ch

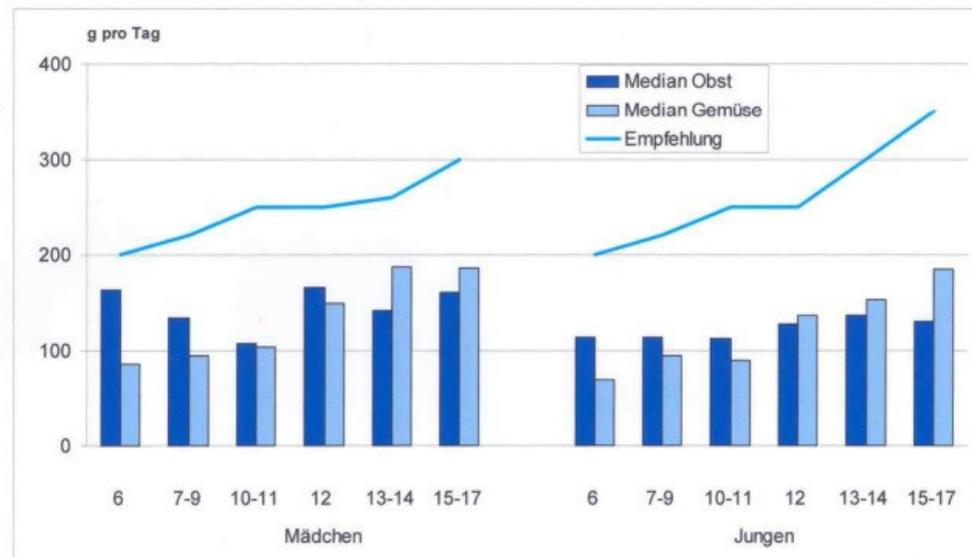
Von basisch bis sauer:
Rosinen (basisch) – Parmesan (sauer)



1. Wie hoch ist der Gehalt an Mineralien?
2. Wie wird das Nahrungsmittel verstoffwechselt?

Obst und Gemüse

ROBERT KOCH INSTITUT



- 6-11-Jährige: nur 6 % der Jungen und 7 % der Mädchen erreichen die empfohlene Gemüsemenge.
- Etwa die Hälfte aller Kinder und Jugendlichen isst weniger als 50 % der empfohlenen Obstmenge.
- Mädchen essen im Durchschnitt in fast allen Altersgruppen mehr Obst und Gemüse als Jungen.

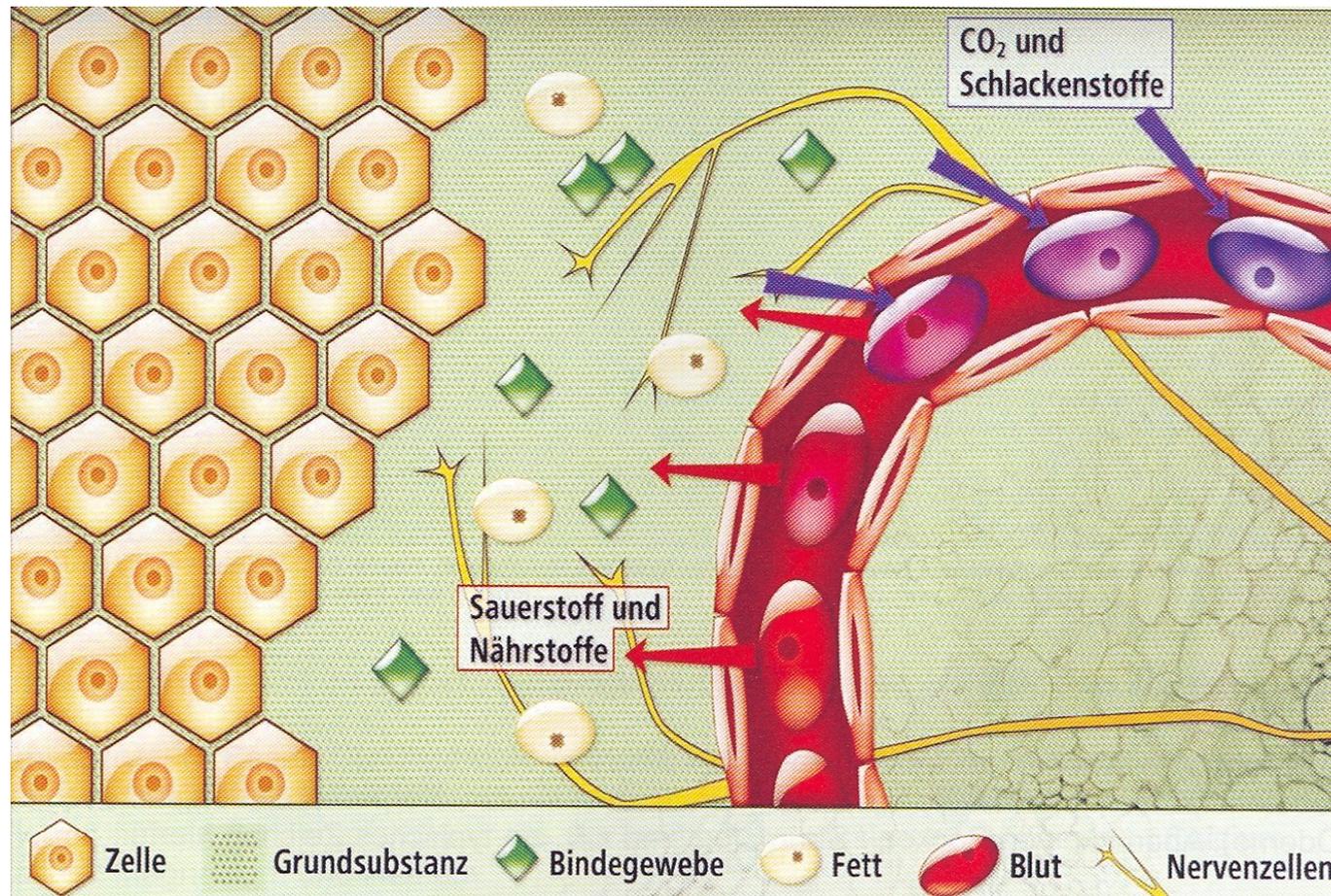
Richter et al., 2007



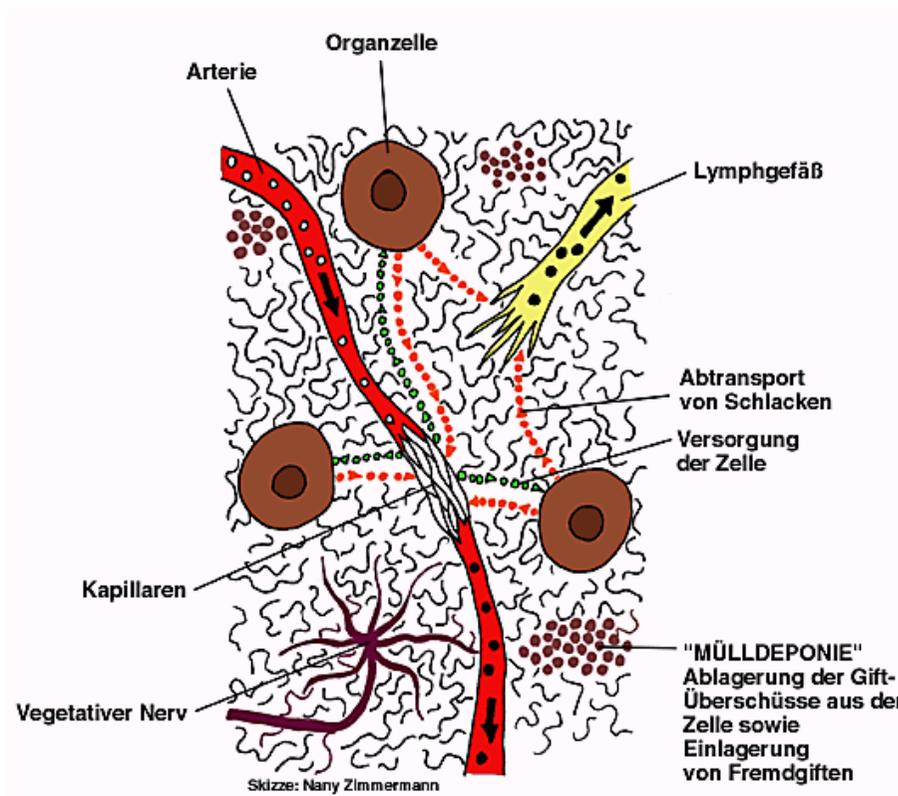
Übersäuerung = Energielosigkeit und Reaktionsschwäche



Endstation der vegetativen Nerven!
Bindegewebe = Mülldeponie - Müllmänner = Lymphsystem



Bindegewebe = Mülldeponie
Müllmänner = Lymphsystem



Aufrechterhaltung des
Fließgleichgewichtes

Stofftransporte
zwischen Zellen und Gefäße

Lymphflüssigkeit

Informationsaustausch

Typisch: Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Verspannungen



Im Vordergrund: „Schlechter Darm“



Der nicht normale Stuhl



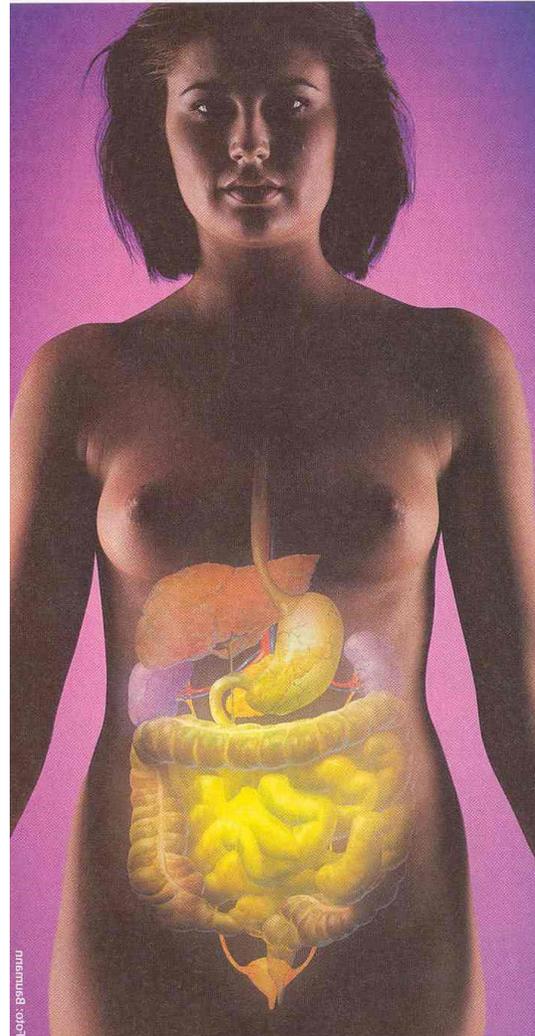
- Nicht geformt
- Stinkend
- Klebrig
- Schwimmend
- Nicht täglich
- Mehrmals täglich

Stinkende und klebrige Stühle = Übersäuerung



Stinkende Stühle = Ammoniak (Fleisch!) = starkes Gift!

Leber:
Entgiftet Ammoniak

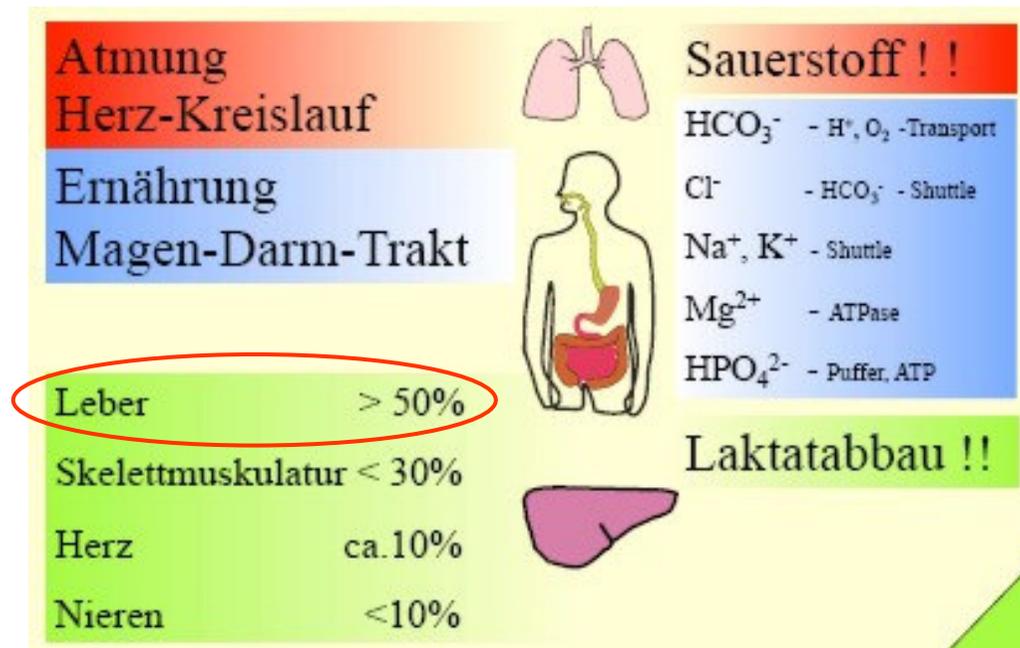


Leber:
Baut Milchsäure ab

Leber = wichtiges säureausscheidendes Organ

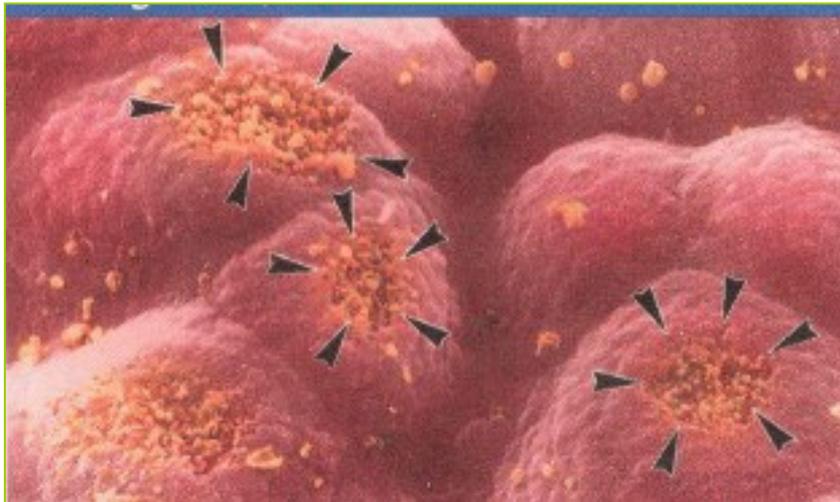
= nachtaktiv: Leberzeit 01:00-03:00

Basenpulver vor der Nachtruhe!!!

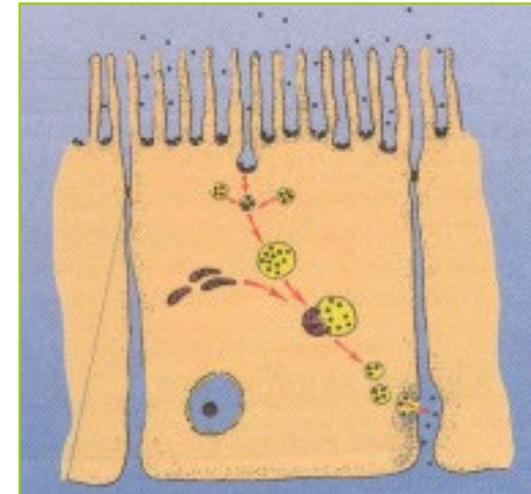


„Lecks“ in der Darmschleimhaut

Beschädigte
Schleimhaut

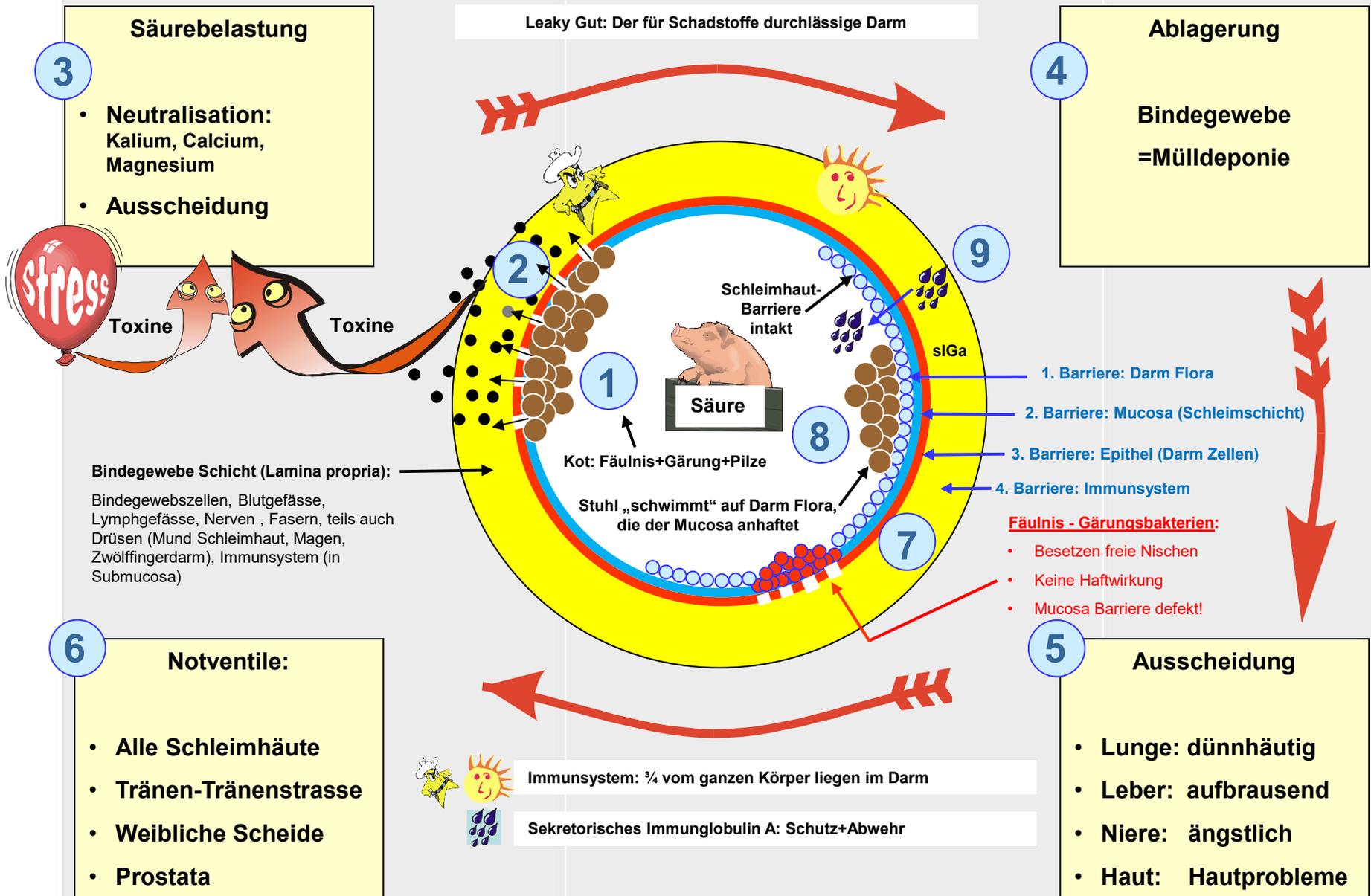


Beschädigte
„Barriere“

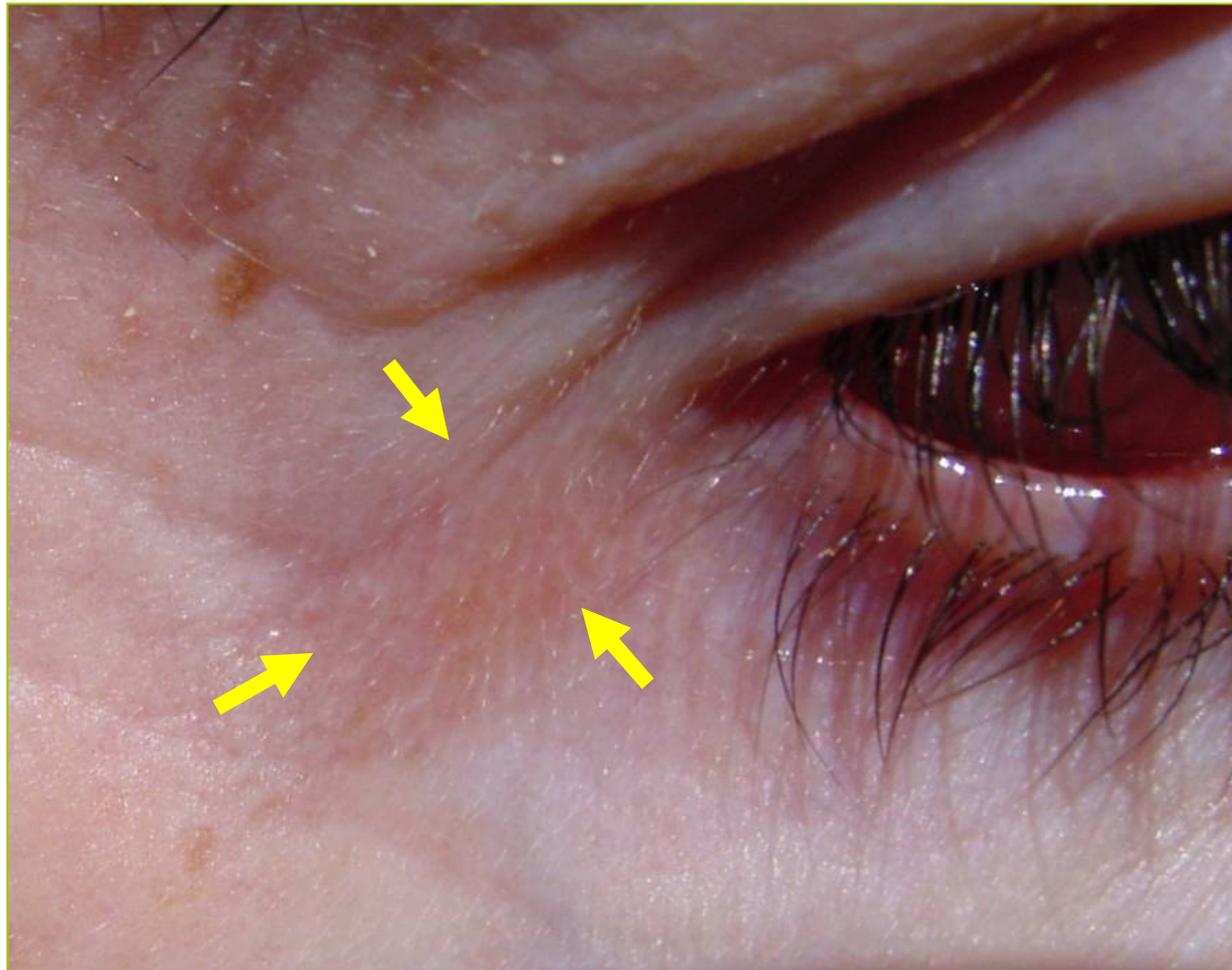


- Aufnahme von Darmgiften durch die beschädigte, undichte Darmschleimhaut.
- Stinkende, klebrige Stühle
= Darmverschmutzung = Belastung mit Schadstoffen = Übersäuerung

Leaky Gut – Schadstoff Quelle Darm



Die Tränenstrasse



Schon die alten Römer wussten es!



Martial 3. Buch, 89.
Epigramm:

„Nimm nur Lattich zu dir
und nimm weichmachende
Malven;

Denn du machst ein
Gesicht Phöbus, als wärst
du verstopft“

Nahrungsfasern sind die
Weichmacher in unserer
Ernährung.

Die Abbauprodukte (kurzkettige Fettsäuren) regen die Darmtätigkeit an und tragen zur Ansäuerung des Darmmilieus bei.

Die Quellfähigkeit verschiedener Nahrungsfasern

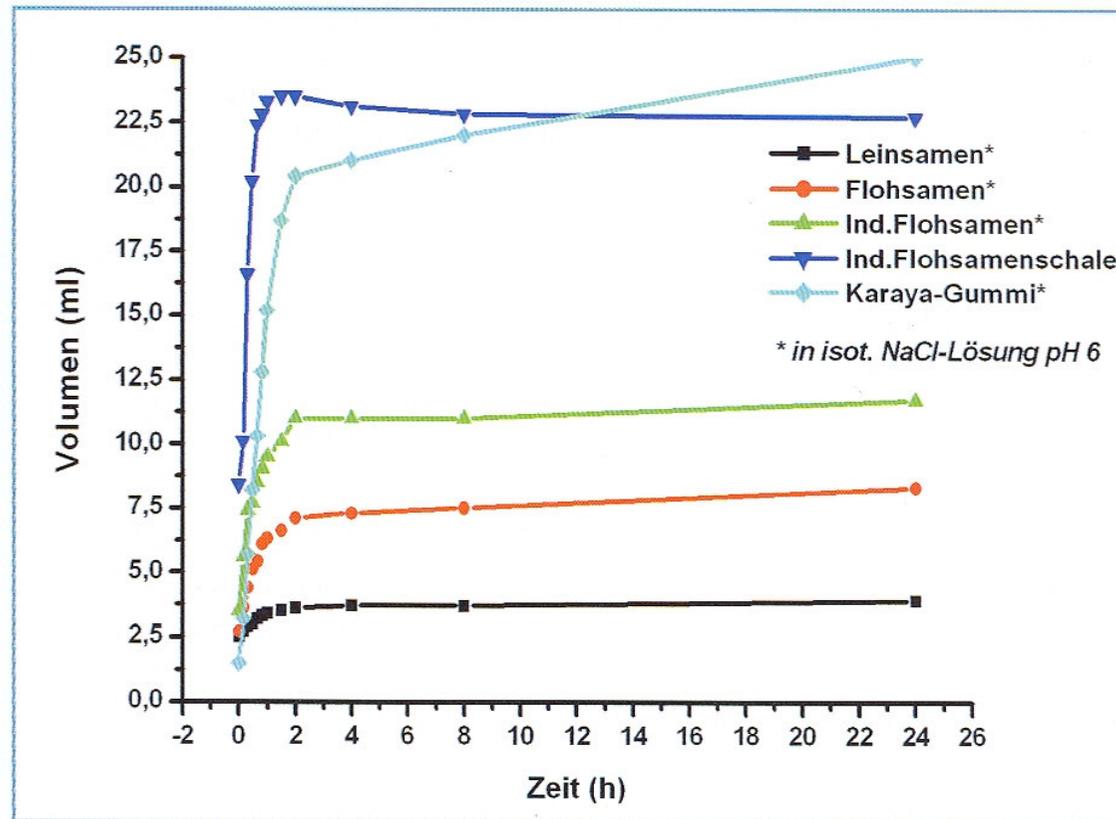
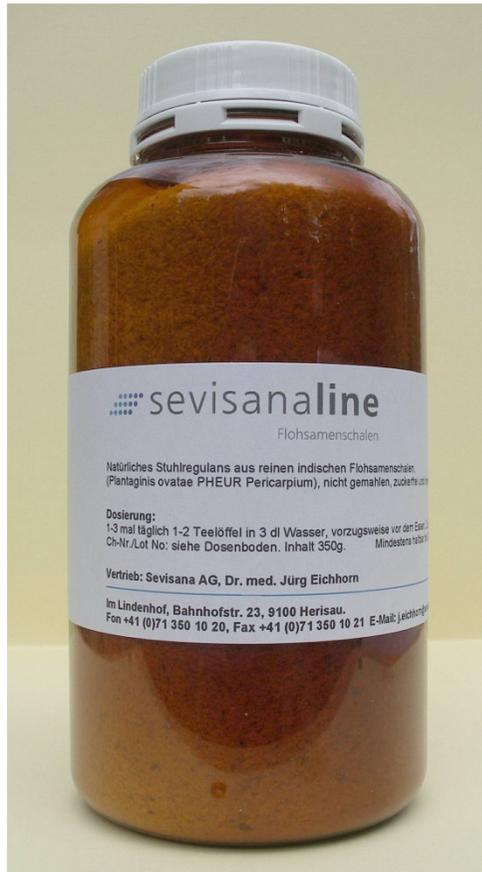


Abb. 3. Versuche zur Quellkinetik: Vergleich der Samendrogen mit Karaya-Gummi.

Basenpulver und reine Flohsamenschalen

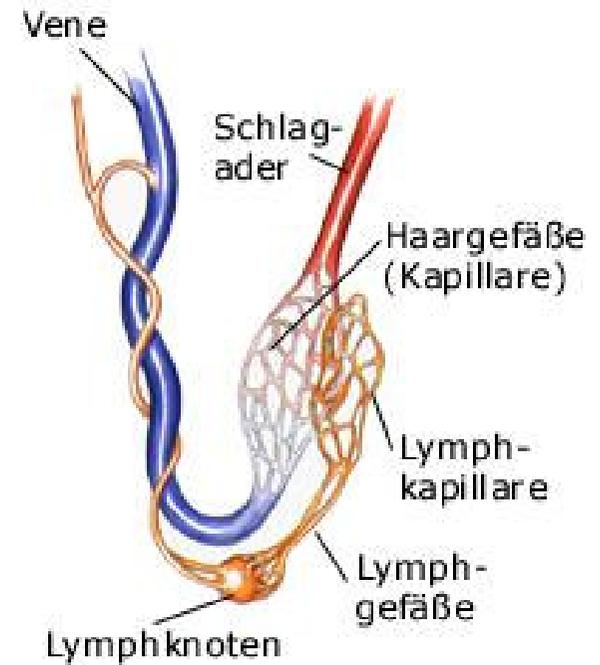
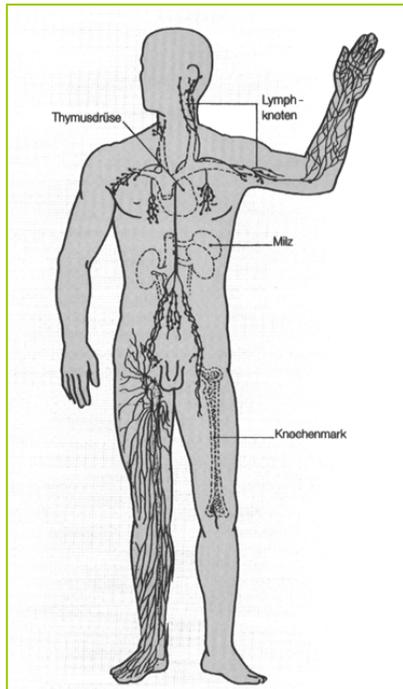


1-3 Teelöffel morgens
in einem grossen Glas Wasser



1-2 Teelöffel nachts
in einem grossen Glas Wasser

Befreit das Gewebe von Stoffwechselabbauprodukten



Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

CH-9100 Herisau

drje49@gmail.com

www.ever.ch