

Welche Folgen hat eine basische Ernährung?

Bakterien und Pilze, die unseren Körper belasten und zu Krankheiten führen, fühlen sich in sauren Umgebungen besonders wohl. Eine basische Ernährung entzieht Bakterien somit jeglichen Nährboden. Sie werden weniger anfällig für Krankheiten! Eine basische Ernährung führt eine bereits bestehende Übersäuerung des Körpers zurück und hat einen entschlackenden Effekt! Gleichzeitig wird der Körper mit allen lebenswichtigen Mineralien versorgt. Wer über lange Jahre versucht hat abzunehmen, kann mit basischer Ernährung innerhalb kürzester Zeit die Abnehmerfolge feiern, die jahrelang verwehrt blieben. Aufgrund der basischen Ernährung hat der Körper keinen Grund mehr Fett einzulagern, das den Körper vor Säuren schützt und somit funktioniert der Stoffwechsel

wesentlich effizienter!

Eine basische Ernährung hält fit, macht schlank und verhindert vor allem das Ausbrechen chronischer Krankheiten!

Doch bevor Sie sich jetzt direkt in den nächsten Supermarkt stürzen ist es sinnvoll, sich darüber Gedanken zu machen, welche Lebensmittel basisch sind und welche Lebensmittel Säuren bilden.

Basische und säurebildende Lebensmittel

Grundsätzlich sei gesagt, dass eine reine basische Ernährung dauerhaft nicht zu empfehlen ist. Für eine sogenannte Entschlackungskur oder eine Entsäuerung des Körpers eignet sich eine basische Ernährung hingegen wunderbar. Soll ein dauerhafter Erfolg beziehungsweise eine dauerhafte Linderung von Kopfschmerzen, Hautproblemen, Übergewicht und vielen weiteren Beschwerden des Alltags einsetzen, wird eine basenüberschüssige Ernährung empfohlen. Diese Art der Ernährung beschreibt eine Kombination aus basenbildenden Lebensmitteln und Lebensmitteln, die gute Säuren bilden.

Interessant hierbei ist, dass nicht jedes

säurebildene Lebensmittel dem Körper schadet. Im Gegenteil - viele Lebensmittel bilden für den Körper wichtige und gesunde Säuren. Hier besteht also eine Parallele zu dem eingangs erwähnten Säure-Basen-Haushalt des Körpers.

Aus diesem Grund ist es so wichtig, den Unterschied zwischen den jeweiligen Lebensmitteln zu kennen. Natürlich werden Sie nicht jedes einzelne Lebensmittel bis ins Detail analysieren können, geschweige denn sich jedes Lebensmittel und dessen Wirkung merken können.

In den nun folgenden Absätzen möchte ich Ihnen deswegen einen groben Überblick verschaffen.

Beginnen wir zunächst mit basenbildenden Lebensmitteln.

In der Kategorie Obst hat man bei einer basischen Ernährung die größte Auswahl.

Von Äpfeln über Feigen bis hin zu Zitronen ist alles möglich! Vielleicht werden Sie sich an dieser Stelle über die Zitrone wundern. „Die Zitrone ist doch sauer“ mag man womöglich denken. Doch der Geschmack oder die Eigenschaften eines Lebensmittels ist nicht entscheidend über dessen Verwertung beziehungsweise die Fähigkeit, in eine Säure oder Base umgewandelt zu werden.

In diesem Punkt täuscht man sich leider oft. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich diesen Fakt vor Augen zu halten.

Ähnlich wie beim Obst ist die Auswahl an Gemüse nahezu unbegrenzt.

Auberginen, Erbsen, Gurken, Paprika, Rotkohl, Spargel oder Zwiebeln – alle diese