



ANLEITUNG ZUM BASEN-WOHLFÜHLTAG

NACH WWW.GEMUESEHIMMELDE

HINTERGRUNDINFORMATION

Ständig müde? Oft lustlos? Du fühlst dich schwer und einfach nicht ganz wohl? Hast vielleicht Verdauungsbeschwerden und/oder bist schlecht gelaunt? Alles Dinge, die mit einem übersäuerten Körper zusammenhängen können.

Nachdem ich nach einer Krebstherapie endlos übersäuert war und all diese Symptome in extremem Maße verspürt habe, habe ich mich auf die Suche nach einer Lösung gemacht. Und bin fündig geworden: basische (bzw. basenüberschüssige) Ernährung!

Auf Dauer rein basisch zu essen wäre nicht gesund, denn der Körper benötigt auch (gesunde!) Säurebildner. Daher der Begriff basen'überschüssig'. Optimal wäre es, wenn 80% der zu uns genommenen Lebensmittel basisch verstoffwechselt werden würden und 20% sauer. Wenn du sehr übersäuert bist, dann könnte dir eine mehrwöchige Basenfastenkur helfen. Wenn du nach dieser Kur eine gesunde(!) basenüberschüssige Ernährung fortführst, dann wirst du bald merken, wie es dir immer besser geht (ich betone das ‚gesund‘ deshalb so sehr, da es auch möglich ist sich ungesund basenüberschüssig zu ernähren).

Von Zeit zu Zeit lege ich persönlich gerne einen komplett basischen Tag ein - und mein Körper dankt es mir sehr! Besonders empfehlen kann ich das nach einem säurelastigen Tag (Geburtstagsfeiern, Weihnachten und so weiter, wer kennt es nicht?!). Aber auch einfach so kann ein basischer Tag Wunder bewirken. Den Ablauf meines Basen-Wohlfühltages beschreibe ich dir hier und ich hoffe, dass er dir genauso gut tut wie mir :-)

PS: Mehr Infos zu diesem Thema findest du auch auf meinem Blog www.gemuesehimmel.de

ISST DU NOCH ODER ERNÄHRST DU DICH SCHON?

WWW.GEMUESEHIMMELDE



ANLEITUNG ZUM BASEN-WOHLFÜHLTAG

NACH WWW.GEMUESEHIMMELDE

VORTAG	Suche dir basische Rezepte heraus und besorge die fehlenden Zutaten.	<p>Frischluft! Der Körper entsäuert nicht nur über Darm und Haut sondern auch über die Lunge!</p>
VORABEND	Geh früh ins Bett und schlafe mindestens 7-8 Stunden mit gekipptem Fenster.	
VOR DEM AUFSTEHEN	Räkel und dehne dich ganz bewusst (und vorsichtig!)	
NACH DEM AUFSTEHEN	Putze deine Zähne und entferne deinen Zungenbelag mit einem Zungenreiniger (oder Teelöffel, wenn du ersteren nicht hast). Trinke anschließend ein großes Glas lauwarmes, stilles Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone auf nüchternen Magen und anschließend eine große Tasse basischen Tee. Frühstücke erst wenn du wirklich Hunger verspürst!	<p>Keine festen Essenszeiten! Essen ohne Hunger führt zur Übersäuerung, iss daher erst wenn du wirklich hungrig bist!</p>
IM TAGESVERLAUF	Trinke über den Tag verteilt 1,5 Liter basischen Tee sowie mindestens 1 Liter stilles Wasser. Entspanne dich, vermeide Stress und tu nur Dinge, die dir gut tun und Spaß machen! Bewege dich, aber übertreibe es nicht! Mache einen schönen Spaziergang an der frischen Luft (zum Beispiel im Wald) und achte darauf, dass du „in den Bauch atmest“ (das heißt, die Schultern bewegen sich durch Ein- und Ausatmen nicht!). Nimm ein Basenbad mit einem pH-Wert von 8,5 bis 9,5 für mindestens 1 Stunde. Trinke währenddessen ausreichend Wasser/Tee und entspanne dich zum Beispiel mit einem schönen Buch/Zeitschrift und rubbel alle 15 Minuten den Körper mit einem Peelingschwamm/ Waschlappen ab. *	<p>Bewegung ohne Übertreibung! Bewegung und Sport helfen deinem Körper bei der Entsäuerung, solange du im aeroben Bereich bleibst!</p>
MITTAG/ABEND	Auch hier gilt: iss erst wenn du Hunger verspürst! Mittag- und Abendessen können zum Beispiel auch durch eine einzige Spätnachmittagsmahlzeit ersetzt werden. Achte beim Essen darauf, dass du gut kausst und nur so viel isst, bis du satt bist!	<p>Sättigungsgefühl beachten! Aufessen trotz Sättigung führt zur Übersäuerung. Iss daher nur so viel bis du satt bist!</p>

* Wie du das perfekte Basenbad ausführst ist sehr schön auf www.sarenius.de/basenbad-so-funktioniert-s beschrieben!

ISST DU NOCH ODER ERNÄHRST DU DICH SCHON?

WWW.GEMUESEHIMMELDE



ANLEITUNG ZUM BASEN-WOHLFÜHLTAG

NACH WWW.GEMUESEHIMMEL.DE

EINKAUFLISTE

Zitrone(n)
Basisches Gemüse und Obst
(evtl. stilles Wasser)
Basischer Kräutertee
Basischer Badezusatz
(evtl. Zeitschrift, Buch)

·
·
·

ISST DU NOCH ODER ERNÄHRST DU DICH SCHON?

WWW.GEMUESEHIMMEL.DE