

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 15, Das richtige Milieu

Zu Beginn der Lektion möchte ich dich kurz daran erinnern, dass es wieder an der Zeit ist für eine **Erfolgskontrolle**. Bitte nimm dir wieder die Liste vom ersten Tag zur Hand und trage in die Spalte mit der Überschrift Woche 2 deine aktuelle Punktezahl ein.

Wenn du eine Erinnerung benötigst, wie du die Erfolgskontrolle für dich nutzen kannst, blättere zurück zum **8. Tag der Challenge** und lies noch einmal nach.

Nun zum heutigen Thema:

Wir haben in der Challenge schon vom sogenannten pH-Wert gesprochen, der Maßeinheit für das chemische Milieu.

In jedem Gewebe gibt es einen spezifischen pH-Wert, der notwendig ist, damit alle Funktionen optimal erfüllt werden können. Vor allem der Blut-pH ist wichtig, der im leicht basischen Bereich liegt und vom Körper unbedingt aufrecht erhalten werden muss.

Nun kommt es allerdings relativ häufig zu pH-Wert-Verschiebungen, in den allermeisten Fällen in Richtung einer Übersäuerung.

Der Auslöser können Konflikte sein oder Stress, selbstverständlich aber auch die Aufnahme von Nahrungsmitteln und Getränken, die sauer verstoffwechselt werden.

Die wichtigsten Säurebildner sind mit Sicherheit der Zucker, weiße Mehle, tierische Eiweiße und Genussgifte wie Alkohol, Nikotin und Kaffee.

Der Körper muss überschüssige Säuren sofort ausgleichen, weil sie ihm sonst schaden. Er verwandelt sie in Salze, wozu er allerdings Mineralien benötigt. Sind diese in der Ernährung nicht ausreichend enthalten, entzieht er sie den Lagerstätten und entmineralisiert Knochen, Knorpel, Zähne, später dann auch Haarböden, Gefäßwände etc. mit den entsprechenden Folgen.

Die Salze, die er gebastelt hat, werden im allgemeinen Sprachgebrauch Schlacken genannt und können oft nur ungenügend ausgeschieden werden und zwar deshalb weil

- Zu wenig getrunken wird
- Der Darm oft vollkommen verschlackt ist (dazu mehr in einer anderen Lektion)
- Die Haut falsch gepflegt wird
- Andere Ausscheidungswege wie Regelblutung oder Infektionskrankheiten unterdrückt werden.

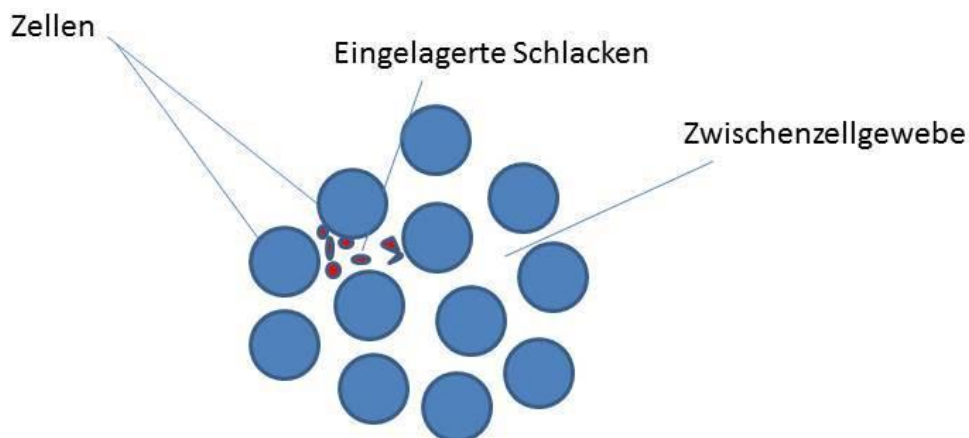
Wenn das der Fall ist, ist der Körper gezwungen, die Schlacken im Bindegewebe abzulagern, wo sie zunächst viel Platz finden. Über kurz oder lang kommt es aber doch zu Problemen, weil das Bindegewebe Versorgungs- und Schutzfunktion hat, die wegen der Verschlackung unzureichend erfüllt werden kann.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

So kann ein Großteil der körperlichen Symptome, die wir kennen zumindest teilweise auf Übersäuerung und Schadstoffeinträger im Bindegewebe zurück zu führen sein. Ich möchte dir das am Beispiel des hohen Blutdrucks erklären:

Fast alle Zellen in unserem Körper sind rund und dazwischen befindet sich Zwischenzellgewebe. Werden hier Stoffwechselabfälle eingelagert, kann es passieren, dass für Sauerstoff und Mineralstoffteilchen, die jede Zelle dringend braucht, der Weg durchs Gewebe verbaut wird.

Die Zelle erleidet einen Mangel und meldet diesen ans Gehirn, das umgehend die Information an das Herz weiterleitet und eine Druckerhöhung veranlasst. Es versteht sich von selbst, dass sich durch die Druckerhöhung die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass die Sauerstoffteilchen den Weg durch das verschlackte Gewebe dennoch schaffen.



Das unangenehme Symptom ist also eine gesunde Regulationsregulation, die verhindert, dass die Zellen der Peripherie dauerhaft unterversorgt bleiben.

Nervenzellen reagieren im Übrigen auch besonders empfindlich auf Übersäuerung. Es gibt die Theorie, dass auch Nervosität, Angsterkrankungen, Hyperaktivität und Ähnliches mit pH-Wertverschiebungen in Zusammenhang steht.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Es ist also in jedem Fall eine gute Idee, deinen Körper dabei zu unterstützen, ein optimales chemisches Milieu aufrecht zu erhalten. Das kannst du indem du:

- Genug trinkst. Und zwar möglichst viel reines Wasser ohne Kohlensäure. Wenn du Schwierigkeiten damit hast, probiere es einmal mit heißem Wasser, da fällt den meisten das Trinken leichter.
1,5-2 Liter sind dein Tagesbedarf.
- Basische Voll- und Fußbäder machst:
Indem du das Basensalz in das Wasser gibst und dann hineinsteigst, schwimmst du in einer Base und es entsteht ein osmotischer Zug, der dir die eingelagerten Säuren aus dem Gewebe in das Badewasser zieht. Das kann Schmerzen erleichtern, Schwellungen reduzieren und schädliche Stoffe entfernen.
Wichtig ist hier, dass das Wasser nicht zu heiß ist. Je kühler es ist, umso mehr entgiftest du. Wähle eine angenehme Badetemperatur bis maximal 38 Grad. Du kannst wenn es dir kühl wird, warmes Wasser nachdosieren, bei größerer Menge bitte auch Salz nachdosieren.
Du kannst es nicht übertreiben, je öfter du badest und je länger du drinnen bleibst, umso schneller wirst du den Effekt merken.
Zwischendurch kannst du auch Fußbäder nehmen oder Körperwickel machen. Also ein Tuch in Wasser eintauchen, in dem Basensalz aufgelöst wurde und um ein schmerzendes Körperteil wickeln. Nach einiger Zeit erneuern.
Es ist nicht wichtig, regelmäßige Abstände der Anwendungen einzuhalten. Es ist besser, du badest nur einmal im Monat als nie.
- Auf gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse achtest. Verzichte nach Möglichkeit auf Fertiggerichte und meide Fastfood.
- Zu ausgewiesenen basischen Körperpflegeprodukten greifst bzw. zu natürlichem Olivenöl.