

## **Ernährung im Sinne des Säure-Basen-Gleichgewichtes**

80 % der Kost sollten basisch oder neutral sein, 20 % dürfen sauer sein.

**Basenlieferanten:** führen dem Körper Basen zu oder binden Säuren an sich

- Kartoffeln, Amaranth, Quinoa, Eßener Brot
- Reifes Obst und Gemüse, Sprossen, frische Obst- und Gemüsesäfte (**Kräuterpresslinge**)
- **Sojaprodukte (Formula 1)**
- Gewürzkräuter, Knoblauch, Sojasauce, Cayennepfeffer (**Ernährung Aktiv**)
- Mineralwasser ohne Kohlensäure, Kräutertees (**Thermojetics**)
- Eigelb, Honig, Rohrzucker (unraffiniert)
- Mandeln, frische Kokosnuß, Esskastanien (**Herbalifeline**)

### **Neutrale Nahrung:**

- Süßrahmbutter
- Rohmilch, Sahne
- kaltgepresste Öle, v.a. Olivenöl
- Walnüsse, frisch
- Dinkel, Hirse, Buchweizen

**Säureerzeuger-** enthalten selbst keine Säure- sind sogenannte Basenräuber, d.h. sie verbrauchen zu ihrem Abbau Mineralien

- Fabrikzucker und alle seine Produkte
- Alle Getreideprodukte: Brot, Nudeln usw.
- Gehärtete und raffinierte Fette und Öle, Margarine
- Reis
- Bohnenkaffee und Schwarzer Tee
- Alkoholische Getränke

**Säurelieferanten:** führen dem Körper Säuren zu oder werden zu Säuren abgebaut

- Fleisch und Fleischerzeugnisse, Fisch,
- Milchprodukte wie Käse und Quark
- Eiweiß (tierisch!)
- Kohlensäurehaltige Getränke, Cola, Fruchttatee
- Hülsenfrüchte, z.B. weiße Bohnen u.ä.

Dr. Marita Siegel, Herbalife-Beraterin

## **Leitfaden langer Schönheit & Gesundheit**

### **Was sind die sog. Schlacken?**

Schlacken sind neutralisierte Säuren und Gifte, die der Körper nicht abtransportieren kann, die dann im Körper abgelagert werden. Schlacken müssen mit diversen Stoffen „neutralisiert“ werden, u.a. Wasser und Fett.

### **Woher kommen die Säuren, die zur Schlackenbildung führen können ?**

Harnsäure aus Zellverfall, Fleischkonsum, Milchsäure aus Muskelätigkeit (Lactat), Essigsäure aus Fett- und Süßwarenkonsum, Schwefelsäure vom Schweinefleisch und von zurückgehaltenen Winden, Salpetersäure aus Gepökeltm und vielen Käsesorten, Gerbsäure aus Schwarzem Tee und Bohnenkaffee, Farbstoffe, Konservierungsstoffe, usw. aus Nahrungsmitteln, dazu Zahngifte, Umwelt- und Arbeitsplatzgifte, usw.

## **Was bewirken Säuren und Gifte im menschlichen Organismus?**

Ätzende Säuren und aggressive Gifte erzeugen einen Neutralisierungsbedarf. Ohne möglichst schnelle Neutralisierung würden sie Organe, Gewebe, Funktionen, Drüsen usw. schnell verätzen und funktionsunfähig machen. Um das zu vermeiden, opfert der Körper unablässig aus seinen Mineralstoffdepots Spurenelemente und Mineralstoffe, um diese Säuren und Gifte zu neutralisieren. Die so gebildeten Salze, die der Volksmund Schlacken nennt, werden unter bestimmten Umständen abgelagert. Die Verschlackung des Menschen ist also immer gleichzeitig Mineralstoffverbrauch und Schlackenablagerung. Bis zur Neutralisierung oder wenn dem Körper aus der Nahrungsaufnahme nicht genügend Mineralstoffe zur Verfügung stehen, verätzen Gifte und Säuren logischerweise Gewebe, Zellen usw.

### **Was ist Altern?**

Die stoffliche Alterung ist kontinuierlicher Verbrauch von Spurenelementen und Mineralstoffen zwecks Neutralisierung aus dem Gebiss und aus dem Haarboden, aus den Knorpeln, Knochen und Sehnen, aus der Haut und der Muskelmasse des Menschen.

Am Ende unseres Lebens haben wir kaum noch Haare auf dem Kopf, keine Zähne mehr im Mund, eine dünne, faltige und schrumpelige Haut und eine sehr reduzierte Muskelmasse. Fallen wir, so haben wir oftmals aufgrund des fortgeschrittenen Mineralstoffverbrauchs aus den Knochen den gefürchteten Oberschenkelhalsbruch.

### **Was ist Stoffwechsel?**

Normalerweise befinden sich die wertvollsten Stoffe des menschlichen Körpers, seine Spurenelemente und Mineralstoffe in den Schatzkammern des Organismus. Das sind die Haut und die Haare, die Zähne und die Nägel, die Gefäße, Knochen, Sehnen und Kapseln und vor allem das Muskelgewebe.

Wenn der Mensch jeden Tag mehr Spurenelemente, Mineralstoffe und Aminosäuren zu sich nähme, als er zur Neutralisierung der immer wieder anfallenden Säuren und Gifte benötigt, so würden diese Mineralstoffdepots für Jahrzehnte unangetastet bleiben, und der Mensch würde entsprechend lange oder länger als bisher blühen und sich bester Schönheit und Gesundheit erfreuen.

Heute fallen jedoch so viele Säuren und Gifte aus der Umwelt, aus Fehlverhalten und Ernährung an, dass die stoffliche Bilanz des menschlichen Organismus „mineralstoffunterschüssig“ ist. Deshalb werden ununterbrochen Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren zwangsläufig aus Haut und Haarboden, aus Gefäßen, Knochen, Zähnen, Sehnen und dem Muskelgewebe usw. entnommen. Die Neutralisierung der Säuren und Gifte führt zur Bildung von Salzen, die der Volksmund Schlacken nennt. Diese werden unter ganz bestimmten thermischen, psychischen und physikalischen, chemischen und mathematischen Voraussetzungen in den verschiedensten Geweben, Organen, Drüsen, usw. des Körpers abgelagert. So

vollzieht sich in diesem eine immer weiter ansteigende Verschlackung. Insofern ist der Wechsel der Spurenelemente und Mineralstoffe aus den Schatzkammern des Körpers über die Zwischenstufe der Gift- und Säureneutralisierung hinüber in die verschlackenden Gewebe eine besonders beklagenswerte Art von Stoffwechsel. Diesen „Stoffwechsel“ zu vermeiden, ist eine der wichtigsten Lebensaufgaben.

### **Entsäuern und Entschlacken - Heilfasten**

Säuren müssen durch entsprechende basische Nahrung neutralisiert werden oder – im schlechteren Fall – aus den körpereigenen „Schatzkammern“. Die Schlacken zu lösen und abzutransportieren benötigen zusätzlichen Aufwand (Base, Enzyme, Mineralien, Vitamine), weil Sie bereits im Gewebe „eingearbeitet“ wurden.

Das Heilfasten ist deshalb gut, weil es dem Körper erlaubt zur Ruhe zu kommen – vergleichbar mit einem Waffenstillstand im Krieg. Richtige, gesunde und gezielte Ernährung ist vergleichbar mit einem „friedlichen“ Zustand, wo es fast gar keine „schlechten“ Einflüsse gibt, die der Körper ausgleichen muss.

Deshalb ist es wichtig, bei der Gewichtskontrolle oder beim Entschlacken immer mit den richtigen Stoffen von Innen zu arbeiten – und da kommt es sehr auf die Kombination an und vor allem auf die Aminosäuren! Denn bekommt der Körper nicht genug „Brennstoff“, so baut er automatisch eigene Eiweissmasse ab. Dies führt zu einer Ketose, die den Körper wiederum übersäuert und schadet!

### **Was ist der Stoffwechselunterschied zwischen Mann und Frau?**

Schon die Hl. Hildegard von Bingen lehrte vor 800 Jahren, dass die Frau während ihrer fruchtbaren Periode einmal im Monat ihre „schlechten Säfte“ ausscheidet. Das sind nach unserem heutigen Verständnis Säuren und Gifte.

Die Möglichkeit dieser Ausscheidung von Säuren und Giften hat der Mann nicht. Er muss im Gegensatz zur Frau die ständig anfallenden Säuren und Gifte sofort verstoffwechseln.

Die Frau parkt von Menses zu Menses anfallende Säuren und Gifte in Blut, Zellflüssigkeit, Lymphe und Placenta und scheidet dann alle bis dahin geparkten Säuren und Gifte mit dem Monatsblut aus.

### **Warum verliert der Mann frühzeitig Kopfhaar und lebt 10 Jahre weniger als die Frau?**

Der Mann muss jedes Milligramm Säure und jedes Milligramm Gift sofort neutralisieren. Zwar ist dadurch sein Chemismus säurestoffwechseltrainiert. Trotzdem sind seine Neutralisierungspotentiale etwa 10 Jahre früher aufgezehrt als diejenigen der Frau. Daraus resultiert seine kürzere Lebenszeit. Der Haarboden ist die Säure- und Giftneutralisierungsfeuerwehr des menschlichen Körpers. Mit den schnell zur Verfügung stehenden Mineralstoffen des Haarbodens werden Säuren und Gifte neutralisiert.

Die Spurenelemente und Mineralstoffe des Haarbodens ernähren normalerweise die Haare.

Beim Mann ist dieser Speicher 20 bis 30 Jahre eher geleert als bei der Frau. Deshalb verliert er bereits ab dem ca. 30. Lebensjahr seine Haare.

Die Frau unterliegt erst nach den Wechseljahren den gleichen körperchemischen Gesetzen wie der Mann. Deshalb tritt bei ihr normalerweise Haarverlust erst nach dem ca. 70. bis 75. Lebensjahr auf.

### **Warum hat nur die Frau Cellulite?**

Die Frau parkt anfallende Säuren und Gifte von Monat zu Monat in Blut und Zellflüssigkeit. Ist die Speicherkapazität der o.g. Körperflüssigkeit erschöpft, werden nicht mehr speicherbare Mengen von Säuren und Giften neutralisiert, d.h. verschlackt und als Cellulite-Schlacken in Hüften, Oberschenkeln oder Oberarmen abgelagert.

### **Was ist für den Erhalt des Haarwuchses zu beachten?**

Die für den Haarausfall ursächlichen Säuren und Gifte müssen ermittelt, und deren weiterer Konsum bzw. Zufuhr müssen eingeschränkt oder noch besser abgestellt werden. Aus einer vegetarisch-vollwertigen Küche und geeigneten Nahrungsergänzungsmitteln muss eine drastische Übermineralisierung über wenigstens 6 bis 12 Monate erfolgen, damit sich die geleerten Mineralstoffspeicher regenerieren können.

### **Wie vermeidet oder überwindet die Frau Cellulite?**

Säuren und Gifte aus Genussmitteln, körperlicher Anstrengung, Streß, Fehlernährung usw. müssen drastisch reduziert bzw. ausgeschaltet werden.

Zur Schlackenlösung haben sich das Trinken von ein bis zwei Litern Kräutertee über den Tag bewährt, dazu eine vitalstoffreiche, mineralstoffüberschüssige und möglichst vegetarische, Ernährung. Diese kann durch geeignete Nahrungsergänzungsmittel ergänzt werden, um Säuren zu neutralisieren, die aus vormaligen Celluliteschlacken gelöst wurden.

### **Wie bewahrt man für Jahrzehnte länger, als es heute üblich ist, sein Wohlbefinden, seine Schönheit und seine Mineralstoffdepots und kommt so in den Genuss langer Gesundheit und Schönheit?**

Die Säuren und Gifte unserer modernen Zeit sind zu reduzieren und mehr und mehr zu vermeiden! Dadurch erübrigt sich die fortwährende Entnahme von Spurenelementen und Mineralstoffen aus den Schatzkammern unseres Lebens, aus den Zähnen und Nägeln, aus der Haut, Haarboden, aus den Knochen, Knorpeln, Sehnen und Kapseln und dem Muskelgewebe zwecks Säure- und Giftneutralisierung.

Die Bewahrung dieser Schatzkammern ist gleichbedeutend mit der Bewahrung unserer körperlichen Schönheit und Unversehrtheit.

Vorhanden Schlacken können gelöst und mit einer möglichst vegetarisch-vollwertigen Küche und geeigneten energiereichen Nahrungsergänzungsmitteln neutralisiert werden.

Auszüge aus dem Leitfaden von Peter Jentschura und entsprechend überarbeitet.