

Gesund leben heute

Naturheilpraxis Silvia Heeb

Sauer macht nicht lustig



Lebensfreude

Der Mensch ist ein hochkompliziertes Wesen, in dem die unterschiedlichsten Strukturen miteinander vernetzt sind. Im Idealfall besteht ein Gleichgewicht und alle Systeme - Körper, Geist und Seele - sind in Harmonie miteinander. Eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sind ebenso wichtig wie ein frei fließender Atem oder die Fähigkeit, Phasen hoher Anspannung durch Entspannung auszugleichen.

Gesundheit lässt sich nicht dauerhaft gegen die Gesetze der Natur erhalten. Gibt es im Orchester einen Falschspieler, sind Harmonie und Rhythmus gestört. Übertragen auf die Gesundheit bedeutet dauerhaftes "falsch spielen" Ungleichgewicht. Ungleichgewicht ist Krankheit

silvia heeb

Silvia Heeb,

dipl. Naturheilpraktikerin

Das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper

Die Übersäuerung hat viele Gesichter und ist oft Grundlage und Ursache von Krankheiten. Wissenschaftler gehen davon aus, dass heute mehr als die Hälfte aller Menschen unter Übersäuerung leiden.



Heute weiss man, dass die meisten der so genannten Zivilisationskrankheiten in Verbindung mit einer Übersäuerung stehen:

- **Magen-Darm Trakt:** chronische und akute Gastritis, Dampflitz, Verstopfung, Verdauungsprobleme, Völlegefühl, Blähungen, Gallenprobleme
- **Muskel - Gelenke:** Gicht (Harnsäure!), Muskelkater (Milchsäure!), Bandscheibenschäden, chronische und akute Kreuzschmerzen, Osteoporose, Wirbelsäulensyndrom, Arthrosen, Weichteil- und Gelenksrheuma.
- **Haut - Haare - Zähne:** Haarausfall, brüchige Nägel, Karies, Parodontose, trockene Haut, Neurodermitis, Pilzkrankungen, Akne bei Jugendlichen und Erwachsenen, unreine Haut, Ekzeme, Cellulite,
- **Stoffwechselsystem:** Übergewicht, Heisshungerattacken, plötzliches Verlangen nach Süßem, Zuckerkrankheit, Gewichtszunahme, Nierensteine, erhöhte Harnsäure.
- **Gefäßsystem:** Bluthochdruck, Schlaganfall, vorzeitige Verkalkung, Erkrankung der Herzkranzgefäße, Durchblutungsstörungen der Beine und Arme, Krampfadern und Besenreisser, Schwindel, Migräne, Herzinfarkt.
- **Gesamtorganismus:** Immunschwäche, chronische Schmerzzustände, Depressionen, Leistungsmangel, Nervosität, Stresssymptomatik, Übertraining bei Sportlern, vorzeitige Ermüdung.

Wie kommt es zur Säurebildung im Körper?

Es gibt eine Unzahl von Möglichkeiten, die eine Übersäuerung auslösen. Die aufgezeigten Ursachen treffen in den meisten Fällen zu. Sie müssen aber nicht unbedingt krank machen. Unterschiedliche Menschen haben eine differente Säuretoleranz.

Schädigend wirken sich vor allem die chronische und schleichende Übersäuerung aus.





Die Ursachen der Übersäuerung

- Übergewicht und Bewegungsmangel
- Suchtgifte wie Alkohol, Nikotin und Koffein
- Übergenuss von Zucker
- Chronische Darmgärung und Fäulnis durch Ernährungsfehler
- Zu geringe Flüssigkeitszufuhr
- Körperlicher oder psychischer Stress
- Überernährung mit tierischem Eiweiss
- Basenmangel in der Ernährung
- Nebenwirkung von Medikamenten
- Überanstrengung oder falsches körperliches Training
- Zellschädigung durch Sauerstoffmangel
- Giftstoffe (z.B. Schwermetalle, Amalgam)
- Infektionskrankheiten mit Fieber
- Mangelnde Nierenfunktion
- Stoffwechselerkrankungen wie Zuckerkrankheit u.v.m.



Was kann ich dagegen tun?

- * Genügend Flüssigkeitszufuhr: Durchschnittlich sollte zwischen 2.5 und 4 Liter hochwertiges Trinkwasser getrunken werden.
- * Umstellung der Ernährung: Eine ausgewogene Ernährung. Hochwertige Lebensmittel verwenden.
- * Massvoller Genuss von Alkohol, Nikotin und Koffein
- * Richtige Bewegung und freudvolles leichtes Training: körperliche Bewegung aktiviert den Zellstoffwechsel
- * Richtig atmen: Allein schon durch richtiges Atmen kann der Säure-Basen-Haushalt positiv beeinflusst werden.
- * Stressreduktion sowohl körperlich als auch psychisch
- * Säure aus allen Poren: Durch Basenbäder oder Waschungen, Elektrolyse-Fussbäder (Body Detox), Schwitzen (Sauna) kann die Säureausscheidung über die Haut angekurbelt werden.



Der heilsame Basenschub – Ausgleich des Basenmangels

Was aber, wenn die über eine gesunde Ernährung aufgenommenen Basen nicht ausreichen, ein gestörtes Säure-Basen-Gleichgewicht wieder ins Lot zu bringen?

Neben der Regulierung der Säurezufuhr und Aktivierung der Ausscheidungsfunktion ist es erfahrungsgemäss nötig, basische Mineralien zuzuführen. Einerseits, um die wichtige Pufferkapazität des Organismus zu gewährleisten, andererseits, damit überschüssige Säure neutralisiert und als neutrale Salze ausgeschieden werden. Dadurch können auch Mineralverluste ausgeglichen werden, die durch die Übersäuerung verursacht wurden.

Wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen beim Entsäuern und Entgiften !



Naturheilpraxis Silvia Heeb

dipl. Naturheilpraktikerin

Widenstrasse 20

Tel. 071 733 37 31

info@naturheilpraxisheeb.com

9444 Diepoldsau

Mobil 079 650 61 72

www.naturheilpraxisheeb.com