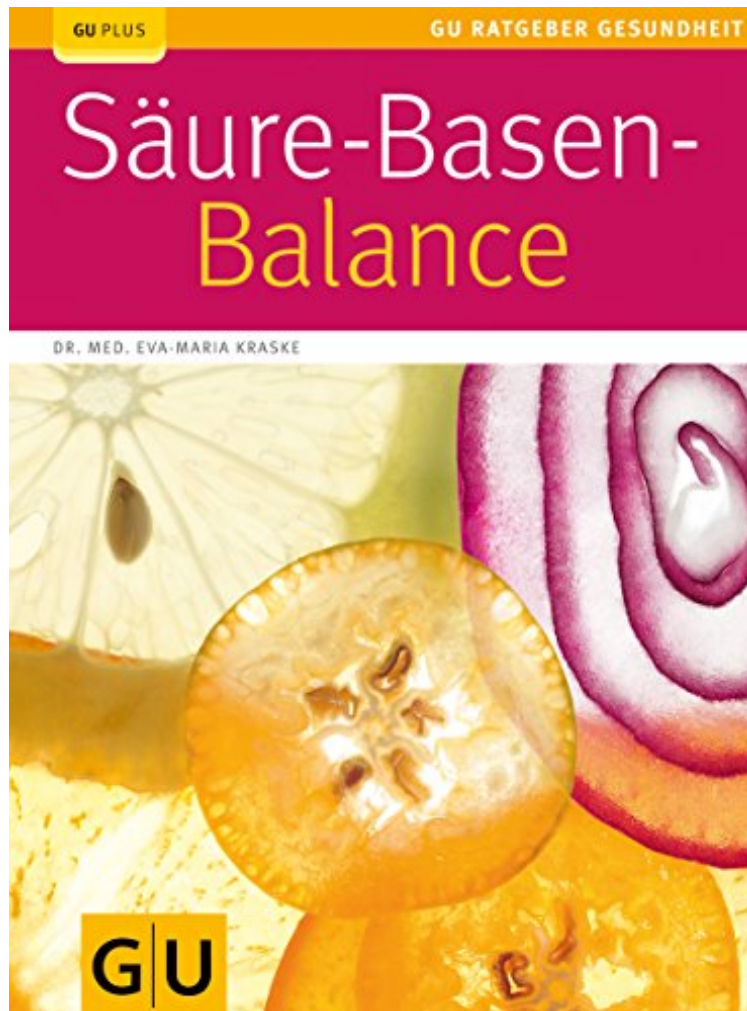


## Sure-Basen-Balance

Von Eva-Maria Kraske  
audiobook / \*ebooks / Download PDF / ePub / DOC



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrang: #418758 in BcherVerffentlicht am: 2009-09-07Anzahl der Produkte: 1Abmessungen: 8.54 x .47b x 6.38l, Einband: Taschenbuch128 Seiten | File size: 24.Mb

**Von Eva-Maria Kraske : Sure-Basen-Balance** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Sure-Basen-Balance:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. perfektVon SisInteressante Inhalte fr mehr Verstdnis was gesunde Ernhrung etc betrifft, besonders fr Anfnger geeignet!! Schnelle Lieferung und einwandfreier Zustand des Buches! Sehr zu empfehlen!!115 von 123 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Interessant, aber nicht ideal fuer alle.Von Ein KundeDies ist ein interessantes Buch, und fuer Menschen, deren Organismus vital ist, und die nicht stark uebersaeuert sind, sicher sehr hilfreich. Aber in diesem Buch wird leider nirgends angesprochen, dass ein Koerper, der durch starke chronische Uebersaeuerung seine Vitalitaet verloren hat (wie meiner), oft nicht mehr die Faehigkeit besitzt, Fruchtsaeuren umzuwandeln. Nur wenn der Organismus noch genug Vitalitaet besitzt, kann er Fruchtsaeuren oxidieren und daraus

Basen bilden. Wenn ich z.B. Früchte esse, so verbleiben diese als Säure in meinem Körper. Dasselbe gilt für Molke und Milchsäure. Und Tomaten. Viele der Rezepte in diesem Buch waren für mich regelrecht Gift, und wurden mich noch tiefer in die Übersäuerung treiben. Ich habe es lange mit solchen "Basenbildnern" versucht, und mich dabei immer gewundert, warum es mir immer schlechter ging. Wer dasselbe Problem hat wie ich, dem empfehle ich "Das Säure-Basen-Gleichgewicht" von Christopher Vasey, ein sehr gutes Buch, das erklärt, was die Symptome einer Deaktivierung sind, und warum nicht jeder Obst verträgt. 7 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sind Sie sauer? Von Helga Knig Die Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren Dr. Eva-Maria Kraske informiert im vorliegenden Buch, weshalb der Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes von großem Nutzen für unsere Gesundheit und für das Wohlbefinden ist. Man sollte wissen, dass chronische Übersäuerung zu Belastungen des Körpers und des Geistes führen, die langfristig krank machen. Dr. Kraske erklärt eingangs, was Säuren und Basen konkret sind, auch was man unter einem pH-Wert versteht und welchen Einfluss dieser auf unseren Körper hat. Unser Körper verfügt über Puffersysteme, welche den Erhalt eines stabilen pH-Wertes im Blut unterstützen. Zur Stabilität tragen die Organe Lunge, Leber, Nieren, Darm und die Haut bei. Die Autorin rät, dass man die zur Verdauung nötigen Säuren nicht durch die Einnahme von zu viel Basenpulver neutralisieren möchte, sondern vielmehr seine Ernährung umstellen soll. Welche Arten von Übersäuerung gibt es? Was ist das Gegenteil der Übersäuerung? Was beeinflusst die Säure-Basen-Balance? Diese Fragen beantwortet die Autorin ausführlich. Ich war erstaunt, dass neben Ernährungsfehlern, u. a. auch Lichtmangel und Stress eine nicht unentscheidende Rolle spielen. Dr. Kraske erläutert, wie sich Übersäuerung auf das Immunsystem, auf Krebsentstehung sowie auf das Nervensystem auswirkt und listet scheinbare Krankheiten und Situationen auf. Sie rät den Säurestand im Körper zu messen und Schritt für Schritt die Säure-Basen-Balance sofern sie im Argen liegt, umgehend herzustellen. Dabei verspricht sie u. a., dass sich schnell das Allgemeinbefinden bessert, die seelische Spannkraft zunimmt, Haut, Haare und Nägel vitalisiert, vor allem aber viele Gesundheitsstörungen verhindert werden. Nach dem theoretischen Teil folgen praktische Erläuterungen. Säurekrankheiten sind: Allergien, Arterienverkalkung, Bindegewebserkrankungen, Diabetes mellitus, Gallen-/Nierensteine, Gicht, Herzinfarkt, Krebserkrankungen, Magen-Darm-Geschwüre, Migräne, Neurodermitis, Osteoporose, Rheuma und Schmerzsyndrome. Die Ärztin macht im Einzelnen klar, wie sich der Säureüberschuss auswirkt. So liest man beim Herzinfarkt, dass die Ursachen für die Verengung des Herzens meist im sauren Bereich liegen. Durch viel Stress, falsche Ernährung (tierisches Fett, Fleisch und Zucker), sowie mangelnde Bewegung stirbt der Herzmuskel im Sauerstoffmangel den Säuretod. Herzinfarkt-Kandidaten sind also demnach erheblich sauer. Anhand eines Fragebogens kann man feststellen, wie sauer man bereits selbst ist und lernt im nächsten Schritt die Umstellung. Rezepte für eine 8-Tage-Kur dienen dem Einstieg in ein anderes Leben. Nahrungstabellen zeigen, wovon man zukünftig die Finger lassen sollte. Ich habe mich entschlossen zukünftig keinen Kaffee mehr zu trinken und erhoffe mir durch diese Maßnahme festere Fingernägel. Da Massagen für seelisches Wohlbefinden sorgen, rät die Ärztin neben der Ernährungsumstellung zu solchen Entspannungsbungen mit therapeutischen Len, um die Istigen- unter Umständen durch Stress entstandenen- Säuren los zu werden. Sehr zu empfehlen!

**Kurzbeschreibung** Die Übersäuerung des Körpers durch ungesunde Ernährung, Stress und mangelnde Bewegung kann zu einer Vielzahl von Beschwerden führen. Aus diesem Grund liegt die Ursache vieler Alltagsbeschwerden, aber auch Zivilisationskrankheiten wie Gicht, Allergien, Migräne und Rheuma auch häufig an einem gestörten Säure-Basen-Haushalt. Durch die Wiederherstellung dieses Gleichgewichts - vor allem durch eine basenreiche Ernährung - lassen sich viele dieser Beschwerden lindern, oder sogar heilen. Der Ratgeber vermittelt wichtige Grundkenntnisse, hilft Sörungen, Ursachen und Folgekrankheiten zu erkennen. Darüber hinaus erleichtert die 8-Tage Kur für Körper Seele mit vielen leckeren Rezepten, wohltuenden Anwendungen, entspannenden Meditations- und Atemübungen den Einstieg in ein gesundes und vitales Leben. Der Verlag über das Buch Viele Alltagsbeschwerden, aber auch Zivilisationskrankheiten wie Gicht, Allergien und Rheuma sind Warnsignale des Körpers und können auf eine Übersäuerung durch falsche Ernährung, Stress und mangelnde Bewegung zurückgeführt werden. Durch ein Leben im Säure-Basen-Gleichgewicht lassen sich viele dieser Beschwerden lindern, oder sogar heilen. Der Ratgeber vermittelt wichtige Grundkenntnisse, hilft Sörungen, Ursachen und Folgekrankheiten zu erkennen und mit den vielen köstlichen Rezepten wird das Entsäuern zum kulinarischen Vergnügen. über den Autor und weitere Mitwirkende Dr. med. Eva-Maria Kraske ist Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren mit Praxis in der Nähe von Hannover. Ihre Schwerpunkte sind Homöopathie, Biochemie, Darmsanierung und Allergologie sowie Ernährungs- und Ordnungstherapie.