



# CRANIOSACRAL-THERAPIE

Gut zu wissen Oktober 2016

## Aktuelles Thema im Oktober 2016:

## Wie sauer sind Sie? – gesunde Ernährung

### Ein optimaler Säure-Basen Haushalt

Um vital zu bleiben und unseren Körper gesund zu erhalten müssen alle unsere Flüssigkeiten im Körper (Blut, Lymphe und interstitielle Flüssigkeiten, welche alle Zellen umgeben) leicht basisch sein. Dies gewährleistet ein gutes Funktionieren all unserer Körperfunktionen, sowie den natürlichen Abtransport der Abfallstoffe. Wird unser Körper zu sauer und schafft es nicht mehr die Säureflut zu bewältigen, überfordert er und lagert den Abfall im Gewebe an.

Der pH-Wert gibt an ob eine Körperflüssigkeit sauer (pH-Wert unter 7), neutral (pH-Wert 7), oder basisch ist (pH Wert über 7-14). Diese Normwerte sind im Verlaufe des Tages Schwankungen unterworfen. Wenn jedoch der pH-Wert ständig zu sauer ist (also unter 7), entsteht eine Übersäuerung im Körper und Erkrankungen häufen sich.

### Wie kommt es zur Übersäuerung

Unsere heutigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten bringen unseren Körper in Stress: wir essen zu viel und zu fettig, wir konsumieren zu viel Fleisch- und Milchprodukte, bewegen uns wenig und sind oft von viel Stress, Sorgen, Ärger und Zeitdruck umgeben. So kann der Körper aus dem Gleichgewicht geraten, wobei sich dann der pH-Wert von basisch in Richtung sauer verändert: wir übersäuern!

### Säurebildende Nahrungsmittel:

- Tierische Eiweisse wie Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Milchprodukte
- Sojaprodukte
- Teig- und Backwaren
- Zucker und Softdrinks
- Kaffee
- Alkohol
- Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker

Cranio hilft!

### **Aber auch:**

- Nikotin
- Stress, Angst, Sorgen, Ärger und negative Gedanken
- Zu wenig Bewegung und frische Luft

### **Wie wehrt sich unser Körper gegen die Übersäuerung?**

Der Körper versucht immer, ein basisches Gleichgewicht herzustellen. Ist die anfallende Menge „sauer“ nun zu gross, so werden im Körper umgehend Basen mobilisiert, um den pH-Wert wieder auszugleichen. Dies ist ein wichtiges Regulationssystem, welches aber einen Haken hat: Zur Neutralisation verwendet der Organismus hauptsächlich basische Mineralstoffe wie Kalzium, Natrium, Kalium oder Magnesium, die er den Gewebedepots und aus den Knochen entnimmt. Wenn dies über längere Zeit geschieht, fehlen diese Nährstoffe dem Körper und den Zellen.

### **Gesundheitliche Folgen einer Übersäuerung**

Fallen beim täglichen Stoffwechsel zu viele Säuren an, dann werden sie im Körper zwischengelagert. Die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen nimmt ab und es kann zu folgenden Auswirkungen kommen:

- Hypertonie (Bluthochdruck): die Säure macht das Blut dicker
- Osteoporose: als Folge der Demineralisation der Knochen
- Rheumatische Erkrankungen wie Arthrose, Gicht: Gelenkflächen werden durch die Säure angegriffen

- Bandscheibenprobleme: sie werden entkalkt und verlieren an Elastizität
- Cellulite: Verschlackung des Bindegewebes
- Brüchige Nägel und Haarausfall
- Erhöhte Infektionsanfälligkeit
- Müdigkeit und Konzentrationsstörungen

### **Was kann ich tun:**

Der pH-Wert des Urins gibt Aufschluss über den Säuregehalt des gesamten Organismus. Zuhause lässt sich mit Hilfe eines einfachen Unrinteststreifens (in Apotheken und Drogerien erhältlich) feststellen, wie Ihr Säure-Basen-Haushalt aussieht. Ist der Urin zu jeder Tageszeit zu sauer, ist auch der Organismus übersäuert. (hier die normalen Schwankungen des Tages beachten). Damit der Körper wieder zurück ins Gleichgewicht findet, empfehle ich eine basenbildende Ernährung:

### **Basenbildende Nahrungsmittel:**

- Früchte, Gemüse, Kartoffeln, Salate
- Kräuter, Sprossen, Nüsse, Samen
- Kräutertee, Smoothies, Gemüsesäfte, Wasser
- Trockenobst
- Pflanzliche Öle

**Cranio hilft!**

**Ausserdem empfehle ich folgendes:**

- Den übermässigen Eiweisskonsum einschränken
- Essen Sie zu jeder Mahlzeit mehr basenbildende Nahrungsmittel, als säurebildende Nahrungsmittel
- Achten Sie auf eine gute Qualität der Nahrungsmittel und meiden Sie Fertiggerichte und Konserven
- Trinken Sie viel Wasser, mind. 2L (ohne Kohlensäure)
- Sauna: schwitzen scheidet Säure aus
- Bewegen Sie sich im Freien wie z.B. tägliche Spaziergänge, Sport
- Basische Mineralsalze in Tabletten oder Pulverform (z.B. basische Fuss-/Vollbäder)

Die Craniosacraltherapie kann Ihren Körper unterstützen, besser ins Gleichgewicht zu finden. Mit einer Ernährungsumstellung auf mehr basenbildende Nahrungsmittel und Einhaltung nebenstehender Empfehlungen, können die Schadstoffe und Schlacken, die im Körper als Abfall entstehen, wieder ausgeschieden werden. Wenn der Organismus wieder im Gleichgewicht ist, kann sich der Stoffwechsel regenerieren, die Knochen können remineralisieren und der Allgemeinzustand und die Vitalität verbessern sich deutlich.

Quelle: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/uebersaeuerung.html>



***Ich freue mich auf Ihren Besuch!***



**Cranio hilft!**