

Die erfolgreichen Entsäuerungskuren

aus der Praxis von Dominik Golenhofen



INKLUSIV
Selbsttest zur Bestimmung
der Übersäuerung des Körpers



Ein Wort vorab

Täglich suchen mich in meiner Praxis Menschen auf, die unter ganz unterschiedlichen Problemen leiden. Dabei stelle ich immer wieder fest, dass gerade die Übersäuerung des Körpers eine große Rolle spielt. Aus diesem Grunde habe ich mich viele Jahre mit diesem Thema intensiv auseinandergesetzt und dabei über 1000 Übersäuerungsprofile ausgewertet. Das Resultat dieser Arbeit können Sie in dieser Broschüre lesen. Bitte beachten Sie hierbei die Anmerkung zur Haftung auf der Rückseite dieser Broschüre.

Ihr Dominik Golenhofen

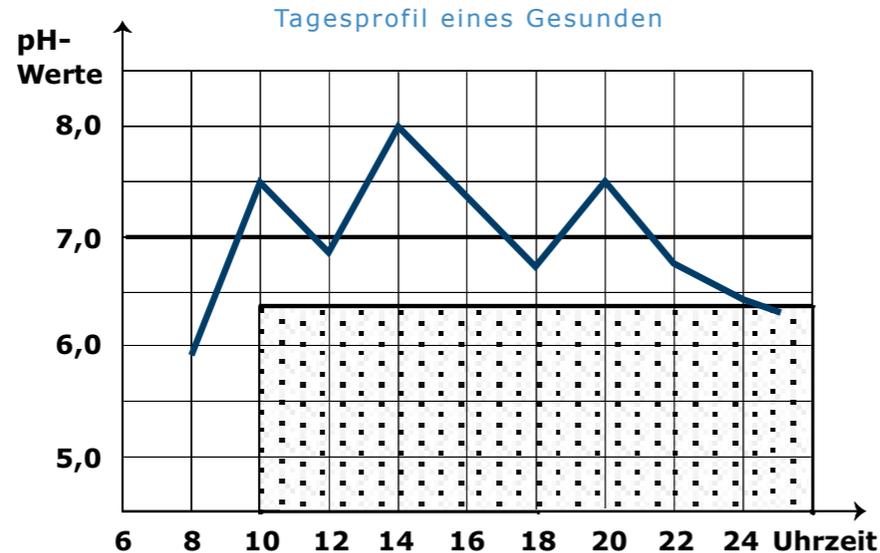
Inhaltsverzeichnis

pH-Wertmessung des Urins	Seite 04
Vorlage für Ihre Tagesprofile	Seite 06
Auswertung im Überblick	Seite 07
Auswertung im Einzelnen	Seite 08
Entsäuerungskuren	Seite 14
Entsäuerungskur I	Seite 16
Entsäuerungskur II	Seite 24
Entsäuerungskur III	Seite 32
Wir über uns	Seite 40
Fragen / Ansprechpartner	Seite 41
Übersicht Gesundheitsratgeber und Kuren.....	Seite 42
Produkte	Seite 44
Ernährungstipps	Seiten 13, 23, 31
Umkehrosmoseanlage plus (Reinigung und Energetisierung von Trinkwasser)	Seite 46

Die pH-Wertmessung des Urins

Diesen Urintest können Sie einfach selbst zuhause durchführen. Es ist eine einfache und doch genaue und bewährte Methode zur Bestimmung Ihrer individuellen Übersäuerung.

Um erkennen zu können, ob Sie eine Störung im Säure-Basen-Haushalt haben, können Sie die pH-Werte im Urin messen. Bei einer Messung, wie nebenstehend aufgeführt, kann man 3 unterschiedliche Arten der Entgleisung des Säure-Basen-Haushaltes feststellen. Nur wer genau weiß, wo der Säure-Basen-Haushalt nicht mehr stimmt, kann die richtige Reihenfolge von Maßnahmen zur Entsäuerung erkennen, gemäß dem Motto: Zuerst die Diagnose, dann die Therapie.



Schritt 1: Die Messung

Entnehmen Sie einen Indikatorstreifen aus dem Heftchen und halten Sie ihn auf der Toilette kurz (1 sec.) in den Urinstrahl. Der Indikatorstreifen wird sich unverzüglich verfärben. Vergleichen Sie sofort die Farbe des Streifens mit der Skala der Umschlagsinnenseite des Heftchens.



Erstellen Sie unbedingt 3 Tagesprofile der pH-Werte Ihres Urins. Dazu messen Sie 3 Tage lang bei jedem Toilettengang den pH-Wert Ihres Urins. Notieren Sie den gemessenen Wert mit der dazugehörigen Uhrzeit.

Tragen Sie am Ende des Tages alle Werte in die Vorlage ein und verbinden Sie die Werte zu einer

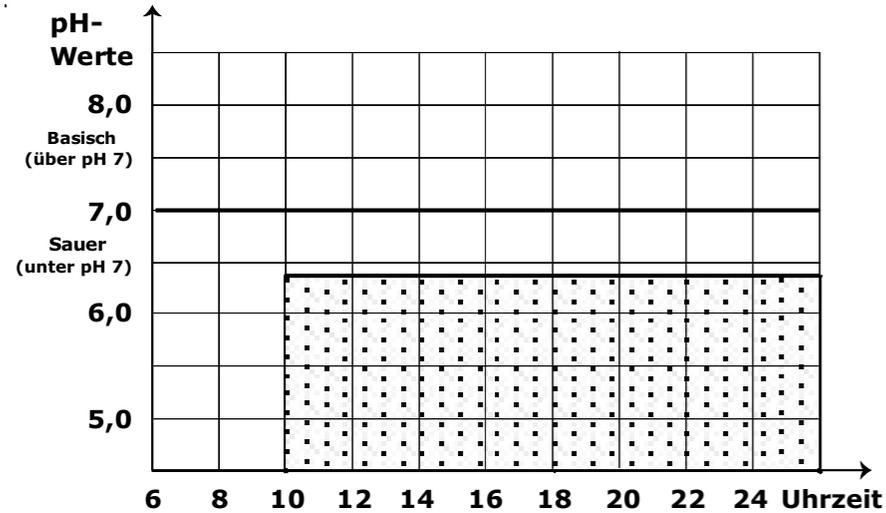
Kurve. Verwenden Sie am besten für jeden Tag eine andere Farbe. Die Vorlage steht Ihnen auf Seite 6 zur Verfügung.

Achtung:

Lassen Sie alle Nahrungsergänzungsmittel, Vitamin- und Mineraltabletten mindestens 3 Tage vor der Messung weg. Sonst messen Sie nicht den Zustand Ihres

Körpers! Wichtig ist die richtige Messung des Tagesprofils. Man sollte nur 3 Hauptmahlzeiten haben z. B. 8:00 Uhr, 12:00 Uhr, 18:00 Uhr und ausreichend trinken (pro 25 kg Körpergewicht 1 Liter), damit man ausreichend auf die Toilette gehen kann. Dabei sollten Sie jeden Urin messen und keinen vergessen.

Vorlage für Ihre Tagesprofile



Schritt 2: Die Auswertung

Vergleichen Sie Ihre 3 Kurven mit der Kurve eines gesunden Säure-Basen-Haushaltes (siehe Seite 4).

Sie erkennen Abweichungen, wissen aber nicht was diese bedeuten? Wir werden Sie nun langsam

durch die Auswertung führen und Ihnen erklären, was Ihre persönlichen pH-Werte bedeuten.



Schon einmal vorab im Überblick:

Es gibt 3 Kriterien für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt:

1. Kriterium:

Alle Werte nach 10.00 Uhr erreichen mindestens einen pH-Wert von 6,4 oder mehr.

2. Kriterium:

Die Tageswerte schwanken mehrfach um mehr als einen ganzen pH-Wert. Je größer die Dynamik, desto besser.

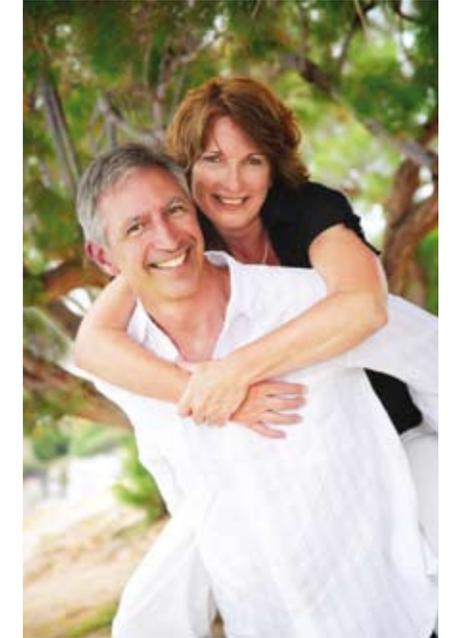
3. Kriterium:

Der erste Urin am Morgen muss einen pH-Wert von $< 6,5$ haben und sollte der sauerste pH-Wert des Tages sein.

Achtung! Falsche Auswertung:
Saure Werte sind schlecht = Übersäuerung
Basische Werte sind gut = Gesundheit!

Dies ist der größte Irrglaube, der sich verbreitet hat.

Ein gesunder Säure-Basen-Haushalt (SBH) zeichnet sich mit einem sauren Urin (pH 6,4 - 6,7) vor und einem basischem Urin (7,3 - 8,0) nach den Mahlzeiten aus.

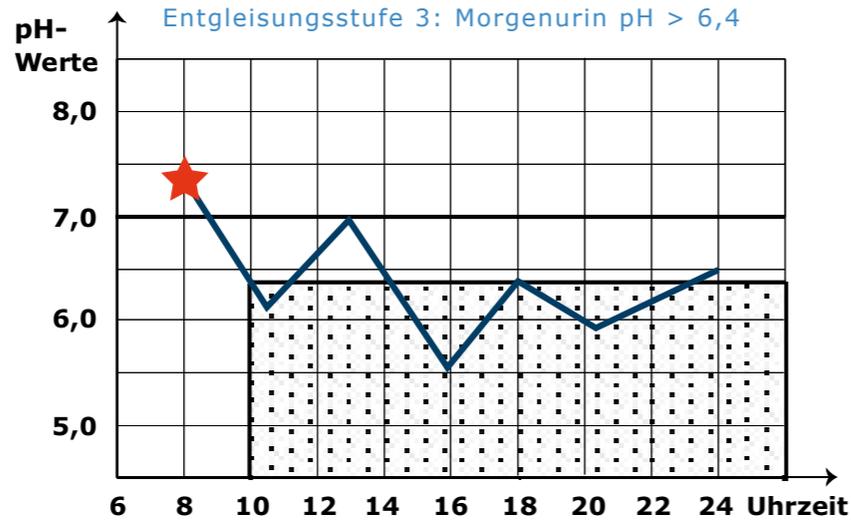


Die Auswertung im Einzelnen

Sie haben ihren Urin gemessen und somit das, was Sie ausscheiden. Der Gesunde scheidet über die Nacht alle überschüssigen Säuren aus. Deshalb gilt:

- Ist der Morgenurin sauer, ist dies positiv.
- Ist der Morgenurin pH > 6,4, ist er zu basisch.

Dies bedeutet, dass eine Störung in der Organfunktion der Leber oder Nieren vorliegt. Die Leber bereitet über Nacht die Ausscheidung vor, sodass die Nieren die Schlacken dann ausscheiden können. Funktioniert die Leber und/oder die Nieren nicht mehr korrekt, so scheidet der Körper über



die Nacht keine Säuren mehr aus. Die Folge ist, dass der Körper all diese „Abfälle“ einlagern muss, was zwangsläufig zu einer innerlichen Vergiftung (Übersäuerung)

des Gewebes und der Organe führt und somit eine fortgeschrittene Störung im Säure-Basen-Haushalt darstellt. Dies bezeichnen wir als die Entgleisungsstufe 3.

3. Kriterium für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt:

Der erste Urin am Morgen muss einen pH-Wert von < 6,4 haben und sollte der sauerste pH-Wert des Tages sein.

Wichtig:

Haben Sie eine Störung des 3. Kriteriums festgestellt, dann brauchen Sie Ihre Tagesprofile nicht weiter auszuwerten, denn die weiteren Werte spielen für die Maßnahmen zur Regulation des Säure-Basen-Haushaltes keine Rolle. Die für Sie jetzt individuell erforderlichen Maßnahmen, haben wir in der Entsäuerungskur III (siehe Seite 32) zusammengestellt.

Da Sie hier noch weiterlesen, bedeutet dies, dass Ihre morgendlichen pH-Werte sauer sind und somit Ihre Ausscheidungsorgane funktionieren, was die Voraussetzung für die weiteren Maßnahmen sind. Sehen Sie sich nun wieder Ihre Kurven an und vergleichen Sie die Werte über den Tag mit denen des Gesunden.



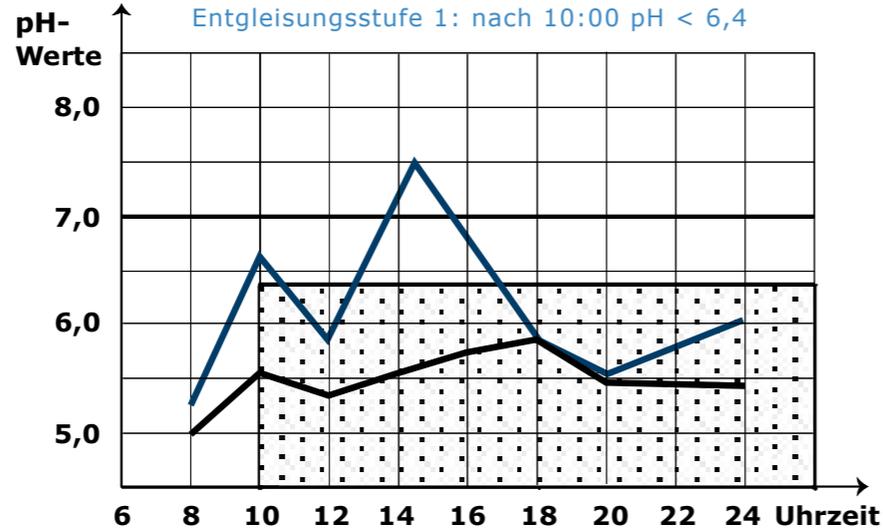
Haben Sie über die 3 Tage nach 10:00 Uhr mehrere oder alle pH-Werte von pH < 6,4 (also im

gepunkteten Bereich), dann scheiden Sie über den Tag zu viel Säure aus. Warum tun Sie dies? Weil Sie einen großen Säureüberschuss im extrazellulären Gewebe (Bindegewebe, Fettgewebe, Muskeln und Gelenke) haben. Der pH-Wert ist ein logarithmischer Wert. Ist Ihr pH-Wert 5,5 um 14:00 Uhr, dann ist dies 100 mal saurer, als der pH-Wert von 7,5 um 14:00 Uhr bei einem Gesunden.

Ich denke, Sie können verstehen, dass die Ausscheidung einer 100-fach größeren Säuremenge während des Tages auf eine große Säureeinlagerung schließen lässt. Diese extrazelluläre Übersäuerung bezeichnen wir als Entgleisungsstufe 1. Entgleisungsstufe 1: Es gibt nach 10:00 Uhr pH-Werte von unter pH 6,4.

1. Kriterium für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt:

Alle Werte nach 10.00 Uhr erreichen mindestens einen pH-Wert von 6,4 oder mehr, d. h. oberhalb des gepunkteten Bereiches.



Wichtig:

Haben Sie eine Störung des 1. Kriteriums festgestellt, dann brauchen Sie die weiteren Ausführungen nicht mehr zu lesen.

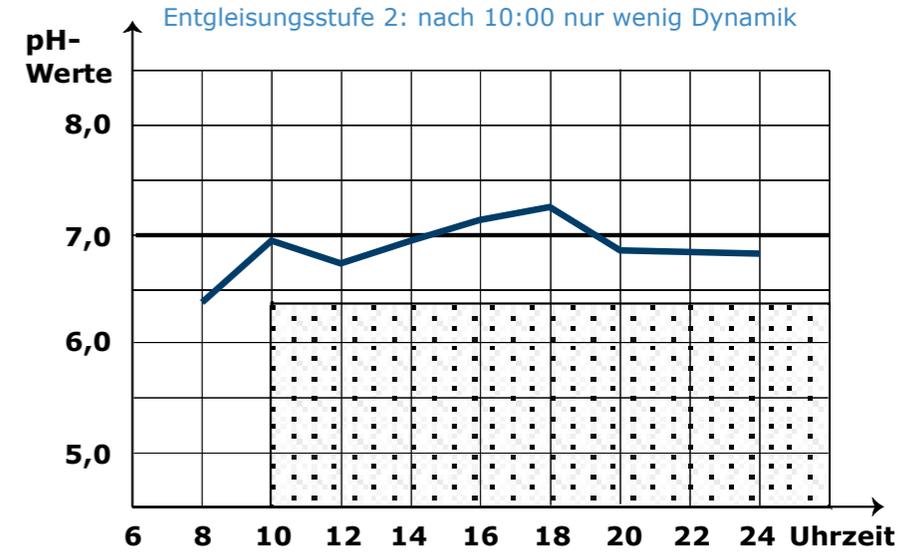
In der Entsäuerungskur I (siehe Seite 16) haben wir alle erforderlichen Maßnahmen für Sie zusammengestellt.

Sie lesen immer noch? Sie haben morgens saure und tagsüber neutrale bis basische pH-Werte? Gratulation, dies ist heutzutage schon sehr selten. Entweder haben Sie schon viel an sich gearbeitet oder leben wirklich so gesund.

Was auch immer zutrifft, jetzt gilt es noch abzuklären, ob Sie evtl. in den Zellen noch „versteckt“ Säuren abgelagert haben. Gerade bei Patienten, die schon einige Entsäuerungskuren gemacht haben oder einfach durch eine Ernährungsumstellung entsäuert haben, kann ich oft feststellen, dass die extrazellulären Säuren ausgeschieden wurden, aber die Zelle selbst mit den bisherigen Maßnahmen der Patienten nicht erreicht wurde. Dies ist auch der Grund, dass bei Beschwerden, die mit der

Zellfunktion zusammenhängen, dann keine wirkliche Verbesserung erreicht wurde und die Patienten den Glauben an einen Zusammenhang zwischen der Übersäuerung und Ihren Beschwerden verloren haben. Aus diesem Grunde bin ich

bei meinen Patienten auch darauf bedacht, nicht nur die „Oberfläche – das Gewebe –“ zu entsäuern, sondern wirklich die Zellen selbst zu entsäuern. Aus diesem Grunde schauen Sie bitte Ihre Kurven noch einmal ganz genau an.





Entsäuerungskuren I-III

Die Entsäuerungskuren I-III sind ein wichtiger Beitrag zur Regulation Ihres Stoffwechsels – sie bilden somit die Basis für jede weitere Maßnahme angepasst an die Situation eines jeden Einzelnen.

Entsäuerungskur I

– zur Regulation der Entgleisungsstufe 1

Entgleisungsstufe 1 bedeutet: Es gibt nach 10:00 Uhr pH-Werte von unter pH 6,4. Die für Sie jetzt individuell erforderlichen Maßnahmen haben wir in der Entsäuerungskur I zusammengestellt

Entsäuerungskur II

– zur Regulation der Entgleisungsstufe 2

Entgleisungsstufe 2 bedeutet: Die Tageswerte weisen eine geringe Dynamik auf. Die Werte nach 10:00 Uhr schwanken z. B. nur zwischen pH 6,7 und pH 7,3. Die für Sie jetzt individuell erforderlichen Maßnahmen haben wir in der Entsäuerungskur II zusammengestellt

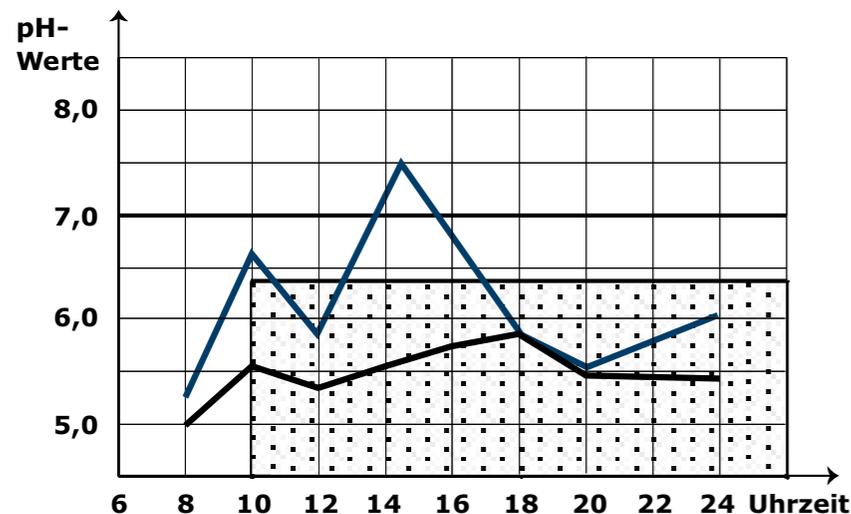
Entsäuerungskur III

– zur Regulation der Entgleisungsstufe 3

Entgleisungsstufe 3 bedeutet: Der Morgenurin hat einen pH-Wert von über 6,5. Die für Sie jetzt individuell erforderlichen Maßnahmen haben wir in der Entsäuerungskur III zusammengestellt

Entsäuerungskur I – zur Regulation der Entgleisungsstufe 1

Entgleisungsstufe 1 bedeutet: Es gibt nach 10:00 Uhr pH-Werte von unter pH 6,4.



Unter einer Übersäuerung der Stufe 1 verstehen wir, wenn bei einer Messung der pH-Werte des Urins einige oder alle der Messwerte nach 10:00 Uhr im sauren Bereich liegen (Werte < 6,4). Bei einem Menschen mit einem gesunden Säure-Basen-Haushalt ist der erste Urin am Morgen immer im stark sauren Bereich (5,0 bis 6,0). Der Körper scheidet die über Nacht anfallenden Säuren am Morgen aus.

Das ist gewollt und ein gutes Zeichen für die Funktion von Leber und Nieren. Danach steigen die Werte jedoch an und liegen über

den Tag verteilt um den neutralen Bereich herum mit Werten von pH 6,4 bis 8,0. Werden während des Tages aber Werte niedriger als 6,4 gemessen, so ist dies ein Zeichen für eine Übersäuerung des Körpers, denn der Körper versucht die überschüssige Säure während des Tages loszuwerden. Der Körper funktioniert insoweit noch gut, denn er ergreift selbst die richtige Kompensation – Säure raus.

Sind die Werte konstant sehr tief (Werte < 6,0), dann ist hier schon eine sehr starke Säureausschei-



dung erforderlich, um das Gleichgewicht im Körper noch aufrecht zu erhalten. Diese erforderliche Säureflut während des Tages haben wir deshalb als 1. Kriterium einer Abweichung eines gesunden Säure-Basen-Haushaltes (SBH) definiert.

Da der Körper schon selbst die richtige Maßnahme ergriffen hat, ist dieser Zustand der Übersäuerung auch noch nicht so tragisch. Es kann sein, dass schon einige Säuren im Körper z. B. im Bindegewebe, Fettgewebe, Gelenke abgelagert wurden, dies ist aber nicht zwingend erforderlich. Auch Gelenkshäute, Sehnen und Bänder zählen zum Bindegewebe. Sind diese übersäuert, geht das auf Kosten der Elastizität. Unterstützt man den Körper bei dieser Säure-

ausscheidung, so wird sich der SBH relativ schnell regulieren.

Je mehr Säure eingelagert wurde, umso länger wird es dauern bis sich der SBH ausgleicht und umso wichtiger ist es, den Körper zu unterstützen. Hat dieser Zustand der Säureeinlagerung schon länger bestanden, so kann es sein, dass die Säure sogar schon in den Zellen eingelagert wurde. Um den SBH wieder in Gang zu bringen, steht als erste Maßnahme die Unterstützung der Säureausscheidung. Hierzu muss man einfach möglichst viele „gute“ basische Mineralien zuführen, womit die Säure besser gebunden und somit leichter ausgeschieden werden kann. In der Praxis hat sich folgendes Vorgehen dabei sehr bewährt.

Die notwendigen Maßnahmen

1. Eine basische Ernährung ist die Grundlage und Voraussetzung für eine Regulierung des SBH. Bitte lesen Sie hierzu den Ratgeber, denn oft wird eine basische Grundausrichtung der Ernährung missverstanden.

Hinweis:

Wer den Prozess der Entsäuerung intensivieren will, kann täglich frisch gepresste Gemüsesäfte trinken oder Gemüsekonzentrate wie z. B. Pianto einnehmen.

2. Die nächste wichtige Maßnahme ist die Zufuhr von einer ordentlichen Menge an basischen Mineralien (Basenpulver). Hier ist es ganz wichtig die richtige Form der Mineralien zu wählen, nämlich CITRATE. Citrate sind basische Mineralien, die in Wasser gelöst leicht sauer sind, wie wir dies z. B. von den natürlichen Citraten der Zitrone kennen. Da die Citrate leicht sauer

sind, binden Sie kaum die Magensäure und somit kann die Verdauung normal funktionieren. Viele Menschen nehmen hier „übliche“ Basenpulver aus Carbonaten, die die Magensäure binden und somit die ganze Verdauung durcheinander bringen können. Die hierdurch herbeigeführten Verdauungsstörungen können zu ernsthaften Erkrankungen führen, weshalb man hier keine Experimente machen sollte. Citrate binden 3 x mehr Säure als Carbonate und stellen somit ein ideales Mittel für diese 1. Stufe der Übersäuerung dar. Die Einnahme von ca. 5 g pro Tag (mit 1,5 l Wasser mischen und über den Tag verteilt trinken) hat sich in der Praxis bewährt.

Achtung:

Viele Basenpulver mit Citraten haben einen hohen Anteil an Zucker, der als Laktose getarnt ist. Lesen Sie deshalb immer genau die Liste der Inhaltsstoffe, denn Zucker übersäuert den Körper!

3. Da wir nun durch die basenüberschüssige Ernährung und die Citrate dem Körper ausreichend

basische Mineralien zuführen, ist es wichtig auch ausreichend Flüssigkeit zuzuführen. Als Flüssigkeitsmenge ist ein Liter auf 25 kg Körpergewicht ein guter Richtwert.

Ein Teil dieser Flüssigkeit können Sie als basischen Kräutertee trinken, um so noch mehr die Säureausscheidung anzuregen. Die im

Tee enthaltenen Mineralien können Säuren aus dem Gewebe lösen. Dieser Effekt ist nicht zu unterschätzen, weshalb ich im ersten Monat der Entsäuerungskur I max. einen halben Liter Kräutertee empfehle.

Im zweiten Monat darf man die Menge auf einen ganzen, im dritten Monat sogar auf eineinhalb Liter steigern.

Wichtig:

Die Hälfte der Flüssigkeit sollte aber immer als reines Wasser getrunken werden. Je lebendiger ein Wasser ist, umso mehr Schlacken kann es binden, weshalb Leitungswasser während einer Entsäuerungskur nicht ideal ist. Bitte lesen Sie hier auch den Ratgeber zum Thema Trinken.



4. Eine weitere unterstützende Maßnahme sind basische Bäder. Am besten als Vollbäder. Wenn keine Badewanne vorhanden ist, können täglich Fußbäder gemacht werden. Die Haut ist unter anderem auch ein Entgiftungsorgan und in der Lage Säuren auszuscheiden.

Je schlimmer die Übersäuerung, umso öfter sollte man basische Bäder machen, wenn nötig sogar täglich. Unterschätzen Sie diese Maßnahmen nicht. Alles was Sie über die Haut ausscheiden, muss die Niere schon nicht entsorgen und trägt zur Nierenentlastung bei.

Dies ist vor allem bei einem hohen pH-Wert des Morgenurins wichtig. Wenn all diese Maßnahmen strikt befolgt werden zeigt sich oft schon

nach wenigen Tagen, dass die Säureausscheidung während des Tages nicht mehr erforderlich ist. Die Citrate führen so viele Basen zu, dass es teilweise sogar zu viele sind und der Urin dann trotz der noch bestehenden Übersäuerung schon basischen Urin ausscheidet. Der Körper benötigt einfach Zeit, um die in der Tiefe abgelagerten Säuren zu mobilisieren und auszuscheiden. Deshalb sollte man auch mit der Einnahme der Citrate nicht übertreiben.

Hinweis:

Wer hier größere Mengen, also 10 g Mineralien oder mehr über eine längere Periode nimmt, kann basische Nierensteine bekommen. Deshalb empfiehlt es sich auch während der Einnahme von Citraten einmal pro Woche die

pH-Werte des Urins während des Tages zu überprüfen. Hier ist vor allem der erste Morgenurin sehr aussagekräftig, dieser sollte immer im sauren Bereich liegen.



Die Werte sollten durch die Maßnahmen höher liegen als bei der 1. Messung, aber nicht konstant

extrem basisch (Werte > 7,5). Werden immer pH-Werte > 7,5 gemessen, so sollte die Menge der Citrate reduziert werden, sodass

die Werte zumindest teilweise unter pH 7,5 sinken. Wie gesagt nur konstante Werte von über 7,5 sind über Wochen ungünstig. Ein-

zelne Werte am Tag sollen aber durchaus über dem pH-Wert von 7,5 liegen. Es sollte lediglich eine Schwankungsbreite bzw. Dynamik vorhanden sein. Nach den 3 Monaten der Entsäuerung sollte mit den Citraten für eine Woche pausiert werden. Danach sollten wieder für 3 Tage die Urinwerte gemessen werden.

Erstellen Sie die gleichen Tagesprofile wie vor Beginn der Kur. So sehen Sie was sich geändert hat und welche weiteren Schritte erforderlich sind um den Säure-Basen-Haushalt weiter zu verbessern. Die erfolgten 3 Monate werden in der Regel nicht ausreichen um den SBH ins Gleichgewicht zu bringen. Für die pH-Wertmessung sollten die oben empfohlenen Präparate unbedingt eine Woche vor der Messung abgesetzt werden.

Basische Ernährung Eine überwiegend basische Ernährung ist die Grundlage und Voraussetzung für die Regulierung Ihres Säure-Basen-Haushaltes.			
	Basenpulver (Citate)	Trinken	Basische Bäder
1. Monat	Täglich 5 g (mit 1,5 l Wasser mischen und über den Tag verteilt trinken)	½ l basischer Tee	2 Vollbäder pro Woche oder täglich 1 Fußbad
2. Monat		1l basischer Tee	
3. Monat		1½ l basischer Tee	
1 Woche	Setzen Sie alles ab.		
Abschluss	Kontrollmessung der pH-Werte des Urins über 3 Tage bei jedem Toilettengang.		

Für die Entsäuerungskur I benötigen Sie für 3 Monate:

- 2 x Basenpulver á 300 g
- 1 x Basischer Tee á 250 g
- 1 x Basisches Badesalz á 1400 g

Mögliche Ergebnisse der Kontrollmessung und die sich daraus ergebenden Empfehlungen:

a) Die Tagesprofile zeigen weiterhin eine Störung des 1. Kriteriums. Meistens sind die Werte höher als bei der 1. Messung, aber einfach noch nicht ausreichend angestiegen. Dies ist kein Zeichen von Misserfolg, sondern lediglich ein Zeichen, dass Sie so stark mit Säure belastet waren, dass Sie in der doch recht kurzen Zeit von 3 Monaten nicht komplett entsäuern konnten.

Sie sollten also einfach mit der Entsäuerungskur I fortfahren. Aus der Erfahrung dauert eine Entsäuerung der 1. Stufe 3 – 12 Monate. Sollten sich die Werte also nach 6 - 9 Monaten überhaupt nicht verbessert haben, so ist es wirklich an

der Zeit zu überprüfen, ob Sie die obigen Maßnahmen ausreichend befolgt haben.

b) Die Tagesprofile zeigen jetzt eine Störung des 2. Kriteriums. Somit war die Entsäuerungskur I erfolgreich. Die allmorgendlichen Werte sind immer noch sauer (die Säureausscheidung über die Nacht läuft also noch) und die Tageswerte liegen ohne Dynamik um den neutralen Bereich herum. Dieses Ergebnis bedeutet, dass Sie es geschafft haben die meisten Säuren aus dem extrazellulären Bereich auszuscheiden (im Gegensatz zur Entgleisungsstufe 1). Was Ihnen nun noch fehlt ist die intrazelluläre Entsäuerung. Hierzu gibt es die Entsäuerungskur II, die Sie nun anschließen sollten. Es kommt relativ häufig vor, dass nach einer

Entsäuerungskur I eine Entsäuerungskur II erfolgen muss. Bitte werten Sie dies nicht als Misserfolg, sondern als normalen Prozess auf dem Weg zur Gesundheit. Zuerst entsäuert man das Bindegewebe etc. und dann die Zelle.

c) Die Tagesprofile entsprechen dem eines gesunden Menschen. Gratuliere! Sie haben es geschafft Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Bitte kontrollieren Sie in 3 Monaten nochmals die Tagesprofile, damit Sie sehen können, ob Sie es tatsächlich geschafft haben oder ob Sie ohne die unterstützenden Maßnahmen der Kur I zurückfallen und evtl. doch noch ein paar Monate zumindest einen Teil der Maßnahmen benötigen, um den SBH dauerhaft im Gleichgewicht zu halten.

Ernährungstipp:



Eiweißhaltige tierische Lebensmittel wie z. B. naturbelassene Milchprodukte, biologisches Fleisch, wild gefangener Fisch und Eier von freilaufenden Hühnern führen im Allgemeinen nicht zur Übersäuerung des Körpers.

Die tierischen Eiweiße führen zwar zur Säurebildung im Körper, jedoch wird diese Säure bei gesunder Nierenfunktion über den Urin ausgeschieden, sodass die gebildete Säure den Körper verlässt und so eben nicht zur Übersäuerung des Körpers beiträgt.

Zumindest wenn die Menge in einem gesunden Maß bleibt. Wir empfehlen eine maximale Menge

von 300 - 500 g tierischer Produkte pro Tag zu verzehren, um den Eiweißbedarf zu decken.

Achtung:

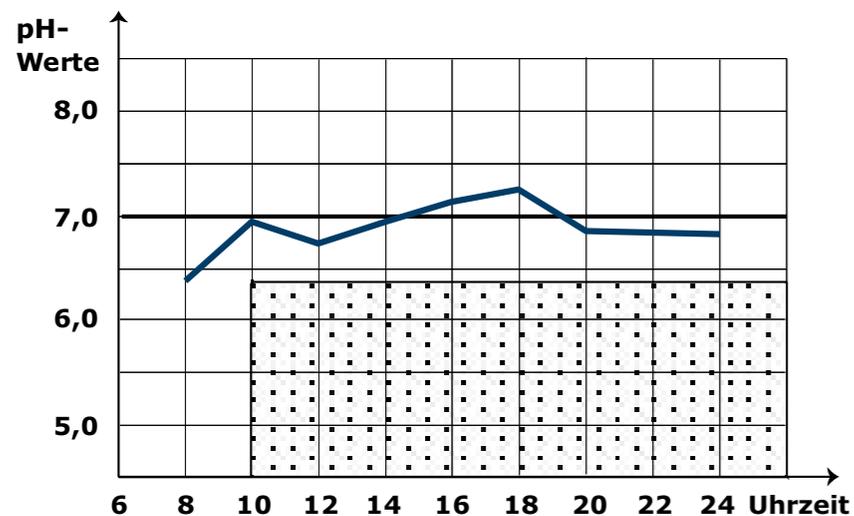
Wir raten von Verzehr von Schweinefleisch ab, da dieses oft hoch belastet ist (z. B. Antibio-

tika), sehr viel Histamin enthält und im Darm sehr schnell fault. So belastet es den Darm stark.



Entsäuerungskur II – zur Regulation der Entgleisungsstufe 2

Entgleisungsstufe 2 bedeutet: Die Tageswerte weisen eine geringe Dynamik auf.



Die Werte nach 10:00 Uhr schwanken z. B. nur zwischen pH 6,7 und pH 7,3.

Unter einer Übersäuerung der Stufe 2 verstehen wir, wenn bei einer Messung der pH-Werte des Urins die Messwerte nach 10 Uhr nur sehr geringe Schwankungen um den neutralen Bereich aufweisen.

Die Messergebnisse liegen zwischen pH 6,7 und pH 7,3, somit fehlt die Dynamik eines gesunden Körpers, bei dem die Werte um mehr als einen ganzen pH-Wert schwanken. Ein gesunder Säure-Basen-Haushalt (SBH) zeichnet sich durch einem sauren Urin (pH 6,4 - 6,7) vor und einem basischem Urin (7,3 - 8,0) nach den

Mahlzeiten aus. Fehlt diese Dynamik, so ist dies ein Zeichen, dass der SBH nicht stimmt. Wir haben die fehlende Dynamik als 2. Kriterium eines gesunden Säure-Basen-Haushaltes definiert.

Wichtig für die Dynamik ist die richtige Messung des Tagesprofils. Man sollte nur 3 Hauptmahlzeiten haben z. B. 8:00 Uhr, 12:00 Uhr, 18:00 Uhr und ausreichend trinken (pro 25 kg Körpergewicht 1 Liter ist ausreichend), damit man mindestens alle 2 Stunden auf Toilette



gehen kann. Dabei sollten Sie jeden Urin messen und keinen vergessen.

Stellen Sie bei der Messung der pH-Werte fest, dass Sie keine ausreichende Dynamik haben, dann kann man dies die nächsten Tage noch überprüfen.

Test für die ausreichende Dynamik:

1) Essen Sie 3 Stunden nichts (vormittags oder nachmittags) und gehen Sie dann auf Toilette und messen Sie Ihren pH-Wert (A-Wert).

2) Direkt anschließend nehmen Sie eine große Mahlzeit zu sich (egal ob gesund oder ungesund, Hauptsache viel).

3) Messen Sie eine Stunde nach dem Essen erneut den pH-Wert (B-Wert). Der B-Wert muss jetzt mindestens 1,0 pH höher (basischer) liegen als der A-Wert. Hiermit können Sie jetzt wirklich ganz genau die Dynamik testen und so beweisen, ob wirklich eine Störung des 2. Kriteriums vorliegt.

Die morgendlichen Werte sind für die Beurteilung des 2. Kriteriums irrelevant (meistens sind die Werte morgens sehr sauer, also die Werte eines Gesunden).

Aus Erfahrung können wir sagen, dass es heute selten Menschen gibt, die bei einer ersten Messung Ihres Lebens eine Störung des 2. Kriteriums messen. Bei einer ersten Messung zeigt sich fast immer eine Störung des 1. oder des

3. Kriteriums (oder ein gesunder SBH). Die Störung des 2. Kriteriums zeigt aus unserer Erfahrung eine Übersäuerung der Zelle – und nur der Zelle. Der extrazelluläre Raum ist nicht (mehr) übersäuert und der intrazelluläre Raum ist (noch) übersäuert.

Wenn wir eine Störung des 2. Kriteriums messen, war der Körper früher (vor ein paar Monaten) vermutlich auch extrazellulär übersäuert (Kriterium 1), ist dies aber jetzt glücklicherweise nicht mehr. Vermutlich haben Sie Entsäuerungskuren, Ernährungs-umstellungen oder andere Dinge unternommen, sodass der Körper schon einen ersten großen Schritt in Richtung Gesundheit getan hat. Leider ist bei diesen Bemühungen nicht ausreichend darauf geach-

tet worden, dass hochwertige Mineralien, die auch intrazellulär aufgenommen werden können, verwendet wurden.

Intrazellulär können fast ausschließlich nur organische Mineralien aus der Nahrung aufgenommen werden, am besten in kolloidaler Form. Aus diesem Grunde messen die meisten Menschen auch erst während oder nach Therapien, Entgiftungen oder anderen Maßnahmen diese Störung.

Um den SBH wieder voll in Gang zu bringen, muss man also hier in erster Linie die intrazellulären Säuren mobilisieren und zur Ausscheidung bringen. Dabei wandern die

Säuren zuerst aus der Zelle in den extrazellulären Raum und können dann über den Urin ausgeschieden werden. Somit führt eine intrazelluläre Übersäuerung bei der Entsäuerung auch immer wieder zu einer extrazellulären Säureanreicherung, die dann auch wieder gelöst werden muss.

Die notwendigen Maßnahmen

In der Praxis hat sich folgendes Vorgehen bewährt:

1. Eine basische Ernährung ist die Grundlage und Voraussetzung für eine Regulierung des SBH.

Besonders, wenn die Säuren nur noch in der Zelle sind, können diese eben nur über die "guten" Mineralien aus der Nahrung mobilisiert und ausgeschieden werden.

Bitte lesen Sie zur allgemeinen Ernährung den Ratgeber, denn oft wird eine basische Grundausrichtung der Ernährung missverstanden.

2. Besonders gut können organische Mineralien in kolloidaler Form intrazellulär aufgenommen werden. In der Nahrung liegt auch ein Teil der Mineralien kolloid vor, jedoch kann es sehr lange dauern, bis man nur über Lebensmittel die Säuren aus der Zelle bekommt. Deshalb empfehlen wir die direkte Zufuhr von organischen kolloidalen Mineralien. Eine Dosis von 3 x täglich 50 ml ist in der Regel ausreichend.

Die schnelle und problemlose Aufnahme ist der Grund, warum kolloidale Mineralien vermutlich die beste Form der Mineralversorgung darstellen und warum bei der Einnahme auch sofort eine starke

Entgiftungsreaktion einsetzt. Dieser Vorteil der guten Aufnahme und Wirkung im Körper führt aber für den heutigen Zivilisationsmenschen zu einem Problem. Die einsetzende Entgiftung ist oft sehr stark. Je vergifteter wir sind, umso stärker sind die Reaktionen und umso nötiger wäre eine Kur.

Je länger man die kolloidalen Mineralien einnimmt, umso besser verträgt man sie (da man dann schon einen Teil der Gifte ausgeschieden hat).

Um nicht von Entgiftungsreaktionen überrumpelt zu werden, beginnt man idealerweise mit einer kleinen Dosis.

Sollten Entgiftungssymptome auftreten, kann man mit Enzymen der Grünen Papaya Abhilfe schaffen.

3. Um die Ernährung noch aufzuwerten, empfehlen wir die Einnahme von 3 x täglich 1 TL Pianto. Pianto unterstützt die kolloidalen Mineralien, sodass diese noch besser wirken können.

4. Als letzter, aber deshalb nicht weniger wichtiger Punkt, ist das Trinken von ausreichend mineralarmer Flüssigkeit. (Bitte die Rubrik Trinken und den Punkt 5 bei der Entsäuerungskur III lesen).

Achtung:

Bitte keine anorganischen Mineraltabletten oder anorganischen Basenpulver einnehmen, denn diese überladen nur den extrazellu-

lären Raum mit Mineralien, können aber nicht intrazellulär entsäuern. Außerdem würden die guten organischen Kolloide dann schlechter resorbiert, sodass die anorganischen Mineralien die Wirkung der guten Nahrung und obiger Präparate herabsetzen können und so evtl. sogar die ganze intrazelluläre Entgiftung gestoppt würde.

Aufgepasst aufs Wasser, denn auch hier können große Mengen anorganischer Mineralien enthalten sein, die die intrazelluläre Entsäuerung hemmen können.

Wenn all diese 4 Maßnahmen strikt befolgt werden, so beginnt die intrazelluläre Entsäuerung sofort. Wie schon oben erwähnt, muss der Körper die aus der Zelle in die Zellumgebung (extrazellulären

Raum), in das Bindegewebe abgegebenen Säuren auch ausscheiden. Wird die Säure zu schnell aus der Zelle mobilisiert, dann kann



es passieren, dass der Körper die Säure nicht schnell genug ausscheiden kann und sich so die Säure im Bindegewebe ansammelt und dies zu einer Entgiftungskrise führt. Kommt es zu so einer Entgiftungskrise, dann kann man durch Einläufe, Basenbäder und basische

Citrate das Entgiften, wie bei der Entsäuerungskur I beschrieben, unterstützen. Sie schaffen die Säuren also vom intrazellulären Raum in den extrazellulären Raum. Ist der extrazelluläre Raum überfordert, reduzieren Sie Ihre Maßnahmen oder unterstützen Sie die Ausscheidung des extrazellulären Raums kurzzeitig mit Citraten (nicht bei basischem Morgenurin!), Einläufen, genügend Flüssigkeit und basischen Bädern. Basische Bäder sind außer bei einer Entgiftungskrise nicht erforderlich, denn hier wird nur der extrazelluläre Raum erreicht.

3 Monate nach Beginn der Entsäuerungskur II sollte man die Messung der 3 Tagesprofile der pH-Werte wiederholen, um zu sehen, was sich geändert hat und welche

weiteren Schritte erforderlich sind, um den Säure-Basen-Haushalt weiter zu verbessern. Eine Woche

vor der Kontrollmessung sollten die empfohlenen Präparate unbedingt abgesetzt werden.

Basische Ernährung Eine überwiegend basische Ernährung ist die Grundlage und Voraussetzung für die Regulierung Ihres Säure-Basen-Haushaltes.			
	Kolloidale Mineralien	Pianto	Grüne Papaya (Enzyme) - nur bei Bedarf -
Eingewöhnung	3 x 20 ml	3 x ½ TL	
1. Monat	3 x 50 ml	3 x 1 TL	3 x 2 Tabletten
2. Monat	3 x 50 ml	3 x 1 TL	3 x 2 Tabletten
3. Monat	3 x 50 ml	3 x 1 TL	3 x 2 Tabletten
1 Woche	Setzen Sie alles ab.		
Abschluss	Kontrollmessung der pH-Werte des Urins über 3 Tage bei jedem Toilettengang.		

Für die Entsäuerungskur II benötigen Sie für 1 Monat:
 1 x Kolloidale Mineralien á 3785 ml
 1 x Kolloidale Mineralien á 946 ml
 1 x Pianto á 390 ml, (1 x Grüne Papaya á 180 tab, nur bei Bedarf)

Mögliche Ergebnisse der Kontrollmessung und die sich daraus ergebenden Empfehlungen:

a) Die Tagesprofile zeigen jetzt eine Störung des 1. Kriteriums. Somit war der Schritt der Entsäuerungskur II erfolgreich, denn die Säure ist aus der Zelle ins Bindegewebe gewandert, sodass sie jetzt viel leichter ausgeschieden werden kann. Jetzt sollten Sie die Entsäuerungskur I anschließen.

Wenn die Werte nur schwach sauer während des Tages waren, dann ist eine Zeit von 6 Wochen für die Kur I ausreichend, bevor die pH-Werte wieder gemessen werden sollten. Sind die Werte stark sauer, so sollte man eine volle 3 Monatskur I anschließen. In jedem Falle

ist es zu empfehlen, während der Entsäuerungskur I die Einnahme von Pianto weiterzuführen, um eine höhere Vitalstoffzufuhr zu gewährleisten, sodass nicht nur das Bindegewebe sondern auch schon die Zelle während der Entsäuerungskur entsäuert wird. Bei der klassischen Entsäuerungskur I ist Pianto nicht Pflicht.



b) Die Dynamik hat sich verbessert, ist aber noch nicht ausreichend. Wenn Sie positive Veränderungen und körperliche Erfolge erzielen konnten, sind Sie auf dem richtigen Weg, aber noch nicht am Ende.

Erwarten Sie nicht zu schnell Erfolge. Sicher haben einige Menschen Glück, dass sich Symptome in einigen Wochen verabschieden, aber in der Praxis zeigt sich immer wieder, dass es in der Regel seine Zeit dauert. Solange es über Wochen und Monate gesehen aufwärts geht, ist alles ok.

Besteht bei Ihnen diese Entgleisung schon über Jahre oder Jahrzehnte, dann kann es sinnvoll sein eine komplette Darmsanierung durchzuführen. Eine Darmsanierung bestehend aus einer Darmreinigung und einem Darmaufbau.

c) Die Tagesprofile entsprechen dem eines gesunden Menschen. Gratuliere! Sie haben es geschafft ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Bitte kontrollieren Sie in 3 Monaten nochmals die Tagesprofile, damit Sie sehen können, ob Sie es tatsächlich geschafft haben oder ob Sie ohne die unterstützenden Maßnahmen zurückfallen und evtl. doch noch ein paar Monate zumindest einen Teil der Maßnahmen benötigen, um den SBH dauerhaft im Gleichgewicht zu halten.

Ernährungstipp:



Verwenden Sie mehr kaltgepresste Öle um den Bedarf an ungesättigten Fettsäuren zu decken.

Das Leinöl enthält über 50 % an Omega-3 Fettsäuren, welche für viele Körperfunktionen unentbehrlich sind. Eine Menge von 2 Esslöffeln Leinöl pro Tag deckt den Tagesbedarf.

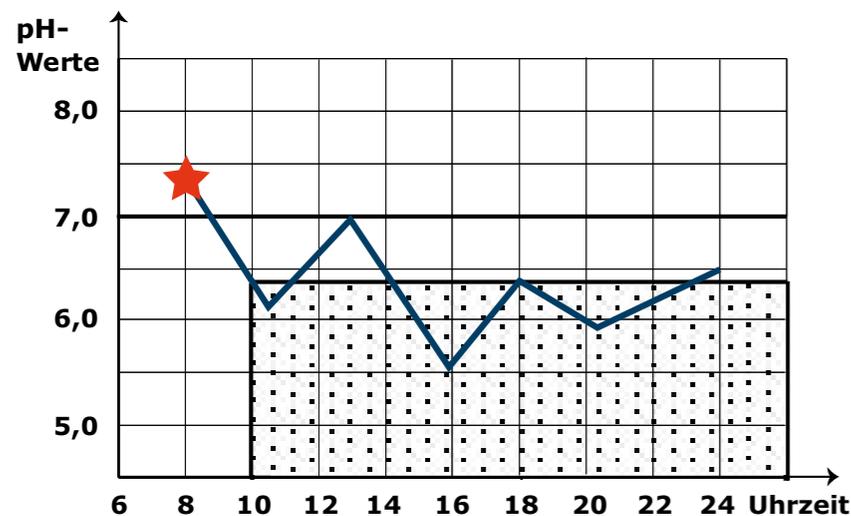
Insgesamt sollten Sie die Verwendung an kaltgepressten Ölen erhöhen.



Eine Menge von 1 ml Öl pro kg Körpergewicht wird heute oft als optimal empfohlen. Für einen 70 kg schweren Menschen ist dies eine Menge von 70 ml also knapp 5 bis 7 Esslöffel pro Tag.

Entsäuerungskur III – zur Regulation der Entgleisungsstufe 3

Entgleisungsstufe 3 bedeutet: Der Morgenurin hat einen pH-Wert von über 6,5.



Unter einer Übersäuerung der Stufe 3 verstehen wir, wenn bei einer Messung der pH-Werte des morgendlichen Urins der erste Messwert am Morgen im basischen Bereich liegt (Werte > 6,5).

Bei einem Menschen mit einem gesunden Säure-Basen-Haushalt ist der erste Urin am Morgen immer im sauren Bereich, sodass eine Abweichung in den basischen Bereich als nicht normal und somit nicht gesund bezeichnet werden kann. Ein gesunder Organismus scheidet über Nacht alle überschüssigen Säuren (saure Abfallprodukte aus dem Stoffwechsel)

aus, die sich über den Tag gesammelt haben. Selbst bei einer sehr guten Ernährung und einem gutem Lebensstil fallen jeden Tag saure Abfallprodukte an, weshalb diese Säureausscheidung am Morgen bei jedem messbar sein sollte. Deshalb haben wir die morgendliche Säureausscheidung als 3. Kriterium eines gesunden Säure-Basen-Haushaltes definiert.

Hinweis:

Einen basischen Morgenurin können Sie fälschlicherweise auch messen, wenn Sie wenig oder gar



nicht geschlafen haben. Ein einzeln gemessener basischer Morgenurin ist ohnehin kein sicheres Zeichen. Messen Sie bitte immer mehrere Tage. Gibt es Abweichungen dieser nächtlichen Säureflut, so liegt dies in der Regel an der Nieren- und/oder Leberfunktion.

Beim Gesunden sorgt die Leber in der Nacht für die Verstoffwechslung zu ausscheidungsfähigen Säurebestandteilen, sodass die Nieren diese Säuren in den Morgenstunden über die Blase ausscheiden können. Beim ersten Urin verlassen diese in der Blase gesammelten Säuren dann den Körper.

Deshalb handelt es sich bei dieser Störung des SBH auch nicht um eine reine Übersäuerung. Unter einer reinen Übersäuerung würde

man nur das Vorhandensein von zu viel Säuren verstehen, wie dies bei der Störung des 1. Kriteriums vorliegt. Beim Kriterium 3 ist die Störung aber schon viel tiefgreifender, denn der Körper scheidet die normal anfallenden Säuren aus dem Stoffwechsel nicht mehr aus, sodass sich diese im Körper sammeln und im Gewebe abgelagert werden.

Wenn sich im weiteren Tagesverlauf bei den pH-Messungen sehr tiefe Werte (< 6,0) zeigen, dann versucht der Körper diese sauren Schlacken nun kompensativ über den Tag verteilt auszuschleiden. So verlässt wenigstens ein Teil der Säuren den Körper, auch wenn dies auf Kosten der gesunden Regulation des Körpers geht. Sind die pH-Werte auch während

des Tages hoch (> 6,5), so wird überhaupt keine Säure mehr ausgeschieden und es kann früher oder später wegen der Säureeinlagerungen zu Problemen bei den Organen und den Körperfunktionen kommen. Um den SBH wieder in Gang zu bringen, steht also in erster Linie die Aktivierung der Leber- und der Nierenfunktion, um die nächtliche Säureausscheidung wieder zu starten.



Die notwendigen Maßnahmen

1. Eine basische Ernährung ist die Grundlage und Voraussetzung für eine Regulierung des SBH. Bitte lesen Sie hierzu den Ratgeber, denn oft wird eine basische Grundausrichtung der Ernährung missverstanden.
2. Die nächste wichtige Maßnahme ist die Zufuhr von konzentrierten organischen Mineralien aus Gemüse und Kräutern. Diese Zufuhr gleicht das Defizit an basischen Mineralien sowohl im extra- als auch im intrazellulären Bereich aus, sodass die Leber und Nieren wieder besser arbeiten können und die Säureausscheidung wieder in Gang kommen kann.

Wir empfehlen hier die Einnahme von 3 x täglich 1 TL Pianto, weil die Nahrung alleine in der Regel nicht ausreicht.

Pianto und breiiger Stuhl:

Am Anfang nimmt der Körper nur eine kleine Menge Mineralien auf, der Rest wird ausgeschieden (breiiger Stuhl). Der Körper muss erst wieder trainiert werden. Ist das erfolgt wird der Großteil der Mineralstoffe aufgenommen, dies müsste



das Ende des breiigen Stuhles sein (dies kann schon nach 10 Tagen oder auch erst nach Monaten erreicht werden). Je öfter Sie Pianto in kleinen Mengen (auch ½ TL oder ¼ TL) neh-

men, desto schneller erreichen Sie dieses Ziel. Nicht durch eine einmalige erhöhte Einnahmemenge, sondern über die tägliche Anzahl der Einnahmen verbessern Sie die Aufnahme.

Achtung:

Bitte keine Mineraltabletten oder Basenpulver einnehmen, denn diese überladen nur den extrazellulären Raum mit Mineralien, können aber nicht die Organfunktion anregen, sodass keine Säureausscheidung einsetzt und die zusätzlichen Mineralien nur die Nieren unnötig belasten.

3. Als weitere wichtige Maßnahme empfiehlt sich die Einnahme von probiotischen Mikroorganismen mit Milchsäure am Abend. Hier wirken 2 Faktoren gleichzeitig

positiv. Auf der einen Seite wirkt die rechtsdrehende Milchsäure auf den pH-Wert des Blutes, sodass hierdurch im Wesentlichen die Nieren angeregt werden.

Auf der anderen Seite wird durch die Mikroorganismen der Darm extrem unterstützt, wodurch die eigene Giftbildung verringert wird, was sich dann direkt entlastend auf die Leber auswirkt.

Durch die abendliche Einnahme einer größeren Menge kann so ein entscheidendes Signal gesetzt werden, sodass es wieder zur gesunden nächtlichen Säureausscheidung kommen kann.

Wir empfehlen hier eine Menge von 100 ml als Einmaldosis am Abend (vor der Mahlzeit).

4. Eine weitere unterstützende Maßnahme sind basische Bäder. Am besten als Vollbäder. Wenn keine Badewanne vorhanden ist können täglich Fußbäder gemacht werden. Gerade bei der Störung des 3. Kriteriums sind die Basenbäder von großer Wichtigkeit. Wenn der normale Ausscheidungsweg über die Nieren nicht mehr ausreichend funktioniert, kann hier die Haut als Entgiftungsorgan perfekt einspringen. Die Haut ist bei allen Menschen noch zur Ausscheidung in der Lage. Je schlimmer die Situation ist, umso öfter sollte man baden.

5. Als letzter, aber deshalb nicht weniger wichtiger Punkt, ist das Trinken von ausreichend mineralarmer Flüssigkeit (Bitte lesen Sie die Rubrik Trinken). Bei Nieren-

kranken wird auch in der Schulmedizin darauf hingewiesen, dass nur mineralarme Wässer getrunken werden dürfen. Aus diesem Grund ist es bei Störungen des 3. Kriteriums sehr wichtig auch dieses zu beachten, denn es handelt sich ja zumindest um eine Nierenschwäche (von einer Erkrankung im medizinischen Sinn darf man hier



nicht reden). Als Grenzwert kann der Wert für Babynahrung gelten, denn auch hier darf man die Niere nicht mit "schlechten" anorganischen Mineralien überlasten. Somit gilt < 130 mg/l bezogen auf den Gesamtinhalt von Mineralien auf einen Liter Wasser. Dieser Wert ist heute fast auf jedem Mineralwasser angegeben. Leitungswasser

liegt hier in der Regel deutlich darüber, weshalb dieses in der jetzigen Situation nicht empfohlen werden kann. Lebendiges Umkehrosmosewasser ist hier sehr zu empfehlen. Als Flüssigkeitsmenge ist ein Liter auf 25 kg Körpergewicht ein guter Richtwert. Die Hälfte davon sollte als reines Wasser getrunken werden, die andere Hälfte darf auch als basischer Kräutertee getrunken werden (der Tee ist kein muss und sollte auch langsam begonnen werden).

Wenn all diese 5 Maßnahmen strikt befolgt werden, zeigt sich schon oft nach wenigen Tagen oder Wochen, dass die morgendliche Säureausscheidung einsetzt. Dies kann und sollte jeder überprüfen, indem man von Beginn der Entsäuerungskur III an jeden Morgen den pH-Wert



des ersten Urins misst. Fällt der pH-Wert unter 6,0, so hat die so wichtige Säureausscheidung eingesetzt.

Hat die morgendliche Säureausscheidung einmal begonnen kann es sogar sein, dass diese den ganzen Tag andauert und der Körper nun 24 h am Tag die jahrelang gesammelten Säuren endlich ausscheidet. Dies ist sehr gut und erwünscht, doch kann dies zu der sogenannten Säurekrise führen. Nach Fryda setzt diese Krise bei ihren chronisch kranken Patienten

nach ungefähr 3 - 6 Wochen ein und dauert dann einige Tage. In diesen Tagen ist die Ausscheidung so groß, dass man sich sehr schlecht fühlt; man sollte aber trotzdem diese Kur nicht abbrechen. Hier gilt das Motto „durchhalten“.

3 Monate nach Beginn der Entsäuerungskur III sollte man die Messung der drei Tagesprofile der pH-Werte wiederholen. So sehen Sie was sich geändert hat und welche weiteren Schritte erforderlich sind, um den Säure-Basen-Haushalt weiter zu verbessern. Die erfolgten 3 Monate werden in der Regel nicht ausreichen, den SBH ins Gleichgewicht zu bringen. Zur Messung sollten die oben empfohlenen Präparate unbedingt eine Woche vor der Messung abgesetzt werden.

Basische Ernährung				
Eine überwiegend basische Ernährung ist die Grundlage und Voraussetzung für die Regulierung Ihres Säure-Basen-Haushaltes.				
	Pianto	Probiotische Mikroorganismen	Basische Bäder	Trinken
	Dosierung an Stuhlgang anpassen	Einmaldosis am Abend (vor der Mahlzeit)		reines mineralarmes Wasser
1. Monat	3 x 1 TL	100 ml	tägliche Vollbäder oder Fußbäder	
2. Monat	3 x 1 TL	100 ml		½ l basischer Tee
3. Monat	3 x 1 TL	100 ml		1 l basischer Tee
1 Woche	Setzen Sie alles ab.			
Abschluss	Kontrollmessung der pH-Werte des Urins über 3 Tage bei jedem Toilettengang.			

Für die Entsäuerungskur III benötigen Sie für 1 Monat:

- 1 x Pianto á 390 ml
- 3 x Probiotische Mikroorganismen á 1000 ml
- 1 x Basisches Badesalz á 1400 g
(evtl. Basischer Tee – nicht unbedingt erforderlich)

Mögliche Ergebnisse der Kontrollmessung und die sich daraus ergebenden Empfehlungen:

a) Die Werte des Morgenurins sind nach dem Absetzen der Präparate wieder hoch (> 6,7), sodass die gleiche Kur mit einer Dauer von 3 Monaten wiederholt werden sollte. Aus meiner Erfahrung tritt dies nur extrem selten auf und auch nur dann, wenn schlecht getrunken wurde (nicht ausreichend oder falsches Wasser) oder eine schlechte Ernährung und ein schlechter Lebensstil besteht. Bei der Wiederholung der Kur sollten unbedingt diese "Fehler" vermieden werden.

b) Die Tagesprofile zeigen jetzt eine Störung des 1. Kriteriums



(es gibt nach 10:00 Uhr pH-Werte von unter pH 6,4). Somit war der Schritt der Entsäuerungskur III erfolgreich, denn die Säureausscheidung ist in vollem Gange. Jetzt sollten Sie die Entsäuerungskur I anschließen.

Da Sie möglicherweise jahrelang die Ausscheidungsblockade der

Stufe 3 hatten, ist es empfehlenswert während der Entsäuerungskur I die Einnahme von Pianto weiterzuführen, um eine höhere Vitalstoffzufuhr zu gewährleisten. Bei der klassischen Entsäuerungskur I ist dies nicht Pflicht.

c) Die Tagesprofile zeigen jetzt eine Störung des 2. Kriteriums (die Tageswerte nach 10:00 Uhr schwanken nur zwischen pH 6,7 und pH 7,3 und haben somit eine geringe Dynamik). Somit war auch in diesem Fall die Entsäuerungskur III sehr erfolgreich.

Die morgendlichen Werte sind immer noch sauer und die Tageswerte liegen ohne Dynamik um den neutralen Bereich herum. Dieses Ergebnis bedeutet, dass Sie es sogar geschafft haben die meisten

Säuren aus dem extrazellulären Bereich auszuschleiden (im Gegensatz zur Entgleisungsstufe 1). Was Ihnen nun noch fehlt, ist die intrazelluläre Entsäuerung. Hierzu gibt es die Entsäuerungskur II.

d) Die Tagesprofile entsprechen dem eines gesunden Menschen. Gratuliere! Sie haben es geschafft ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Bitte kontrollieren Sie in 3 Monaten nochmals die Tagesprofile.

So sehen Sie, ob Sie es tatsächlich geschafft haben oder ob Sie ohne die unterstützenden Maßnahmen der Kur III zurückfallen und evtl. doch noch ein paar Monate zumindest einen Teil der Maßnahmen benötigen, um den SBH dauerhaft im Gleichgewicht zu halten.

Wir über uns – das Gesundheitsportal

Der Grundstein

Grundlagen für eine gesunde Lebensführung

Durch das Internet kann sich jeder Menschen kostenfrei über die wichtigsten Informationen zum Thema Gesundheit informieren. Durch die direkten Erfahrungen aus der Heilpraxis von Herrn Dominik Golenhofen können wir sicherstellen, dass die beschriebenen Ratschläge tatsächlich helfen.



Die Beratung

Persönliche und individuelle Beratung

Durch das Forum ist sichergestellt, dass die Besucher einen Ansprechpartner haben, auch über einen längeren Zeitraum hinweg. So kann eine persönliche Beratung stattfinden, die – wie wir aus der Praxis wissen – unglaublich wichtig ist. Außerdem können die Besucher untereinander Erfahrungen austauschen und nachlesen. Dies stärkt auch die eigene Motivation, wie sie z. B. bei der Umsetzung von Ernährungsänderungen erforderlich ist.

Die Qualität

Auswahl von Produkten mit höchster Qualität

Durch die Auswahl von Produkten mit höchster Qualität, die alle in Heil- und Arztpraxen verwendet werden, können Sie auch Hilfsmittel erwerben, die direkt bei der Umsetzung der Ratschläge helfen.



Sie haben Fragen?

Unsere Produkte und Anwendungen bedürfen oftmals einer Beratung. Wenn Sie eine Frage zur Anwendung und Verlauf unserer Kuren oder zur Kombination der Produkte haben, so wenden Sie sich vertrauensvoll an uns.

Schreiben Sie uns eine Email: info@agenki.de



oder rufen Sie uns an:
0711/93 27 866-0

Tipp: Bei der Auswertung Ihrer pH-Wertmessung sind wir Ihnen gerne behilflich.



Informationen im Internet

Auf unserer Homepage www.agenki.de erwartet Sie noch vieles mehr



Verdauung

Übersäuerung

Entgiftung

Mineralien

Ernährung

Vitamine

Trinken

Allergien

Aminosäuren

Unsere Kuren im Überblick

Kuren aus der Heilpraxis im Bereich Darm/Übersäuerung



pH-Wertmessung

Entsäuerungskuren I - III

Darmreinigung

Leberreinigung

Frühjahrskur

Anti-Candida-Pilz-Diät

Anti-Candida-Pilz-Kur

Passend zu unseren Kuren

Probiotische Mikroorganismen

Die Probiotischen Mikroorganismen von Agenki sind eine Mischung aus verschiedenen Bakterienstämmen nach der Idee des japanischen Professors Dr. Teruo Higa, wo anaerobe und aerobe Mikroorganismen zusammen fermentiert werden.



Das symbiotische Duo für eine bessere Verdauung

Darmflor Pro

Durch die Kombination von zehn unterschiedlichen probiotischen Kulturen mit der Konzentration von 22 Mrd. KBE (koloniebildende Einheiten) pro Kapsel bieten wir Ihnen ein einzigartiges Agenki Probiotikum. Außerdem sind in der gleichen Kapsel noch prebiotische Ballaststoffe enthalten, sodass die Verdauung, die Darmflora und die Abwehrkräfte verbessert werden können. Durch ein besonderes Mikroverkapselungsverfahren wird die Stabilität der Mikroorganismen über die gesamte Lagerzeit weitgehend gesichert.



Kolloidale Mineralien

Diese Mineralien und Spurenelemente sind zu 100 % natürlichen Ursprungs und stammen aus tiefsten Schichten der Erde. Deshalb sind die Mineralien frei von Verunreinigung aus der Umwelt. Wegen der unberührten Herkunft handelt es sich um eine ausgewogene Mischung von Mineralien mit einem hohen Anteil seltener Spurenelemente.



Grüne Papaya

Die Papayas werden in einem speziellen Niedrigtemperaturverfahren getrocknet, sodass wertvolle Inhaltsstoffe und das Papain der Frucht erhalten bleiben. Dabei sind sowohl die Inhaltsstoffe der Schale als auch des Fruchtfleisches enthalten.



Das ideale Duo zur Entgiftung der Darmschleimhäute

Umkehrosmoseanlage plus

Das optimale Wasser für jede Reinigungskur
– reines vitales mineralarmes Wasser.

**Keine Wasserkästen
mehr schleppen!**



**Hochwertiges Trinkwasser aus ihrer Wasserleitung
(inkl. Energetisierung und Wasserhahn)**

Unser Tipp: Erst die physikalische Aufbereitung (bei uns mittels der Energetisierungsschleife umgesetzt) macht das Wasser nach der biochemischen Reinigung durch Umkehrosmose zu einem guten Trinkwasser!

Lesen Sie selbst den Artikel „Energetisiertes Wasser – Laborversuch“ auf: www.agenki.de/downloads

Bestellung bei Agenki

Die folgenden Bestellmöglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung:

- Online Shop: www.agenki.de
- per Telefon: 0711/9327866-0
- per Telefax: 0711/9327866-9
- per Post: Agenki GmbH
Kundencenter/Versand
Ölschlägerweg 3
D-73773 Aichwald

Haftungsausschluss

Die Nutzung dieser Informationen geschieht auf eigene Verantwortung, sie ersetzen keinesfalls die Untersuchung und Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt oder Heilpraktiker befragt werden. Bei körperlichen und psychischen gesundheitlichen Problemen empfiehlt Agenki die regelmäßige Vorstellung bei einem Arzt, Heilpraktiker und/oder Psychotherapeuten und die Befolgung der vereinbarten Therapie.