

Wie Sie Übersäuerung und Mineralmangel testen können

Manche Leute sind zu übersäuert, um irgendeine Art Reinigung, Fasten oder körperliche Anstrengungen auf sich nehmen zu können, ohne dass ein zusätzlicher Schaden angerichtet werden würde. Das Gute dabei ist, dass es nicht schwer fällt, die leer geplünderten Vorräte wieder aufzufüllen, falls der Zustand nicht zu weit fortgeschritten ist. Mit Hilfe des pH-Tests können Sie feststellen, wie sehr die Verarmung an Mineralien fortgeschritten ist.



Etwa 5% aller Vegetarier sind für eine schnelle Reinigung zu übersäuert (und damit auch für eine Fastenkur oder körperliche Anstrengungen). Bis zu 40% der Fleischesser sind sogar noch übersäuerter. Es ist sehr sinnvoll, einen einfachen pH-Test durchzuführen. Der Test wird uns auch zeigen, ob man bei guter Gesundheit ist oder wie man seinen Zustand verbessern kann.

Diese Tests zeigen einem, ob man intensives Reinigen, Fasten oder körperliche Anstrengungen durchführen kann, oder ob man den Körper vorher basisch (alkalisch) machen muss.

Wie diese pH-Tests durchgeführt werden

Die folgenden Tests sollen keine Information über die tatsächlichen pH-Werte geben. Sie helfen uns nur, zu entscheiden, ob wir ohne Gefahr für die Gesundheit eine Reinigung durchführen können. Die pH-Tests geben Ihnen aber immer einen klaren Hinweis darauf, ob Sie übersäuert sind oder nicht und ob Sie dringend etwas tun sollten, die Übersäuerung Ihres Körpers durch eine Basenkur oder andere geeignete Maßnahmen auszugleichen. Es gibt ein breites Angebot an Produkten zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts - insbesondere Mineralien, Elektrolyte und andere Nahrungsergänzungen - zum Auffüllen der Mineralienvorräte Ihres Körpers.

Folgende Utensilien werden gebraucht

- pH-Papier
- Bleistift
- Papier
- eine Zitrone.

Man sollte pH-Papier benutzen, das im Bereich von pH 4,5 bis 8,5 auf mindestens 0,2 Punkte genau anzeigt. Es ist wichtig, das Papier ganz nass zu machen und etwa nach 20 Sekunden abzulesen. Man kann das Papier für den Urinest in den Urinstrahl halten oder den Urin in ein Gefäß füllen und den Streifen hineintauchen. Sie müssen



Teststreifen zur Messung der pH-Werte

das Papier dabei lediglich so tief eintauchen können, um eine Anzeige zu bekommen.

Test 1 - Der Spucke-Test

Wegen der Besonderheiten des Mundes, wie Luftzugang und Bakterienflora, erreicht der pH-Wert des Mundes niemals den pH-Wert des Blutes. Trotzdem ist der pH-Wert der Spucke ein ziemlich guter Spiegel des pH-Wertes im extrazellulären Bereich. Der pH-Wert des Mundes sollte zwischen 6,4 und 7 liegen.

Anleitung

Man führt diesen Test durch, nachdem man mindesten 2 Stunden nichts gegessen hat. Lesen Sie den pH-Wert ab, indem Sie ein Stück pH-Papier mit Spucke anfeuchten und ihn dann an die mitgelieferte Farbskala halten. Der richtige Wert ist der, dessen Farbfeld am besten mit der Farbe Ihres feuchten pH-Papiers übereinstimmt. Notieren Sie sich den Wert.

Menschen, die auf Chemikalien sehr empfindlich reagieren, können in eine Tasse spucken und den Test dort durchführen.

Auswertung des Spucke-Testes

6,0 oder tiefer: absolut ungenügend: Ihr Basen-Vorrat ist wahrscheinlich ziemlich erschöpft. Es sind weitere Tests nötig. Sport oder Fasten könnten lebensbedrohend sein. Bei der Muskelarbeit entsteht nämlich Milchsäure, die ein übersäuerter Körper unter Umständen nicht schnell genug entfernen kann.

6,1 - 6,3: verbesserenswert: Ein Mangel an Basen ist vorhanden, jedoch nicht gefährlich. Es sind weitere Tests nötig.

6,4 - 6,8: bestanden: Ausgezeichnet! Test 1 bestanden.

6,9 oder höher: Irgend etwas hat den Test beeinflusst, vielleicht Gedanken über Essen, Stress oder Aufregung. Wiederholen Sie den Test nach einer Stunde. Wenn der Wert sich wiederholt, zeigt das ungewöhnlichen Stress. Das könnten Medikamente, Parasiten, Infektionen, Gefühle, etc. sein. Belastende Gefühle können stark genug wirken, um basische Mineralien zu vernichten, obwohl die Ernährung gut ist. Fahren Sie mit den anderen Tests fort und sehen Sie, ob Sie einen Hinweis auf die Ursache dieses ungewöhnlichen Wertes bekommen.

Test 2 - Der Zitronentest

Wenn man den pH-Wert im Mund plötzlich ändert, sollte es eine schnelle Reaktion auf diesen extrem sauren Zustand geben, indem Basen in den Mund fließen. Innerhalb weniger Minuten nach dem Herunterschlucken des Zitronensaftes sollte man Werte von 8 oder darüber haben. Wenn das nicht eintritt, so ist dies ein weiteres Zeichen dafür, dass alkalische Mineralien fehlen.

Anleitung:

Der Test wird durchgeführt, nachdem man mindestens 2 Stunden nichts gegessen hat (er kann einige Minuten nach Test 1 durchgeführt werden). Drücken Sie den Saft einer halben Zitrone in

etwa 50 ml Wasser und trinken Sie es, ohne zu süßen. Benetzen Sie alle Stellen im Mund. Lesen Sie eine Minute nach dem Schlucken den pH-Wert ab. Bestimmen Sie noch weitere sechsmal jeweils nach einer Minute den pH-Wert und schreiben Sie jeden Wert auf.

Auswertung des Zitronentestes

>7,4 innerhalb v.6 Min: bestanden: Das bedeutet, dass Ihre Leber ausreichend Alkali-Reserven bereithält, was ein deutliches Zeichen für gute Gesundheit ist. Wenn Sie beim Spucketest einen Wert über 6,4 erreichten und Sie auch diesen Test bestanden haben, spricht nichts dagegen, nach Stufe-III auf Stufe-I zu wechseln. Falls der Wert beim Spucketest allerdings unter 6,3 lag, sollten Sie alles Erdenkliche tun, um Ihre Alkali-Reserven zu erhöhen. Wenn Sie nur Basen erzeugende Nahrung und pflanzliche Mineralien zu sich nehmen, können Sie Ihre Alkali-Reserven schnell ergänzen. Das lässt sich während Stufe-III durchführen, so dass zu Beginn der Power- oder Meister-Stufe das volle Alkali-Reservoir zur Verfügung steht.

7,0 - 7,4: verbesserenswert: Dieser Wert zeigt Alkalireserven an, die jedoch für die Meister- oder Power-Stufe nicht ausreichend sind. Füllen Sie Ihren Mineralienvorrat auf.

unter 7,0: ungenügend: Dies bedeutet, dass wenig Alkali-Reserven übrig sind. Es handelt sich hierbei um ein deutliches Anzeichen für einen bedenklichen Gesundheitszustand. Wenn es zur Zeit starke Belastungen gibt, könnten auch diese die Ursache des negativen Ergebnisses sein. Stress kann in kurzer Zeit die Körperfunktionen schwächen. Machen Sie auf jeden Fall Test 3.

Wert wie bei Test 1: absolut ungenügend: Sie haben praktisch keine Alkali-Reserven mehr. Fasten, Reinigen oder Sport sollten auf gar keinen Fall in Angriff genommen werden, bevor der Alkali-Vorrat wieder hergestellt worden ist. Alkali-Vorrat auffüllen!

Den zweiten Test haben Sie bestanden, wenn Sie innerhalb von sechs Minuten einen pH-Wert von 8 oder mehr erreichen. Es bedeutet, dass Alkali-Reserven bereit stehen, und das ist ein deutliches Anzeichen guter Gesundheit. Wenn Test 1 und 2 bestanden wurde, spricht nichts dagegen, nach Stufe III direkt auf Stufe I zu beginnen.

Wenn die Werte allerdings nicht erreicht wurden, sollten wir alles tun, um unsere Alkali-Reserven zu erhöhen. Wenn man nur Basen erzeugende Nahrung und pflanzliche Mineralien zu sich nimmt, kann man seine Alkali-Reserven schnell ergänzen. Das lässt sich während Stufe III durchführen, so dass zu Beginn von Stufe I das volle Alkali-Reservoir zur Verfügung stehen sollte. Wenn das nicht der Fall ist, sind einer oder mehrere der folgenden Gründe dafür ausschlaggebend:

- Es gab einen extremen Mangel an Alkali-Mineralien
- Es gibt starke negative Gefühle
- Eine Infektion im Körper produziert ständig Säuren. Parasiten, Bakterien, Pilze, Hefen oder Viren könnten am Werk sein.
- Es könnten Schwermetall-Vergiftungen im Körper vorliegen. Ursache könnte Quecksilber aus den Zähnen, Arsen aus behandeltem Gemüse und Obst bzw. Blei oder ein anderes Umweltgift sein.

Test 3 - Der Urintest

Der pH-Wert des Urins ändert sich schnell. Er zeigt, wie unser Körper auf die Nahrung vom Vortage reagiert.

Anleitung:

Um diesen Test durchzuführen, müssen Sie einen Tag nur Gemüse oder Gemüsesäfte zu sich nehmen. Am nächsten Morgen benetzen Sie einen Streifen pH-Papier mit dem Mittelstrahl des Urins und schreiben Sie den Wert auf.

Auswertung des Urintestes

7,0 oder darüber: bestanden: Das bedeutet, dass Alkali-Reserven bereit stehen, und überschüssige Alkalien mit dem Urin ausgeschieden werden. Das ist ein deutliches Zeichen für gute Gesundheit ist.

6,5 - 6,9: verbesserenswert: Zeigt einen Mangel an Mineralien an, aber keinen ernsthaften. Ihr Körper speichert einige Mineralien und scheidet auch welche aus. Sie sollten Ihren Mineralienvorrat noch etwas auffüllen.

5,7 - 6,4: ungenügend: Der Mangel ist schon stärker. Wir empfehlen Ihnen ernsthaft, Ihre Alkaliresserven aufzufüllen, bevor Sie die Stufen II und I des „Clean-me-out“ Programms beginnen. (mit pflanzlichen Mineralien)

5,6 oder weniger: absolut ungenügend: Sie haben praktisch keine Alkali-Reserven mehr. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass Sie Test 1 und 2 bestanden haben. Sie sollten höchstens die mildeste Stufe IV mit 2,5 Mahlzeiten am Tag durchführen, bis der Alkali-Vorrat wieder hergestellt worden ist. Alkali-Vorrat auffüllen!

Bemerkung

Diese Werte stellen nur eine grobe Richtschnur dar, weil jede Person andere Nahrung wählt und verschiedene Mengen davon isst. Ein exakteres Vorgehen wäre aber zu kompliziert.

Zusammenfassung der pH-Tests

Anzeichen für ernsten Mineralmangel und schlechte Gesundheit, unabhängig davon, wie sich jemand fühlt:

1. Der pH-Wert der Spucke liegt zwischen den Mahlzeiten unter 6,1
2. Der Zitronentest ergibt keinen pH-Wert über 7,0
3. Der Morgenurin nach einem Tag mit basischer Nahrung hat einen pH-Wert unter 5,7
4. Der Urin riecht nach Ammoniak

Anzeichen für gute Gesundheit und volle Alkali-Reserven:

1. Der pH-Wert der Spucke zwischen den Mahlzeiten ist über 6,4
2. Beim Zitronentest gibt es Werte von 7,5 und darüber
3. Der Morgenurin nach einem Tag mit basischer Nahrung hat einen pH-Wert über 6,9

Personen mit Mineralienmangel nehmen oft stark zu, weil der Körper die Säuren mit Lympflüssigkeit verdünnt und sie deponiert; oder die Betroffenen verlieren an Gewicht und

leiden an merklichen Verdauungsunregelmäßigkeiten. Das bedeutet aber nicht, dass eine gesund aussehende Person diesen Zustand nicht auch haben könnte. Sie könnte Kalzium aus ihren Knochen holen, Natrium aus Gelenken, Magen, Leber, Galle und den Muskeln, und das viel schneller, als die korpulente oder dünne Person, weil sie nicht in der Lage ist, die Säuren in der Lymphe zu speichern oder aus den Därmen zu entfernen.

Wer diesen Test nicht bestanden hat, sollte keine säurebildende Nahrung mehr zu sich nehmen, seinen Körper durch Früchte, Gemüse und mineralische Nahrungsergänzung (viel organisches Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium) basisch machen und Stufe III beginnen. Wenn man die Tests bestanden hat, ist eine intensivere Reinigung ungefährlich.

Anmerkung: Während einer Reinigung oder einer Fastenkur werden alle pH-Werte fallen, weil große Mengen von Säuren aus dem Körper entfernt werden.

Verschiedene Faktoren, die den pH-Wert beeinflussen können

Der pH-Wert wird von den Nieren kontrolliert. Wenn die Nieren nicht einwandfrei arbeiten, kann das pH-Gleichgewicht gestört werden.

Die Atmung beeinflusst den pH-Wert. Wer gewohnheitsmäßig sehr flach atmet, kann eine Azidose bekommen.

In hochgelegenen Orten atmet man schneller und erhöht damit den pH-Wert

Durch einen Lungenschaden oder durch Rauchen können die Lungen behindert sein, Säuren abzugeben.

Belastende Gefühle erzeugen Säuren, so dass die Säurelast des Körpers wächst.

Parasitenbefall, Pilzbefall oder Bakterienbefall können genug Säure erzeugen, um einen ausgeglichenen pH-Wert zu verhindern.



Unsere Gesundheitsbriefe - Das Archiv mit allen früheren Ausgaben

Unser Anliegen ist die Förderung natürlicher Gesundheit. Wir glauben, dass auch fundiertes Wissen erforderlich ist um Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Wir stellen Ihnen deshalb die Fülle unseres naturheilkundlichen Wissens in Form unserer kostenlosen Gesundheitsbriefe zur Verfügung. Alle bisher veröffentlichten Gesundheitsbriefe finden Sie in diesem Archiv.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln