

Thomas Frankenbach

Natürlich entsäuern

Die Säure-Basen-Balance
wiederherstellen und gesund werden

© des Titels »Natürlich entsäuern« (978-3-7423-0915-0)
© 2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva



Inhalt

Wie fühlen Sie sich eigentlich?	7
Grundwissen in fünfzehn Minuten: Was sind Säuren? Was sind Basen? Und weshalb sind sie so bedeutend für uns?	10
Was den Körper sauer macht.....	16
Die Sprache des Körpers verstehen lernen – wie Sie die Signale einer Übersäuerung erkennen können: Symptome, Probleme und Folgen.....	30
Wie der Körper sich vor zu viel Säure schützt.....	48
Wie Sie messen können, ob Sie in Balance sind.....	53
Wege in die Balance: wie Sie Ihr Säure-Basen-Gleichgewicht wieder herstellen und erhalten können.....	64
Erstverschlimmerung als Heilreaktion: weshalb Verbesserung manchmal auf Umwegen kommt	182
Basische Rezepte.....	185
Wichtige Mineralstoffe: Funktionen, Vorkommen, Versorgung	203
Weitere Informationen	218
Zum Autor	220

Wenn Sie sich einen schnellen Überblick verschaffen wollen, lesen Sie diese Seiten

Basisch trinken	66
Basisch essen	88
Somatische Intelligenz: Signale des Körpers zeigen uns, ob unser Essen zu uns passt.	108
Vorsicht Purine: weshalb bestimmte Säurebildner besonders problematisch sein können	118
Gärung von Nahrung vermeiden	120
Die innere Haltung beim Essen: Nicht nur was, auch wie wir essen, entscheidet über den Säure-Basen-Haushalt	122
Weshalb gute Vorsätze beim Essen nicht genügen und einfaches Nachspüren die bessere Lösung ist	126
Basisch essen und trinken auch unterwegs	131
Entsäuerung intensiv: Detox-, Entgiftungs- und Entschlackungskuren.....	133
Wie können Sie in die natürliche Entsäuerung einsteigen?.....	136
Milchsaure Produkte: ein Schlüssel zur Entsäuerung	142
Basenpräparate zum Einnehmen	145
Äußerliche Anwendungen: entsäuern über die Haut	151
Atmung und Säure-Basen-Balance	158
Wie Bewegung beim Entsäuern hilft.....	161
Darmspülungen: Mittel zur Darmentlastung und -sanierung.....	167
Anregungen für den Umgang mit sich selbst: wie die innere Haltung Stressreaktionen und den Säure-Basen-Haushalt beeinflusst	172
Schlaf und Erholung	180
Erstverschlimmerung als Heilreaktion: weshalb Verbesserung manchmal auf Umwegen kommt	182
Basische Rezepte	185
Wichtige Mineralstoffe: Funktionen, Vorkommen, Versorgung	203
Weitere Informationen	218
Zum Autor	220