



Lielisloo 47 / 8965 Berikon / Tel. 079 381 09 12
bernet@touchforbalance.ch / touchforbalance.ch

Säure- Basen Balance

Gesundheit, ein starkes Immunsystem, stabile Knochen und Gelenke, Kraft und Beweglichkeit durch gut genährte Sehnen, Bänder und Muskulatur, reine Haut und straffes Gewebe, sind abhängig von der Säure- Basen Balance.

Ein Zuviel an Säuren wie es heute «normal» ist, beschleunigt unseren Alterungsprozess und begünstigt zahlreiche Zivilisationskrankheiten.

Unsere Ausscheidungsorgane Nieren, Darm und Lunge sind mit der Flut an Schadstoffen aus unserer Umwelt sowie von Säuren, die aus unserem Stoffwechsel durch (Fehl-) Ernährung und emotionale Belastungen anfallen, häufig überlastet. Dadurch kann es dazu kommen, dass die Haut als Ausscheidungsorgan einspringen muss.

Hautprobleme wie Akne, Schwitzen, Neurodermitis, Schuppen, Hautausschläge usw. sind unangenehm aber sinnvoll. Diese Art von Ausscheidung soll deshalb nicht unterdrückt, sondern mit basischer Körperpflege unterstützt werden.

Neben Umwelt und Ernährung haben auch Emotionen und Gedanken Auswirkungen auf den Stoffwechsel und beeinflussen somit unseren Säure- Basen- Haushalt. Man kennt diese Tatsache aus dem Sprichwort: »Ich bin sauer!«

Säuren, die nicht ausgeschieden werden können, weil der Organismus mit dem Zuviel überfordert ist, müssen vom Körper neutralisiert werden. Stehen die dazu erforderlichen Mineralstoffe nicht über die Ernährung zur Verfügung, so holt sie sich unser Organismus notgedrungen aus eigenen Depots- aus Haut, Haaren, Nägeln, Zähnen, Geweben, Gelenken und Knochen.

Kann der Körper den zu hohen Anfall von zu Salzen neutralisierten Säuren und Schadstoffen nicht mehr ausscheiden, werden sie umhüllt von Fett und verdünnt mit Wasser eingelagert. Diese sogenannten Schlacken, in der chinesischen Medizin pathogene Feuchtigkeit genannt, gehen ins Gewicht und belasten unsere Gesundheit mit Wassereinlagerungen, Cellulite und Übergewicht bis hin zu Arteriosklerose, Nierensteinen, Gicht, Rheuma usw.

Säuren und Basen, Aktivität und Entspannung, Yin und Yang- es geht immer darum, die Balance von beiden Gegenpolen zu halten.

Gerne unterstütze ich Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit durch ein paar einfache Tipps, Informationen und therapeutische Massnahmen, die sie auch selber anwenden und umsetzen können.