



Christina
Pirchmoser-Putzer B.rer. nat
Geschäftsführung Gxund,
Biologin & Köchin

Säuren und Basen

Der Säuren- und Basenhaushalt im menschlichen Körper ist gerade in der Fastenzeit und im Frühling ein gern besprochenes Thema. Vereinfacht dargestellt geht es dabei darum, dass man dem Körper durch eine bewusste, basenüberschüssige Ernährung die Möglichkeit gibt, Säuren, die beispielsweise durch Stress, Fast Food, Alkohol oder Zigaretten entstanden sind, auszugleichen. Es geht in erster Linie nicht um den Geschmack, Zitronen sind zum Beispiel auch basenbildend, sondern um die Zusammensetzung eines Nahrungsmittels.

Basisch sind: Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, frische Kräuter, Mandeln und noch viele mehr. Neben der Ernährung gibt es noch eine großartige Möglichkeit, überschüssige Säuren loszuwerden. Unser größtes Organ – die Haut – ist imstande, mittels Osmose, Säuren loszuwerden.

Dabei empfiehlt sich ein mindestens 20 minütiges Voll- oder Fußbad mit einem entsprechenden Badeszusatz – ich empfehle hier immer die Produkte von Jentschura. Nicht umsonst der Marktführer in diesem Bereich, gibt es bei ihm vom basenbildenden 7x7 Kräutertee, dem glutenfreien Hirse-Buchweizenbrei bis hin zum Basenbad und Duschgel eine breite Palette an Produkten.

Gxund
Speckbacherstraße 26
St. Johann i. T.,
Tel. 05352 20750,
Rosenegg 59, 6391 Fieberbrunn
Tel. 05354 52292 12,
Untere Gänsbachgasse 3
Kitzbühel, Tel. 05356 20429,
Saalfelden, Mühlbachweg 8
Tel.: 06582 740 420
www.gxund.at