

Saure Lebensmittel

Diese Lebensmittel sollten immer mit basenspendenden Lebensmitteln kombiniert werden, besonders dann, wenn der Körper ohnehin schon übersäuert ist, und das ist er bei den meisten von uns.

- Fleisch, Fleischbrühe, Wurst, Schinken
- Fische und Schalentiere
- Milch und Milchprodukte, wie Quark, Joghurt, Kefir und alle Käsesorten
- Senf, Essig, Ketchup, Sauerkonserven
- Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)
- Spargel, Rosenkohl, Artischocken
- alle Nüsse außer Mandeln und frischen Walnüssen
- alle Arten von Getreide und Getreideprodukten, wie Pizza, Nudeln, Reis, Brötchen, Brot und anderes Gebäck sowie Vollkornprodukte, Hirse, Dinkel, Amaranth und Quinoa
- Zucker, Süßigkeiten, Eis, auch Wasser-, Soja- und Joghurteis, Honig
- gehärtete, raffinierte Fette und Öle, auch Margarine, billige Salatöle
- kohlenensäurehaltige Getränke, wie Mineralwasser, Limonade, Cola
- Kaffee, Getreide-, Instant- u. koffeinfreier Kaffee
- schwarzer, grüner, weißer Tee, Eistee
- Früchtetee
- Alkohol

Obst und Gemüse, das mit Pestiziden, Herbiziden, Fungiziden etc, behandelt oder mit Schwefel begast wurde, wird **sauer** verstoffwechselt!

Zum Neutralisieren von Säuren benötigt der Körper natürliche Mineralien, die in den basischen Lebensmitteln vorkommen, wenn sie biologisch angebaut wurden.

Himalaya- oder Steinsalz enthält alle (84) Mineralien, aus denen der menschliche Körper besteht und die für eine gesunde Ernährung unabdingbar sind. Daher empfiehlt es sich dringend, auf Kochsalz zu verzichten, welches nur noch aus 2 Mineralien besteht, nämlich Natrium und Chlorid. Noch dazu ist es mit Jod und Fluorid angereichert, die beide nicht natürlichen Ursprungs und hochgiftig sind.