



<https://www.youtube.com/watch?v=ZSrXpHrOZUM>

Ein ehrlicher Film über unsere vergessene Kultur des Badens, der Heilung und Vorbeugung von Krankheiten insbesondere dem Parasitenbefall. Merke: In einem pH-neutralen Lebensfeld kann Genesung erfolgen, da die Natur immer ein Gleichgewicht anstrebt! Wobei im menschlichen Körper die PH-Werte wechseln. Beim Menschen werden, wie erwähnt, in verschiedenen Bereichen des Körpers unterschiedliche Säuregrade gemessen:

- Magensäure ist am sauersten (pH-Wert 2)
- Bauchspeicheldrüsensekret und Dünndarm sind mit pH 8,0 im basischen Bereich
- Dickdarm ist zwischen pH 5,5 und 6,5 im sauren Bereich
- Das Blut ist mit pH 7,35 - 7,45 im basischen Bereich.
- Harn liegt zwischen deutlich sauer (pH 4,8) und basisch (bis pH 8,0)
- Sekrete von Leber und Gallenblase sind mit pH 7,1 leicht basisch.
- Der Speichel ist mit pH 7,1 - 7,0 schwach basisch oder neutral. (sonst besteht Kariesgefahr durch Säure)
- Bindegewebe hat immer noch basische Werte von über 7,0
- Muskeln und die Zellen der Organe sind unter 7,0 leicht sauer (Kohlensäurebildung durch Nährstoffverbrennung)

Es wichtig für die Zellen, dass sie ständig entsäuert werden. Wenn die Zellen unseres wichtigsten Muskels, nämlich des Herzens, auf pH 6,2 absinken, bleibt das Herz stehen!!! ACHTUNG!!! Auch bei diesem Film, bitte selber denken! Bitte ohne fanatisches Herangehen! Auch hier gibt es Fehler bzw. Hinweise, die statt generell, individuell gesehen werden müssen (Jeder Mensch ist anders

und reagiert anders). Beispiel: Rohe Kartoffel ist zwar basisch! Gekochte Kartoffel wirkt allerdings sauer (Stärke, Zucker). Ein Basenüberschuß kann Alkalose bedingen. Der Säure-Basen-Haushalt muss ins Gleichgewicht gebracht werden. Das ist individuell! Achtet auf die Nierentätigkeit. Menschen mit schwachen Nieren sollten sehr vorsichtig sein und immer einen Arzt konsultieren. Treffen Basen und Säuren aufeinander entstehen Salze, die durch die Nieren abgeführt werden. Bei pochenden Nieren bitte aufhören. So oder so, kann das basische Baden kein Allheilmittel sein. Das wäre doch sehr einfach - an einer gesunden Lebensweise und Eigenverantwortlichkeit kommt keiner vorbei ;-) Dieser Film soll ins Nach- bzw. Vordenken bringen und ist auch nur ein Teil des Gesamten. Wir empfehlen:

- langsam beginnen (kein stundenlanges Baden!)
- erst Fußbäder und dann steigern
- PH-Wert kontrollieren (Badewasser, Urin, wenn möglich Blut)
- PH-Wert 7 (neutral) oder ganz leicht darüber, je nach Versäuerungsgrad anstreben (Urin)

Merke:

- immer im Einklang / Ganzheitlichkeit agieren (Keine Drogen, Alkohol, Rauchen, wenig oder keine tierischen Eiweisse, Zucker, Salze, viel Bewegung, Waldspaziergänge, ...)
- Morgens sollte Urin etwas saurer (z.B. 6,8) sein als abends (z.B. 7,2) - wichtig ist, dass man Schwankungen als Zeichen eines aktiven Stoffwechsels wahrnimmt. Ist es immer sauer oder immer basisch dann sollte man sich fachlichen Beistand suchen!

Quelle:

Film von Flo nach dieser Seite:

<http://www.ob-ki.de/badegeschichte.html>