

Basenfasten Tag 3

Guten Morgen meine Lieben,

ein neuer Tag & ganz viel Zeit sich mit unserer Gesundheit zu beschäftigen. Heute ist schon Tag 3 unseres Basenfastens ☺

1.) Zitat: „Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages viel Zeit für die Krankheit opfern“.

Sebastian Kneipp

2.) Meditation

Übung: Geh-Meditation

- ✚ Gehe hinaus in die Natur, an einen Ort, an dem es ruhig ist
- ✚ Achte während du gehst bewusst auf deine Atmung: Ruhig & tief ein- und ausatmen
- ✚ Spüre, während du mit langsamen Schritten gehst, wie du immer mehr eins wirst mit der Natur
- ✚ Zaubere ein „Lächeln“ auf dein Gesicht: Freue dich über die Schönheit der Natur, über die Sonnenstrahlen oder auch den Regen auf deiner Haut, denke an ein schönes Erlebnis oder an einen geliebten Menschen
- ✚ Nimm diese Erfahrung mit in deinen Alltag & lasse alle Menschen um dich herum an deiner Freude teilhaben

WIRKUNG: Wenn du die Geh-Meditation regelmäßig übst, kannst du sie später überall praktizieren. Mit der Zeit wirst du dich im Alltag entspannter und gelassener fühlen. Auf „Stress“ reagierst du öfter mit einem „Lächeln“, als mit Ungeduld & Ärger.

3.) Wissen: Der Säure-Basen-Haushalt

Die körperchemische Grundregulation wird entscheidend von dem Zusammenspiel von Säuren und Basen bestimmt. Der Mensch ist mit einem pH-Wert seines Blutes von 7,35 ein „basisches Lebewesen“.

Der Säure-Basenhaushalt regelt folgende Prozesse im Körper:

- ✚ Atmung
- ✚ Kreislauf
- ✚ Verdauung
- ✚ Ausscheidung
- ✚ Abwehrkraft

✚ Hormonproduktion

Alle biologischen Vorgänge, sowie ein gut funktionierender Stoffwechsel, laufen nur dann korrekt ab, wenn ein bestimmter pH-Wert im basischen Bereich gewährleistet ist:

Die volle biochemische Stärke aller Organe wie z.B. Leber, Nieren, Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse liegen im basischen Bereich !

Gesundheit & Vitalität lassen sich aus diesem Grund nur dauerhaft erhalten bzw. wiederherstellen, wenn folgende Voraussetzungen gegeben sind:

✚ 1,5 - 2 Liter stilles Wasser täglich (pH-Wert 7)

✚ Ausreichende Zufuhr von „Basenbildnern“:

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente um den pH-Wert des Blutes bei 7,35 zu halten

✚ Beachtung des Verdauungsrhythmus von Magen und Darm, d.h. 3 - 5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten

✚ Stress-Management: Zu viel Stress „übersäuert“

✚ Beachtung von Uhrzeiten bzgl. der Nahrungsaufnahme

✚ Die richtige Kombination von Lebensmitteln (z.B. Obst immer separat essen und nie mit anderen Lebensmitteln kombinieren)

✚ Regelmäßiges Fasten (mindestens 1 x im Jahr)

4.) Rezept: Gesundes Grillen

Gemüsespieße mit Kräuter Marinade

Zutaten Kräutermarinade:

✚ 2 TL frische Kräuter (nach Geschmack)

✚ 1 TL mittelscharfer Senf

✚ 1 gepresste Knoblauchzehe

✚ frischer Zitronensaft

✚ 4 EL Olivenöl

✚ 1 Prise Meersalz


✚ Pfeffer


Zubereitung:


Alle Zutaten miteinander in einer Schüssel vermischen. Je nach Bedarf mit frischem Zitronensaft abschmecken.


Zutaten:

 10 mittelgroße Champignons

 1 rote Paprika

 1 gelbe Paprika

 10 Cherry-Tomaten

 1 Zucchini

Zubereitung:

Die rote und gelbe Paprika, sowie die Zucchini waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Champignons und Tomaten nur waschen und nicht zerkleinern. Alle Zutaten anschließend etwa 25 Minuten in der Kräutermarinade ziehen lassen. Anschließend werden die Zutaten auf die Spieße gesteckt.

..... und dann ab auf den Grill

Genießt den Tag