

Petra Pongratz
Hauptstrasse 9a
82281 Unterschweinbach/ Egenhofen
Tel.: 08145 / 1644

Für ein Leben in Gesundheit
mit **E E L E E**
Entgiftung, Energieaufbau
Lebensführung
Entspannung, Entstressung



Naturheilpraxis
PETRA PONGRATZ | HEILPRAKTIKERIN

Entsäuerung

Entsäuerung für Gesundheit und Wohlbefinden.

Eine Entsäuerung ist die einzige Möglichkeit, um den Weg zurück zu körperlichem Wohlbefinden einzuschlagen. Das Wohlbefinden steht in direktem Zusammenhang mit dem Zustand des Säure-Basen-Haushaltes.

Die Kriterien für eine erfolgreiche Entsäuerung

Eine effektive Entsäuerung ist heute nötiger denn je. Doch was ist eine effektive Entsäuerung? Eine Entsäuerung sollte das Zelläußere (extrazelluläre Entsäuerung) **und** das Zellinnere entsäuern (intrazelluläre Entsäuerung).

Eine Entsäuerung darf nicht nur den Extrazellularraum entsäuern, sondern muss auch das Zellinnere entsäuern können – und zwar auch dann, wenn die Zelle aufgrund starker Übersäuerung nicht mehr in der Lage ist, sich selbst zu entsäuern und basische Mineralstoffe aufzunehmen.

Bei einem solchen Zustand spricht man von der Reaktionsstarre der Zelle. Eine effektive Entsäuerung muss Komponenten, die diese **Reaktionsstarre aufheben** können und die Zelle wieder in einen gesunden selbstregulativen Zustand versetzen können, enthalten.

Auch unsere Mutter Erde benötigt dringend eine Entsäuerung

Entsäuerung ist nicht nur für uns Menschen wichtig. Sogar unsere Erde hätte eine Entsäuerung bitter nötig. Während unbelastetes Regenwasser eigentlich Werte von über 5,5 erreichen müsste, misst man heute meist enorm saure Werte zwischen 4 und 5.

Der saure Regen bedroht jedoch nicht nur die Wälder, sondern auch den Lebensraum der Nutzpflanzen und infolgedessen natürlich auch die Qualität unserer Nahrung.

Leider enthalten unsere Lebensmittel längst nicht mehr alle für den Alltag lebensnotwendigen Nährstoffe. Der Gehalt an basischen Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen wird heutzutage weitestgehend durch Säureattacken aus der Umwelt sowie durch eine Überdüngung der landwirtschaftlichen Böden nachhaltig und negativ beeinflusst. Der Mensch ist der Leidtragende und übersäuert immer mehr.

Entsäuerung für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt

Neben den Umweltbelastungen gehören auch eine falsche Ernährung sowie unausgewogene Essgewohnheiten (zu spätes und zu schnelles Essen, unzureichend gekautes Essen etc.), Bewegungsmangel, Stress Lärm u. a. zu den Ursachen eines gestörten Säure-Basen-Gleichgewichtes.

Intrazelluläre Entsäuerung

Auch im intrazellulären Raum, also im Inneren der Zelle muss permanent ein optimales Säure-Basen-Gleichgewicht vorherrschen, um sicherzustellen, dass die vielfältigen chemischen Reaktionen in der Zelle ordnungsgemäß funktionieren können. Intrazelluläre Reaktionen haben auch immer zur Folge, dass saure Abfallstoffe entstehen.

Diese müssen durch die Zellwände hindurch in den extrazellulären Bereich transportiert und anschließend ausgeschieden werden. Parallel dazu müssen auch hier basische Mineralstoffe in die jeweilige Zelle eingeschleust werden, die dazu beitragen, die Säure-Basen-Balance im Innern der Zelle zu stabilisieren.

Es muss also auch immer eine intrazelluläre Entsäuerung stattfinden können.

Eine mangelhafte Entsäuerung im intrazellulären Bereich kann zu gravierenden gesundheitlichen Störungen führen, da die Zellen absterben oder entarten können.

Die Entsäuerung der Zelle ist jedoch nicht immer einfach, da zunächst die biologische Barriere der Zellmembran überwunden werden muss, damit die Basen überhaupt ins Zellinnere transportiert und die Säuren wieder ausgeschieden werden können.

Eine gesunde Zelle ist negativ geladen. Eine kranke, übersäuerte Zelle hat eine positive Ladung. Durch positiv geladene basische Mineralstoffe kann nun kein Ionenaustausch stattfinden, da sich positive Zellladung und positive Mineralstoffladung gegenseitig abstoßen.

Ein Mangel an Vitalstoffen und Mineralstoffen in der Zelle führt dann zu Energieverlust und damit einhergehender Lebenskraftverminderung.

Eine Entsäuerung der Körperzellen mit basischen Mineralstoffen ist hier also aufgrund physikalischer Gegebenheiten nicht möglich.

Wenn Sie sich für eine extrazelluläre **und** intrazelluläre Entsäuerung interessieren, rufen Sie mich gerne an, um einen Termin zu vereinbaren.

Ich freue mich auf Sie

Ihre Petra Pongratz

Telefon 08145 / 1644 oder

info@naturheilpraxis-pongatz.de