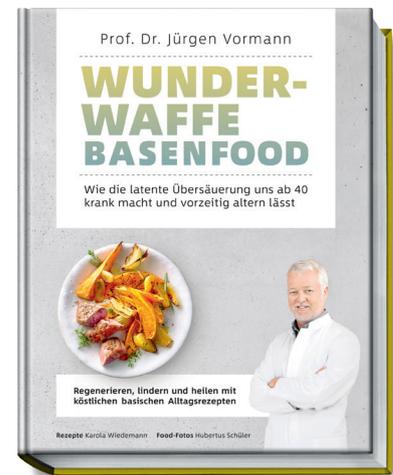


Pressetext

Wunderwaffe Basenfood

Wie die latente Übersäuerung uns ab 40 krank macht und vorzeitig altern lässt – Regenerieren, lindern und heilen mit köstlichen basischen Alltagsrezepten



Chronisch krank ohne Grund?

Aktuelle Studien zeigen, dass auf die Dauer bereits eine milde Übersäuerung altersbedingten Muskelabbau, Osteoporose, Störungen der Nerven, chronische Schmerzen, Nierenschäden, Bluthochdruck und Diabetes fördert. Aktuelle Studien belegen aber auch eine deutliche Auswirkung auf das Virusgeschehen im Körper. Viren können bei leichter Übersäuerung wesentlich schneller in Zellen eindringen, während ein basisches Milieu die Zellen schützt und die Vermehrung von Viren blockiert. Auch Studien aus Wuhan im Rahmen der Corona-Pandemie belegen diesen Effekt sehr deutlich.

Mit diesem Buch entwickeln Sie einen Speiseplan, der Viren die Vermehrung so schwer wie möglich macht.

Die basische Ernährung unterstützt unsere Körperzellen im Kampf gegen Viren und andere Krankheitserreger und kann helfen, schwerwiegende Erkrankungen zu verhindern. Ein schöner Nebeneffekt dabei ist, dass der Körper bei einer höheren Basenzufuhr in einer Diät nicht in den Sparmodus umschaltet. In einer aktuellen wissenschaftlichen Studie nahmen die Personen der Kontrollgruppe mit basischer Supplementation sehr deutlich schneller ab als die Placebogruppe.

Prof. Dr. Jürgen Vormann, renommierter Ernährungswissenschaftler am Institut für Prävention und Ernährung in Ismaning bei München, schlägt in diesem Buch Alarm. Trotz erdrückender Studienlage ist das Thema viel zu selten Teil der Diagnostik, auch weil es bis heute keine standardisierte Methode gibt, eine chronisch-milde

Übersäuerung im Gewebe oder in den Zellen zuverlässig festzustellen. Messungen in Blut oder Urin liefern kaum verwertbare Hinweise.

Da Säureüberschüsse überwiegend über unsere Nieren ausgeschieden werden, die Nierenleistung aber ab dem 20. bis 25. Lebensjahr jährlich etwa 1 Prozent sinkt, übersäuern wir in der zweiten Lebenshälfte zunehmend. Anzeichen sind unspezifische Symptome wie Müdigkeit, gelegentliche Muskelschmerzen, Anlaufschmerzen, Hautprobleme, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen und vermehrte Infektanfälligkeit. Dabei gelingt es leicht, basenreich und genussvoll zu schlemmen, bis die Beschwerden zurückgehen und die Basenpuffer im Körper nach 60 Tagen wieder aufgefüllt sind.

Dieses Buch geht ausführlich auf wissenschaftliche Grundlagen, Studienergebnisse und Behandlungsmöglichkeiten ein. Zudem zeigt Diplom-Haushaltsökonomin Karola Wiedemann mit mehr als 70 köstlichen, alltags-tauglichen Rezepten und präzisen Säure-Basen-Werten für alle Altersstufen, wie man ein eigenes Gefühl für eine basisch ausgewogene Ernährung entwickelt.

Bibliografische Daten

ISBN 978-3-95453-196-7

29,95 EUR (D), 30,80 EUR (A)

288 Seiten, Format 19 × 24 cm,

80 Fotos, gebunden

Text: Prof. Dr. Jürgen Vormann

Rezepte: Karola Wiedemann

Text zur Veröffentlichung freigegeben. Cover-Daten und Pressetext zum Download im Pressebereich unter www.bjvv.de. Bilder stellen wir gerne zur Verfügung.

Pressekontakt: Valerie Mayer, vm@bjvv.de, 02103 90788-15

**BECKER
JOEST
VOLK
VERLAG**