

Tag 7 – Power für die Hormone

Das Plus: Bioaktivstoffe und Zink.





Schüßler-Salze-Hormonkur:

- Schüßler-Salz Nr. 8 – Natrium chloratum D 6: morgens 2 Tabletten gleicht den Hormonstoffwechsel aus.
- Schüßler-Salz Nr. 9 – Natrium phosphoricum D 6: morgens 2 Tabletten regt die Nierentätigkeit an und hilft, überschüssige Säuren auszuscheiden.
- Schüßler-Salz Nr. 6 – Kalium sulfuricum D 6: mittags 2 Tabletten hilft, Altlasten über die Leber auszuscheiden und regt den Hormonstoffwechsel an.
- Schüßler-Salz Nr. 10 – Natrium sulfuricum D 6: abends 2 Tabletten regt den gesamten Stoffwechsel an, Abfallstoffe zu entschlacken, verbessert die Ausscheidung über die Leber und den Darm und entwässert.

Einnahmeempfehlung:

Vor den Mahlzeiten im Mund zergehen lassen.

Dauer der Kur:

Je nach Bedarf 3 Monate lang und nach einem halben Jahr wiederholen.

Vitalstoffkick am Morgen

Frühstück: Gerstengras-Smoothie

ganzjährig

2 Portionen • exotische Zutaten

☺ 5 Min.

3 Handvoll Gerstengras • 1 reife Banane •
1 reife Avocado • 2 EL Erdmandelflocken •
1 Schälchen Kresse • Saft von 1 Zitrone •
200 ml Wasser

- Das Gerstengras abschneiden und in den Mixer geben. Die Banane schälen und hinzufügen.
- Die Avocado schälen, entkernen und in den Mixer geben. Die Erdmandelflocken, die Kresse, den Zitronensaft und das Wasser in den Mixer geben und alles vermischen.

Variante Wenn Sie kein Gerstengras finden, können Sie auch einige Esslöffel Gerstengras- oder Weizengraspulver verwenden.

Sommerfrühstück

Frühstück: Beeren-Melonen-Fruchtschale

Sommer

2 Portionen • geht schnell

☺ 8 Min.

1 große reife Netzmelone • je 1 kleines Schälchen Himbeeren und Heidelbeeren • einige frische Pfefferminzblätter

- Die Melone achten, schälen, die Kerne im Innern mit einem Löffel herausschälen und das Fleisch in kleine Stücke schneiden.
- Die Beeren und die Pfefferminzblätter waschen, abtropfen lassen und vorsichtig mit den Melonenstücken vermengen.

Eine feine Kombination

Mittags: Bohnen mit Kräuterseitlingen

Sommer, Herbst

2 Portionen • gelingt leicht

🕒 20 Min.

300 g grüne Bohnen • 300 g Kräuterseitlinge • 1 kleine Schalotte • einige Stängel Bohnenkraut • 2 EL Olivenöl • weißer Pfeffer • etwas Piment • 1 TL Sesamsalz

- Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. Die Kräuterseitlinge wenn nötig etwas säubern – ohne Wasser – und die größeren Pilze klein schneiden. Die Schalotte abziehen und klein würfeln.
- Die Bohnen mit dem Bohnenkraut im Gemüsedämpfer garen. Das Olivenöl erhitzen, die Schalotte und die Kräuterseitlinge darin kurz andünsten. Vom Herd nehmen, mit den gegarten Bohnen vermischen und abschmecken.

Das passt dazu 2 Pellkartoffeln

Mit herzhaften Sprossen

Mittags: Bataviasalat mit Urkarotten

ganzjährig

2 Portionen • gelingt leicht

🕒 10 Min.

1 Bataviasalat • 1 große Urkarotte (auch Betakarotte genannt) • Zutaten für das Basilikumdressing (Seite 70) • 1 Handvoll Rotkohlsprossen

- Den Bataviasalat waschen, klein zupfen und abtropfen lassen. Die Urkarotte unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste reinigen und klein raspeln.
- Das Basilikumdressing zubereiten und mit den Bataviablättern und den Urkarotten vermischen. Die Rotkohlsprossen locker über dem Salat verteilen.

Variante Anstelle von Rotkohlsprossen können Sie auch Brokkolisprossen oder Rukolasprossen verwenden. Diese und viele andere Sprossensorten gibt es in gut sortierten Naturkostläden in Papierschalchen, beispielsweise auch Gartenskresse. Im Herbst geben Sie noch einige Kapuzinerkresseblüten dazu.

Köstlich im Winter

Mittags: Basisches Rotkraut

Herbst, Winter

2 Portionen • gut vorzubereiten

🕒 50 Min. + 3 Stunden Ziehzeit

2 EL Rosinen • 1 Rotkohl (ca. 500 g) • Saft von 1 Zitrone • ½ TL Meersalz • ½ Tasse Wasser • 1 große Zwiebel • 2 EL Öl • 1 großer Apfel • 3 kleine Nelken • 2 Lorbeerblätter • ½ TL Bertramgewürz • ½ TL Kardamom • 2 Messerspitzen Sternanis, gemahlen • 4 Datteln, entsteint • Sonnenblumensprossen

- Die Rosinen im Wasser einige Stunden oder über Nacht einweichen. Den Rotkohl putzen, den Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden oder hobeln. Zitronensaft und Salz zugeben, untermischen und einige Stunden durchziehen lassen.

- Die Zwiebel fein würfeln und im Öl andünsten. Das Kraut zugeben und andünsten. Den Apfel waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Äpfel und Rosinen samt Einweichwasser zugeben.

- Die Nelken im Mörser zerkleinern. Gewürze und in Scheiben geschnittene Datteln zugeben und das Rotkraut im geschlossenen Topf bei milder Hitze 35 Min. garen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit Sonnenblumensprossen bestreuen.

Mit zarter Spitzkohl

Mittags/abends: Karottenspaghetti

Sommer bis Winter

2 Portionen • preisgünstig

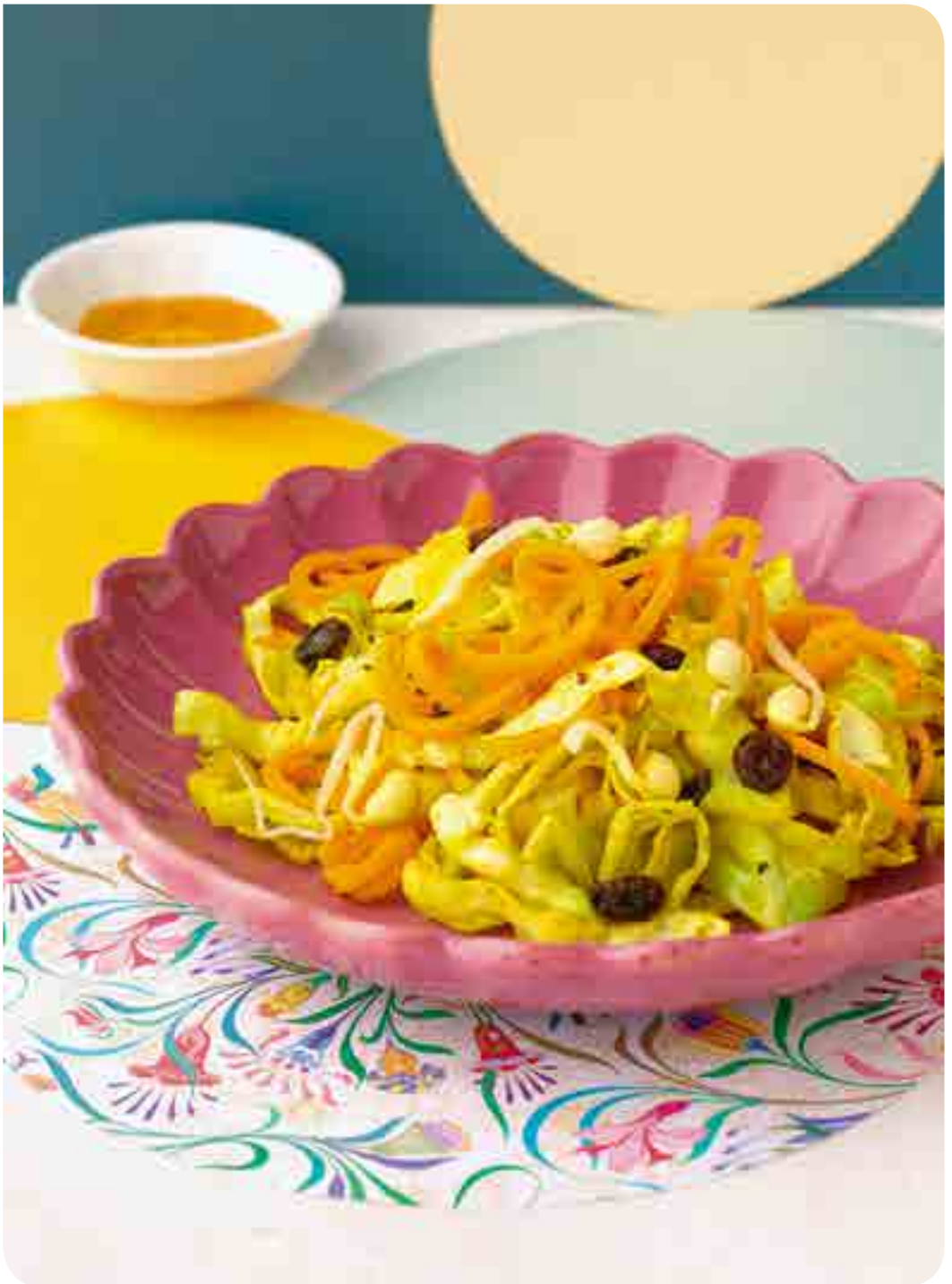
🕒 20 Min.

1 kleiner Spitzkohl • 1 große, gerade Karotte • 3 EL Sesamöl • 1 Handvoll Sojabohnenkeimlinge • 1 EL Sesamsalz • Curcuma • gemahlener Kreuzkümmel • Galgant • frisch gemahlener schwarzer Pfeffer • Bockshornklee • 1 Handvoll Rosinen

- Den Strunk des Spitzkohls abschneiden, den Spitzkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten unter fließendem Wasser mit der Gemüsebürste säubern, die Enden gerade schneiden und die Karotten nacheinander mit der Gemüsespaghettimaschine zu Spaghetti verarbeiten.

- Die Karottenspaghetti im Gemüsedämpfer garen und in den letzten 2 Min. die Sojabohnenkeimlinge dazugeben. Den Spitzkohl im Sesamöl zusammen mit den Gewürzen andünsten. Am Ende der Garzeit die Karottenspaghetti, die Sojabohnenkeimlinge und die Rosinen untermischen.

► Karottenspaghetti



Ihr neues, basenreiches Leben

Basenfasten kann für Sie ein Startschuss zu einer gesünderen Ernährungs- und Lebensweise sein. Sie lernen, Säuren aus dem Weg zu gehen.

Wunderbar – diese Woche Basenfasten haben Sie geschafft. Doch was kommt nun? Wie viele Säurebildner dürfen auf dem Speiseplan stehen, ohne dass Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder durcheinanderbringen? Erfahren Sie, wie Sie Ihren Säuresünden ein Schnippchen schlagen können und wie Sie den Erfolg Ihrer Basenfastenwoche, auch mit Unterstützung von Schüßler-Salzen erhalten können.

Ihre Ernährung nach dem Basenfasten

Jetzt kommt es darauf an, das in der Basenfastenwoche Gelernte für die Zukunft in Ihren Alltag einzubauen. Täglich Obst, Salat, Gemüse, Nüsse, frische Keimlinge und Kräuter auf den Speiseplan und um Säurebildner so oft wie möglich einen

Bogen machen. Denken Sie daran: Fast alle tierischen Produkte, aber auch alle Getreidesorten werden sauer verstoffwechselt. Wenn Sie das weitgehend beachten, steht Ihrer gesunden Zukunft nichts mehr im Weg.

Fasten, solange Sie möchten

Fastenbrechen gibt es beim Basenfasten übrigens nicht – denn Sie essen ja auch während der Basenfastenwoche. Sie können diese Woche deshalb auch ohne Probleme auf zwei, drei, vier oder mehr Wochen ausdehnen – vorausgesetzt, Sie sind gesundheitlich stabil und haben kein Untergewicht. Im Zweifelsfall ist es besser, sich bei längeren Basenfastenzeiten von einem im Fasten erfahrenen Therapeuten begleiten zu lassen, wenn Sie vorhaben, länger als zwei Wochen basenzufasten.

Langsam mit Säurebildnern wieder einsteigen

Wenn Sie Ihren Erfolg erhalten möchten, dann sollten Sie Säurebildner nur langsam wieder in Ihren Speiseplan aufnehmen. Auch Soja- und in geringem Umfang Milchprodukte können Sie jetzt wieder in Ihren Speiseplan einbauen. Aber achten Sie darauf, den Verzehr von Milchprodukten nicht zu übertreiben, denn sie belasten in hohen Mengen den Stoffwechsel und die Verdauung. Sojaprodukte sind eigentlich keine Säurebildner, aber durch ihre hohe Eiweißkonzentration schwer verdaulich und deshalb zumindest während des Basenfastens nicht geeignet.

Die gesunden Basenbildner – Obst, Salate, frische Kräuter und Gemüse sollten jetzt so oft wie nur irgend möglich auf Ihrem Teller sein. Ideal wäre es, wenn 80 Prozent dessen, was Sie täglich essen

und trinken Basen bilden würde. Die restlichen 20 Prozent dürfen dann Brot, Pasta, Käse, Fleisch, Fisch, Kaffee oder andere Säurebildner sein. Das ist mit 80/20-Regel gemeint. Mit anderen Worten: Sie dürfen eigentlich alles wieder essen – nur nicht mehr so viel davon. Schon allein dadurch, dass Sie nicht mehr so viele Säurebildner verzehren, tun Sie Ihrem Stoffwechsel und Ihren Organen etwas Gutes. Es ist natürlich nicht ganz egal, welche Säurebildner Sie verzehren: gute oder schlechte Säurebildner.

Gute Säurebildner und schlechte Säurebildner

Gute Säurebildner haben trotz ihrer Säurewirkung einen großen gesundheitlichen Wert und gehören zu einer gesunden und basenreichen Ernährung dazu. Als gute Säurebildner bezeichne ich diejenigen Lebensmittel, die nur schwache Säurebildner sind und dem Körper nebenbei jede Menge wertvoller Vitalstoffe liefern und wenig stoffwechselbelastende Zusatzstoffe enthalten.

Schlechte Säurebildner belasten den Stoffwechsel mehr als die guten Säurebildner. Auch Lebensmittel wie Fleisch gehören dazu. Besonders Nahrungsmittel mit tierischem Eiweiß weisen eine stärkere Säurebildung auf als Nahrungsmittel auf pflanzlicher Basis wie Getreideprodukte oder Hülsenfrüchte. Die Auswirkungen auf den Stoffwechsel bei übermäßigem Fleisch- und Fischverzehr