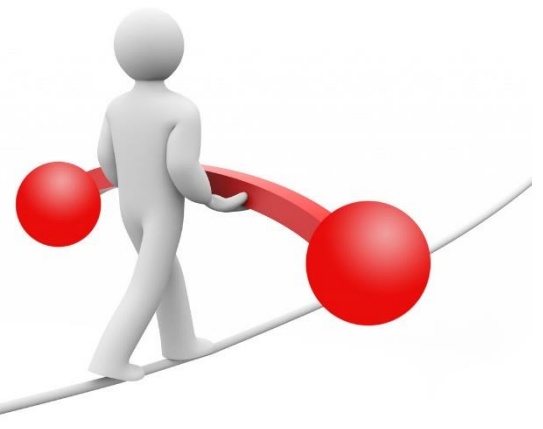


Ein balancierter Lebensstil

WAS KÖNNEN WIR TUN, AUSSER IMPFUNG UND CORONAREGELN (AHA+L) BEACHTEN?

Seit Beginn der Pandemie sprechen wir bei Potamos von „Leben mit Corona“, anstatt den Kampf gegen Corona anzugehen, um das Virus dadurch in den Griff zu bekommen. Alle Viren und Bakterien bleiben bestehen, mutieren, passen sich an – oder passt sich der Mensch an?

Neben allen Regeln und Maßnahmen weltweit frage ich mich, warum Politik und Medizin so wenig über einen balancierten Lebensstil aufklären.



Was verstehen wir unter einem balancierten Lebensstil?

Basische Ernährung – Bewegung – Innere Zufriedenheit

Unsere tägliche Ernährung hat einen großen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt und eine fließende Lymphe. Mindestens 2/3 der täglichen Nahrung sollten aus basischen Nahrungsmitteln, z. B. Gemüse, Salat, Obst, bestehen. Das restliche Drittel sollte mit pflanzlichem Eiweiß und Kohlenhydraten ergänzt werden. Mahlzeiten mit tierischem Eiweiß sollten sich auf 1-2 x pro Woche – aus artgerechter Haltung – beschränken. Eiweiß aus Tiermilch/-produkten sind grundsätzlich zu meiden, weil sie entscheidend zur acidotischen Lymphblockade beitragen.

Eine Basensubstitution – sowohl präventiv als auch bei Coronainfektion – ist sinnvoll neben all unseren Maßnahmen für einen balancierten Lebensstil: Wir empfehlen als zusätzlichen Basenbildner und für die Mundhygiene Bitba Basenpulver.

Der Einfluss des pH-Wertes auf die Virenaktivität ist wissenschaftlich längst bewiesen. Studien aus China belegten bereits 2020, dass viele Patienten und Verstorbene eine metabolische sowie eine intrazelluläre Azidose aufzeigten.

Das Vermeiden von Übersäuerung und Lymphstaus im Gewebe ist also die beste Infektionsvorbeugung, auch für Coronaviren. Eine intakte Schleimhaut und ein basisches Milieu der Zwischenzellflüssigkeit sind unabdingbar.

Um zu vermeiden, dass Viren über Mund, Rachen oder Nase eindringen, ist eine gute tägliche Mundhygiene unerlässlich: außer Zähneputzen beispielsweise die Zunge abschaben, Öl ziehen, den Mund spülen mit Basenpulver, die Nase reinigen mit Emser Salz.

Allein schon diese einfachen natürlichen Maßnahmen stärken Zuversicht und Zufriedenheit.

Dr. med. A. H. Barth Jan. 2021