



Rostock
Vine

Essenzen
Academy
Therapie
Schutz &
Harmonisierung

Schillingsdorferstr. 25
A-8010 Graz Kainbach
Tel: +43 316 303025
Fax: +43 316 301720
www.rostock-essenzen.com

Säure - Basen Haushalt:

INFOBLATT

Krankheitszustände sind ein Zustand der Übersäuerung. Nahrung soll zwar das System kräftigen, es jedoch nicht überlasten. Der Mensch ist grundsätzlich basisch aufgebaut. Je weniger Energie der Körper für die Verarbeitung von Nahrung verschwenden muss, desto mehr Energie kann er für die Aktivierung der Selbstheilkräfte aufwenden.

Welche Nahrungsmittel sauer, basisch oder neutral sind, ist Thema der Trennkost. Außerdem gibt es je Blutgruppe ebenso Nahrungsmittel die sehr bekömmlich (leicht zu verarbeiten), neutral oder nicht bekömmlich sind. In geschwächtem Zustand sollte man natürlich darauf achten, die Lebensmittel zu meiden, die der

Rubrik „nicht bekömmlich“ zugeordnet sind, da sie den Stoffwechsel stark verlangsamten können. Diese Listen sind natürlich Richtlinien und können zusätzlich individuell ausgetestet werden. Neben Säure-Basen und Blutgruppen Grundlagen kommt noch als wichtiger Teil das Wissen der traditionellen chinesischen Medizin zu den Arbeitszeiten der Meridiane hinzu. Jedes Organ hat einen zugeordneten Meridian, der das Organ unter Anderem auch mit Lebensenergie versorgt. Obwohl jedes Organ 24 Stunden tätig ist, hat es doch innerhalb dieser Zeit ein zweistündiges Arbeitsmaximum sowie 12 Stunden nach diesem Energiehöchststand einen Energietiefpunkt, der ebenso 2 Stunden anhält. Aus dieser Reihenfolge ergibt sich die bekannte „innere Uhr“. Und dieser Inneren Uhr folgt auch die Nahrungsaufnahme und die Verdauung (Siehe Tabelle). Da ab 15 Uhr die Verdauung nicht mehr optimal arbeitet, ist hier besonders darauf zu achten, basische Ernährung zu sich zu nehmen. Denn alles was noch sauer zu sich genommen wird, bleibt im Darm liegen und es beginnen Fäulnis- und Gärungsprozesse, die wiederum die Übersäuerung ausweiten. Kreislauf - Sexus sowie 3Dreifacher Erwärmer sind Meridiane, die den ganzen Körper als „Organ“ mit Energie versorgen. So sollte man in diesen Stunden entweder eine klare Ruhephase haben um den Tag zu verarbeiten oder wirklich bereits zu Bett gehen. **Die Kombination** dieser 3 Ernährungstheorien ist für viele Menschen sehr hilfreich. Gerade im Krankheitsfall können diese doch recht einfachen Maßnahmen zu deutlichen Verbesserungen der Grundsituation führen.

Uhrzeit	Meridian und Hauptarbeitszeit des Organ	Stoffwechsellaufgabe	Ernährungsart
7 – 9	Magen	Aufnahme von Nahrung	→ Sauer
9 – 11	Milz – Pancreas	bester Verarbeitung	
11 – 13	Herz	Vorbereitung des Körpers auf Nährstoffe	→ Sauer & Basisch
13 – 15	Dünndarm	Nährstoffaufnahme Ab 15 Uhr arbeitet die Verdauung nicht mehr !	
15 – 17	Blase	Ausschwemmung	→ Basisch
17 – 19	Niere	Ausschwemmung & Entgiftung	
19 – 21	Kreislauf / Sexus	Verarbeitung des Tages	
21 – 23	3 facher Erwärmer	Verarbeitung des Tages / Beginn optimaler Nachtruhe	
23 – 01	Gallenblase	Entgiftung	→ Basisch
01 – 03	Leber	Entgiftung	besser NICHTS
03 – 05	Lunge	Entgiftung	
05 – 07	Dickdarm	Entgiftung	

Säure - Spender: bestehen hauptsächlich aus Eiweiß (Fleisch: Geflügel, Wild, Würste, Speck, Innereien, Leber, Nieren, Hirn, Fleischbrühe, Fisch, Käse, Topfen,

Hüttenkäse, Ei (Dotter allein ist basisch), Hülsenfrüchte, Erdnüsse, Essig, Senf, Spargel, Rosenkohl, alle Getränke mit Kohlensäure ...) Säure - Bilder: Zucker und Zuckerprodukte, Weißmehl Produkte: Teigwaren, Zwieback, Kuchen etc.

Gehärtete, raffinierte Fette und Öle, gewöhnliche Margarine, billige Salatöle, Geschältes, Poliertes Getreide: polierter Reis, weißes bis graues Brot, Bohnenkaffee, schwarzer Tee, Limonaden, Alkohol. Basen - Nahrung: Kartoffeln, Milch, gekochtes Gemüse und Obst, Salate (ohne Dressing) , Kräuter, Eidotter, stilles Mineralwasser; naturbelassenes Getreide. Neutral: Wasser, naturbelassene Fette und Öle, gute Butter, frische Walnüsse, Hirse, Sauerkraut, und alle Kombinationen zwischen erster und zweiter Gruppe: 2/3 Basisch; 1/3 Sauer.

Solid Sol Handelsgesellschaft mbH . FN: 237749g, LG Graz . UID: ATU 57230534

Praxis für energetische Lichtarbeit Multiresonanztherapie IMEDIS / Voll
Heilmassage, Darmmassage, Cellulite – Behandlungen, Lymphdrainage, Bindegewebsmassage, Segmentmassage,
Akupunkturmassage (Nach TCM & Penzl), Fußreflexzonenmassage und TUINA (chines. Heilmassage)
Chakren- & Meridianausgleich, Indianisches Orakel, Channeling, Auswünseln vor Ort & über Pläne
Rostock-Essenzen, Farben, Kräuter, Aromaöle, Edelsteine, Australische Buschblüten Essenzen u.v.m.