

---

Subject: Stichwort ÄœbersÄ¶uerung

Posted by [Baldhead](#) on Fri, 31 Jul 2009 12:01:35 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen,

wie ja manche noch wissen, nehme ich seit mittlerweile eineinhalb Jahren Natriumselenit hochdosiert (800µg pro Tag). Damit liegt mein Selenspiegel um die 140.

Die Haare sind teilweise wieder gewachsen, sowohl auf dem Kopf als auch Wimpern und Augenbrauen. Aber für eine Frisur, d.h. ein Leben ohne Perücke reicht es nicht.

An anderer Stelle hatte ich schon mal geschrieben, dass ich seit Jahren immer wieder mit Entzündungen jeder Art zu tun habe (Zahnwurzel, Magenschleimhaut, Gelenkentzündungen).

Die Magenschleimhautentzündung hat mich im März sogar ins Krankenhaus gebracht und ist bisher nicht ausgeheilt. Deshalb war ich Anfang der Woche nun endlich mal bei einer Ernährungsberaterin, die mir helfen sollte, meine Ernährung zumindest vorübergehend so umzustellen, dass die Gastritis abheilen kann.

Durch deren Tun haben sich für mich zwei sehr interessante Erkenntnisse ergeben:

1. Mein Körper ist total übersäuert, d.h. der pH-Wert ist dauerhaft stark erniedrigt. Dies ist ein ganz wesentlicher Faktor bei der Entstehung von Entzündungen. Neben rheumatischen Beschwerden steht Haarausfall ebenso auf der Liste der häufigen Symptome.

2. Das hochdosierte Natriumselenit hat dann offenbar ein Übriges getan, da das darin enthaltene Natrium in Kombination mit bestimmten Lebensmitteln wohl zu Kochsalz verstoffwechselt wird (NaCl), das seinerseits den Magen reizt und zur Übersäuerung beiträgt.

Ob das so stimmt und ob das alles etwas mit den Haaren zu tun hat, wird sich in den nächsten Wochen herausstellen. Ich musste jetzt auf eine sehr reduzierte und stark basische Schonkost umstellen, nehme ein basisches Nahrungsergänzungsmittel und sollte das Natriumselenit vorerst absetzen.

Werde berichten....

Baldhead

---

---

Subject: Re: Stichwort ÄœbersÄ¶uerung

Posted by [123456789](#) on Sat, 01 Aug 2009 04:44:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Baldhead,

ich habe auch Magenprobleme, allerdings schon seit ca. 20 Jahren(festgestellt wurde eine Hiatushernie und ein Reizmagen), Das bedeutet, dass immer wieder unter Stress Magenschleimhautentzündungen auftreten und ich eigentlich immer einen PPI (Protonenpumpenhemmer ) einnehmen müsste (was ich aber nur gelegentlich tue, da dieser bei mir Kopfschmerzen, Blähungen und Haarausfall auslöst). Magenspiegelungen hatte ich mittlerweile 5 oder mehr.

Zu Übersäuerung durch Natriumselenit : ????? bei einer Dosis von 800 µg (also unter 1 g)halte ich das für absolut unlogisch, erst mal wirst du eigentlich alles Natriumselenit verbrauchen und selbst falls mal etwas zu NaCl umgewandelt werden sollte, (was du mal bei biosyn erfragen solltest),kann das nicht wirklich viel sein.

Ich denke da hat jemand gedacht, dass du nicht 0,8 g täglich zu dir nimmst sondern 8 g. Außerdem bezweifele ich, dass Salz den Magen reizt, ich dachte bisher immer, dass es übersäuernde Speisen wie Kaffee, scharfe Gewürze, Zitrusfrüchte etc. sind. Das Problem bekommt man sehr gut mit Basenpulver nach Rauch oder Sander in den Griff.

Empfehlung für den täglichen Salzbedarf:

mind. 3 - 6 g Bedarf an Kochsalz pro Tag, höchstens 16 - 20 g /Tag.

Meine Mutter nimmt übrigens täglich 600 µg Natriumselenit seit mehr als 4 Jahren und hat nie irgendwas mit dem Magen.

Also trotzdem viel Glück mit der Übersäuerungskur, die tut sehr gut.

Viele Grüße Anais

---