

---

Subject: Entsäuerung

Posted by [pina](#) on Fri, 17 Jun 2011 09:13:54 GMT

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

---

Hallo Ihr Lieben,

ab dem Wochenende werde ich mit dem Entsäuerungsprogramm beginnen. Ein Basenpulver habe ich schon gekauft, ein Basenbad fehlt noch, ebenso wie ein basisches Shampoo. Eigentlich sollte man ja auch Duschgel, Bodylotion, Creme, Kopfhautpackungen und und und mit basischem pH Wert benutzen, aber da bin ich dann doch skeptisch. Das Duschgel ist ja nur kurz auf der Haut z.B..

Und diese Basenprodukte sind unverschämt teuer. Warum eigentlich??? 20,- Euro für ein Shampoo sind schon heftig.

An die Wirksamkeit glaube ich auch nicht so wirklich.

Lt. dem Programm soll man sich nach dem Duschen und Haarewaschen mit einer basischen Lösung benetzen und die dann trocknen lassen, bevor man sich eincremt. Ob das nicht reicht?

Ich werde mich erstmal hauptsächlich auf die Ernährungsumstellung konzentrieren und die angeratenen basischen Fußbäder machen.

Das Geld das ich für den ganzen basischen Pflegekram ausgeben würde, brauche ich dringender für meine Mikronährstoffanalyse im Herbst.

Aber wie gesagt, man findet so einige zweifelhafte Elixiere im Netz und kann über die Preise nur den Kopf schütteln, wenn man sich die Inhaltsstoffe betrachtet.

Ein Basenshampoo habe ich hier in den Geschäften noch nicht finden können ( auch nicht im Reformhaus), nur diese teuren im Internetversand.

Bin mal gespannt, was diese Kur bewirkt. Jedenfalls zwingt mich damit zu gesunder Ernährung und hole nicht doch schnell wieder eine TK Pizza oder mache nur was nudeliges weil ich gerade keine Lust zum Kochen habe .

Liebe Grüße,  
pina

---

---

Subject: Aw: Entsäuerung

Posted by [gretchen](#) on Fri, 17 Jun 2011 11:55:52 GMT

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

---

wow pina,

toller vorsatz!

basenbad etc kannst du auch günstig selbst machen, indem du dir natron-päckchen kaufst und ins wasser gibst...

von shampoo und duschgel für horrenden preise halte ich in dem fall auch nichts (mehr). habs ganz zu beginn meiner ha-karriere probiert (alles zusammen) und bin, nicht zuletzt aus geiz aber

aber weil es nichts brachte, davon abgekommen.

denke auch, das von innen hier der bessere, günstigere und nachhaltigere weg ist.

wünsche dir ganz viel erfolg! berichte uns bitte, wies dir damit geht. ggf kannich mich auch wieder aufraffen, gesünder zu essen....aus mehreren gründen \*zwinker\*

---

Subject: Aw: Entsäuerung  
Posted by [pina](#) on Sat, 18 Jun 2011 07:09:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo gretchen,

na ich hoffe, ich halte durch und leide nicht unter heftigstem Schokoladenentzug.

Vielen Dank für den Tip mit dem Natron!!!

Auf jeden Fall werde ich berichten wie es läuft, heute habe ich angefangen.

Die basischen Pflegeprodukte werde ich nicht verwenden. Habe hier noch mehr als genug Shampoo...

Basische Nahrungsergänzung habe ich aus dem Reformhaus, die war deutlich günstiger als die empfohlene ( gibt's auch wieder nur im Internet zu bestellen).

Für mich hörte sich der Hintergrund, dass dem Körper durch den permanenten Säureüberschuss ( bei mir garantiert der Fall!!!) dauerhaft Mineralstoffe fehlen und diese Depots wieder gefüllt und gehalten werden sollten, recht logisch an. Natürlich wird man in Bezug auf Haarausfall erst in Monaten ein Urteil abgeben können, aber ich erhoffe mir, dass ich aus der Kur die gesündere Ernährung "mitnehme".

Liebe Grüße,  
pina

---