

---

Subject: Entsäuerung

Posted by [pina](#) on Mon, 18 Jul 2011 15:23:41 GMT

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

---

Hallo Ihr Lieben!

Seit 4 Wochen mache ich jetzt diese Entsäuerung nach "Body Reset".

Oder besser gesagt: Die ersten zwei Wochen sollten dem Säure-Basen Gleichgewicht dienen, um dann das Entschlacken zu starten. Ich habe mich überigens für die langsame Variante entschieden, da ich doch nicht so ganz auf ein Eis verzichten kann oder mal ein bißchen Schokolade

Mein bisheriges Fazit: auf jeden Fall ernähre ich mich gesünder, mit deutlich mehr Obst und Gemüse als bisher. Auch trinke ich wesentlich mehr, da ich eine notorische Wenigtrinkerin war - bisher.

Ich fühle mich wacher und fitter.

Bzgl. Haarstatus ist die Entwicklung gerade wieder gegenläufig. Die letzten beiden Haarwäschen waren grausam und ich habe Angst auf den Stand von vor zwei Jahren zurückzufallen. Beim Kämmen nach dem Waschen rieseln Unmengen auf den Boden und auch beim Waschen selbst gehen wieder massig Haare aus.

Übrigens verwende ich keine basischen Körperpflegeprodukte, die sind mir einfach zu teuer. Aber basische Fußbäder mache ich und trinke Entschlackungstee ebenso, wie ich die basische Nahrungsergänzung nehme.

Gerade habe ich aber einen Eintrag gegoogelt, in dem empfohlen wird magensaftresistente basische Nahrungsergänzung einzunehmen, weil es sonst nichts bringen würde. Tja, schon ist die totale Verunsicherung wieder da.

Warum die Haare nun wieder so massiv ausfallen weiß ich nicht, es macht mich völlig fertig.

Der Haaransatz ist erschreckend ausgedünnt.

Bis zu meinem Termin bei der Spezialärztin sind es noch über 3 lange Monate.

Dann werde ich das Geld wohl investieren und meinen Mikronährstoffhaushalt untersuchen lassen.

Liebe Grüße,

pina

---

---

Subject: Aw: Entsäuerung

Posted by [snickers](#) on Mon, 18 Jul 2011 16:40:00 GMT

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

---

Hallo pina,

ich bin zwar ganz neu angemeldet hier im Forum, habe aber direkt auch schon eine Frage zu Deinem Beitrag.

Du schreibst, Du willst Geld investieren und Deinen Mikronährstoffhaushalt untersuchen lassen. Wo machst Du das und was kostet der "Spaß"?

Welche Werte lässt Du testen?

Bzgl. der langen Wartezeit kann ich Dir sagen, dass das bei mir ja auch so ist. An privat Versicherten verdienen die Ärzte ja 20-40% mehr, wie heute in den Nachrichten zu lesen war...

Es tut mir leid, dass ich Dir nichts produktives sagen kann. Ich versuche zwar auch, mich vom "Rieseln" abzulenken aber das ist ja leichter gesagt als getan. Auf jeden Fall weiß ich, wie Du Dich fühlst.

Liebe Grüße  
snickers

---

---

Subject: Aw: Entsäuerung  
Posted by [neisi](#) on Mon, 18 Jul 2011 20:01:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo zusammen

Ich mache auch seit ca. zwei Monaten eine Entsäuerung nach Body Reset...

Ich fing aber sofort damit an und habe wirklich fast nur noch basische Produkte gegessen. Um besser auf Schokolade und andere Süßigkeiten verzichten zu können habe ich einfach Rosinen gegessen.

Bei mir war es so dass der Haarausfall tatsächlich nach 2 Wochen recht zurückging.

Ich fühlte mich eigentlich ZUERST auch recht wach, fitt und gesund.

Ich benutzte noch ein basisches Shampoo.

Allerdings wenn man fast kein Fleisch, Brot oder Teigwaren mehr isst verliert man auch recht viel Kraft.

Weil ich auch wenig Eisen habe fing ich nach einiger Zeit wider an ein wenig Fleisch zu essen. Kaum ass ich wieder mehr wie früher vielen mir meine Haare wieder mehr aus. Ich konnte den Haarausfall zwar nie ganz stoppen mit der Entsäuerung aber immerhin vermindern und damit schätzte ich mich eigentlich schon recht glücklich. Aber als dann das ganze mit der Kraft und der Müdigkeit kam habe ich es abgebrochen... Es gibt ja auch Meinungen, dass es von Eisenmangel Haarausfall gibt...

Ich möchte auch mal den Mikronährstoffhaushalt untersuchen lassen damit ich vielleicht endlich weiss was mir fehlt!!! Wenn es so weitergeht kann ich bald wieder die Perücke aufsetzen wie schon mehrere Male...

Liebe Grüsse

---

---

Subject: Aw: Entsäuerung  
Posted by [pina](#) on Tue, 19 Jul 2011 10:19:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Ihr beiden,

ich habe mir einen termin bei Frau Dr. Wenz gemacht(die Ärztin die in den beiden

TV-Reportagen vorgestellt wurde). Die Adresse hatte ich schon lange, aber nie angerufen, weil ich da gerade bei anderen Ärzten war. Leider habe ich dann erst angerufen, als sie durch die TV-Auftritte natürlich einen massenhaften zulauf erfahren hat. Entsprechend lange muss man auf einen Termin warten.

Einen Eisenmangel hatte man bei mir festgestellt, die Eiseneinnahme hat zwar den Ferritinwert wieder langsam auf einen akzeptablen Wert gebracht, aber am Haarausfall nichts geändert.

Rosinen habe ich nun auch Zuhause obwohl ich die eigentlich nicht wirklich mag.

Ich habe noch einen Beitrag beim googeln gefunden, in dem eine Frau berichtet, sie verwendet eine basische Spülung nach den Haarewaschen ( wäscht das allerdings nach 1 Stunde wieder aus.) bestehend aus Wasser und basischem Badelsalz, das mit Meereskoralle hergestellt ist und entsprechende Spurenelemente enthält. Das Badesalz, das ich bisher gefunden habe, enthält fast nur Meersalz und Natron, nebst irgendwelchen Ölen.

Vielleicht probiere ich das auch mal.....

Liebe Grüße,  
pina

---