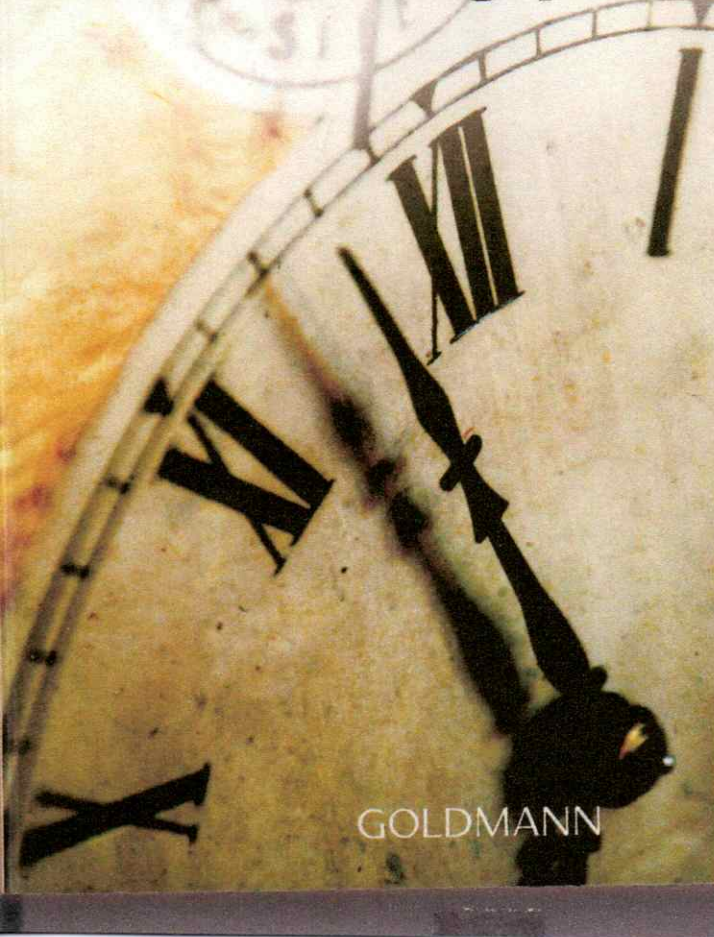


Andreas Campobasso Stopp!

Die Umkehr des Alterungsprozesses



234

Teil III

Basisch und sauer wirkende Lebensmittel

»Es gibt keine einseitige Ernährung, nur eine falsche Ernährung.«

Wir unterscheiden Nahrungsmittel nun in zwei Gruppen. Jene, welche basisch im Körper verstoffwechselt und die, welche sauer verstoffwechselt werden.

Dabei ist es nicht von Bedeutung, ob etwas sauer ist, weil es sauer im Mund schmeckt, so wie beispielsweise eine Zitrone. Eine saure Zitrone wird nämlich tatsächlich höchst basisch im Körper verarbeitet und entsäuert somit sogar beträchtlich unser System.

Zur Erklärung der Tabelle:

Es ist zu unterscheiden zwischen Säurespendern und Säureverstärkern. Weißer Zucker selbst ist neutral, jedoch ist es ein starker Säureverstärker, mit einem hohen Realwert von -38pral.

Nur asiatisch traditionell gekochter Reis hat einen fast neutralen Wert von -2pral und das liegt darin begründet, dass das Kochwasser nicht weggeschüttet wird, wie gewöhnlich nach westlicher Zubereitungsart mit viel zu viel Wasser. So bleiben die im Kochwasser enthaltenen ausgleichenden Basen für uns erhalten.

Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Tofu sind eine kleine Ausnahme, da sie erstens nur gekocht genießbar sind und zum zweiten hochwertiges basisches(!) pflanzliches Eiweiß liefern, welches roh so nicht aufgeschlossen werden könnte.

Andreas Campobasso: **Stopp!**
Die Umkehr des Alterungsprozesses

www.goldmann-verlag.de

<https://www.penguin.de/buecher/andreas-campobasso-stopp-die-umkehr-des-alterungsprozesses/ebook/9783641051495>

Basenüberschuss +		Säureüberschuss -	
Gerstengrassaft X	+42,0 -46,0	Kaffee	-48,0
Rettich, schwarz	+39,5	Limonade, Cola	-43,0
Soja Lecithin	+38,0	Hase	-40,0
Kräuter, Rucola, frisch	+30,0	Wurst	-40,0
Gurke, Fenchel, frisch	+30,0	Schwein	-38,0
Feigen, getrocknet	+27,0	weißer Zucker	-38,0
Sojagranulat	+25,0	Rind	-37,0
Zwetschgen, getrocknet	+25,0	Seefisch	-23,0
Löwenzahn	+22,5	Eier	-20,0
Salat	+14,0	Hartkäse	-19,5
Tomaten	+13,5	Hering	-18,5
Rosinen	+13,0	Quark	-17,0
Spinat	+13,0	Frischkäse	-17,0
Hagebutte	+13,0	Schwarzbrot	-17,0
Sellerie	+13,0	Roggenbrot	-16,5
Brechbohnen	+11,5	Schokolade	-14,0
Bananen X	+11,0 -12,5	Süßspeisen	-13,0
Rote Rüben	+11,0	Erdnüsse	-12,5
Mandarinen	+11,0	Reis, weiß poliert	-12,5
Orangen X	+10,5	Pute, Geflügel	-12,5
Stachelbeeren	+9,5	Süßwasserfisch	-10,5
Zitronen X	+9,5	Marmelade	-10,5
Karotten X	+9,5	Gries	-10,0
Trauben	+7,5	Haferflocken	-10,0
Rhabarber	+7,5	Weißbrot	-10,0
Weißkraut	+7,5	Paranüsse	-9,5
Melone	+7,5	Walnüsse	-9,0
Kartoffel	+7,5	Margarine	-8,0
Radleschen X	+7,0	Vollkornbrot	-6,5
Aprikosen X	+7,0	Mais	-6,0
Pfirsich	+6,5	Nudeln, weiße	-6,0
Himbeeren X	+6,0	Esskastanien	-5,5

Johannesbeeren	+6,0	Weizenmehl	-5,0
Heidelbeeren	+5,5	Preiselbeeren	-4,5
Pflaumen	+5,0	Cornflakes	-4,0
Wirsing	+4,5	Zwieback	-3,5
Kohl	+4,5	Knäckebrot	-3,5
Tofu und pflanzliches	+4,5	Artischocken	-3,5
Eiweiß	+4,5	H-Milch, verarbeitete	-3,0
Datteln	+4,5	Rosenkohl	-3,0
Kirschen	+3,5 -4,5	Sahne	-2,5
Ananas, reif	+2,0	Butter	-2,5
Äpfel, Birnen X	+1,5	Erbsen	-2,0
Erdbeeren, reif	+1,5	Reis, natur	-2,0
Bohnen X	+1,5	Unreifes Obst	-1,5
Spargel	+1,5	Mandeln	-1,0
unraf. Rohzucker,	+1,0	Alkohol je nach	ca.
Melasse		Sorte	-20,0 -
unverarbeitete	+0,5		40,0
Rohmilch			
Hirse		Angaben in PRAL	
Dinkel			

Die ungesündesten, weil säureüberschüssigsten »Lebensmittel« sind: Sardinen, Garnelen, Krabben, Fleisch allgemein (am schlimmsten säuern dabei Kaninchen, Lamm, Gans, Wurst und Leber), Zucker, Erdnüsse, weißer Reis, Haferflocken, Brot, Ei-Eiweiß und die meisten Käsesorten! An Getränken sind das die erwähnten Softdrinks, vor allem Cola, Kaffee und Alkohol.

Am basischsten in der Wirkung sind:

Gemüse allgemein (am besten sind Fenchel, Rucola und schwarzer Rettich), reifes(!) Obst und Früchte allgemein

(vor allem das feine Trockenobst und Papaya), Haselnüsse, frische Oliven, Salate, Algen und natürlich Gerstengrassaft. Wie dringend eine basenüberschüssige Lebensweise ist, sieht man mit dem Auge oft deutlich bei der punktuellen Alterung, wie sie beispielsweise bei weißen Flecken auf den Fingernägeln, bei grauem Haar usw. sichtbar wird. Das sind natürliche Mineraldepots mit örtlich »herausgeätzten« Löchern und diese lassen sich dauerhaft nur durch eine artgerechte Ernährung stopfen.

• Weizengrasssaft und der noch wirksamere Gerstengrasssaft:

Das Gras des Getreides ist eine wahre Wunderwaffe gegen das Altern.

Die Kaiser der alten chinesischen Dynastien verwendeten schon Grassäfte zur Blutreinigung und Stärkung. Die schottischen Druiden und die Indianer Mittelamerikas nutzten den frischen Saft zur Wundbehandlung. Bei uns war der Grassaft weitgehend unbekannt, bis im Jahre 1940 in einer amerikanischen Fachzeitschrift ein Artikel erschien, der über die Heilerfolge und Verjüngungseffekte mit Weizengrasssaftanwendungen in 1200 Krankheitsfällen und Alterskrankheiten berichtete.

Eigentlich essen wir jeden Tag eine Frucht von einer Grassorte, nämlich das Brot. Genau genommen ist alles Getreide nur die Frucht und der Samen von bestimmten Gräsern. Gesünder als das Korn ist erwiesenermaßen aber bei weitem ihr Gras. Es ist wohl das beste Mittel, um einfach, schnell und überaus günstig die Vitamin-, Mineralstoff-, Spurenelement- und Enzymdepots aufzufüllen.

Es enthält überdurchschnittlich viel Eisen, Kalzium, Vitamin E, Vitamin C und Chlorophyll.

»Gerstengrasssaft ist ein echtes Verjüngungsmittel für Körper, Seele und Geist. Er reinigt, steuert generell den Stoffwechsel in Richtung Optimum hin und lässt den Spaß an »Sünden« vergehen, wie etwa rauchen oder zu-

viel essen. Es weckt die Freude am Reinen und Lichtvollen ...«

Barbara Simonsohn

Alle Inhaltsstoffe sind in idealer Form und in überreicher Fülle vorhanden.

Deshalb ermöglichen Grassäfte auch als Nahrungsergänzungsmittel eine recht schnelle und erstaunliche Zellregeneration – und dies auf eine ausgesprochen natürliche Weise.

Dieses Getränk ist das basischste Getränk überhaupt und somit potenziell das beste Entschlackungs- und Entgiftungsmittel, das wir kennen. Der Darm wird gesäubert und regeneriert, damit er seine natürliche Aufgabe wieder richtig erfüllen kann. Es fördert die Bildung roter Blutkörperchen, was eine bessere Durchblutung und Sauerstoffversorgung, also eine tatsächliche Verjüngung begünstigt und beschleunigt. Sogar die Widerstandskraft gegen Radioaktivität kann durch den hohen Chlorophyllgehalt (min. 70 Prozent) erhöht werden.

Chlorophyll ist etwas ganz Besonderes. Es gleicht dem menschlichen Blut bis ins Detail. Der einzige Unterschied ist, dass Chlorophyll in seinem Molekül zentral ein Magnesiumatom trägt, Blut hingegen trägt in seinem Zentrum ein Eisenatom. Wenn wir nun etwas Grünes wie beispielsweise Grassaft trinken, das außerdem noch viel Eisen enthält, dann hat der Körper die Möglichkeit, daraus Blut zu transformieren.

Man hat sogar festgestellt, dass Chlorophyll für sich

alleine die Fähigkeit hat, in unserem Körper Blut zu bilden. Vielleicht, indem es »alchemistisch« Magnesiumatome in Eisenatome verwandelt?

Grassäfte können außerdem eine beschädigte DNS reparieren, was umso wichtiger erscheint je älter jemand ist. Das ist sehr erstaunlich und ermutigend.

Es hilft dem Körper auch, in großem Umfang Schwermetalle wie Blei, Cadmium, Quecksilber und Arsen zu binden und sicher auszuscheiden. Es kann so viel gelöst werden, dass es dabei zu heftigen Entgiftungsreaktionen kommen kann, die sich aber rasch legen. Deshalb beginnt man auch sehr langsam mit einem Schnapsglas voll pro Tag und steigert die Dosis langsam bis zu mehreren Gläsern.