



Säure-Basen-Haushalt: Nach den Feiertagen gesund regenerieren

Von *mediportal-online*

Erstellt am 28 Dez 2017 - 13:27

Mit ein paar Tipps kann man sich schnell erholen. Wichtig für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt.

Lindenberg, 28. Dezember 2017. Feiern, Essen und Trinken - das gehört im Dezember dazu. Die Kehrseite der Medaille: die Advents- und Weihnachtszeit ist jedes Jahr eine gesundheitliche Herausforderung für den menschlichen Organismus. Unabhängig davon, ob man es merkt oder nicht. Es gilt, dem Organismus zu helfen, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und zu regenerieren. Zum Schutz vor Krankheiten.

Expertentipp: Den Stoffwechsel und die Verdauung verbessern

Die vielen Leckereien und Genüsse, zumeist fettig und zuckerhaltig, haben ihre Spuren hinterlassen. Menschen mit gesundheitlichen Störungen spüren das jetzt besonders. Aber auch für den vermeintlich Gesunden sind Festtage eine Herausforderung, beispielsweise für den Stoffwechsel und die Verdauung. Da kommt schnell der Säure-Basen-Haushalt aus der Spur. Folge: Der Organismus übersäuert.

Der Tipp der Gesundheitsexperten: nutzen Sie die Zeit zwischen den Jahren und nach dem Jahreswechsel, um gesund zu regenerieren. Die Natur bietet dafür zahlreiche Hilfen. Beispielsweise werden Vitamin C und Zink nachgesagt, den Stoffwechsel zu normalisieren und den Fettstoffwechsel zu harmonisieren.

Den Säure-Basen-Haushalt stärken

Besonders wichtig ist es, den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bringen. Er beeinflusst viele Prozesse in unserem Organismus. So beispielsweise im Immunsystem, um den Erkältungen in den nächsten Wintermonaten besser standzuhalten. Gerade die Monate Januar und Februar gelten als schlimmste Erkältungsmonate. Was Sie dabei beachten sollten, um den Säure-Basen-Haushalt zu stärken, hat die Redaktion in diesem Beitrag zusammengefasst: Chronische Übersäuerung - Ihre Fragen und Antworten (<http://basenpulver.mediportal-online.eu/Uebersaeuerung> [1]).

Jeder kann darüber hinaus durch seine Lebensführung selbst dazu beitragen, sich von den Strapazen der Feiertage zu erholen. Spaziergänge an frischer Luft sind genauso hilfreich, wie bewusst maßvolles Essen mit überwiegend basischen Bestandteilen.

Das Spezialportal gesundheits-ratgeber-buecher.de bietet regelmäßig Besprechungen zu Gesundheits-, Persönlichkeits- und Ernährungs-Ratgebern, zu Neuerscheinungen und Neuauflagen. Rezensiert werden Bücher, E-Books und Portale.

Die Redaktion mediportal-online veröffentlicht regelmäßig Meldungen zu Themen der Gesundheit und Medizin im Internet. Hintergrundinformationen, Gesundheitstipps, Informationen aus Forschung und Wissenschaft, ergänzt um hilfreiche Links.

Kontakt



mediportal-online, M+V Medien-und Verlagsservice Germany Unternehmergeellschaft(haftungsbeschränkt)

Michael Petersen

Ried 1e

88161 Lindenberg

01714752083

kontakt@mediportal-online.eu [2]

<http://www.gesundheit-ratgeber-buecher.de> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:05): <http://www.medkom24.eu/node/22880>

Links:

[1] <http://basenpulver.mediportal-online.eu/Uebersaeuerung>

[2] <mailto:kontakt@mediportal-online.eu>

[3] <http://www.gesundheit-ratgeber-buecher.de>