

Naturheilkundliche Post



Zu viel oder zu wenig Magensäure?

Viele Menschen klagen über gelegentliches Magenbrennen, Sodbrennen oder saures Aufstossen und denken dabei an zu viel Magensäure.

Tatsache ist, in unserer modernen Gesellschaft hat ein Grossteil der Menschen zu wenig Magensäure. Die obengenannten Beschwerden können bei zu viel als auch bei zu wenig Magensäure vorkommen.

Wozu brauchen wir die Magensäure? Die Salzsäure sprich Magensäure bilden zusammen mit Verdauungsenzymen und anderen Substanzen den Magensaft. Pro Tag werden etwa 3-4 Liter Magensaft gebildet. Die Salzsäure zersetzt die Nahrung und tötet die Bakterien in der Nahrung ab. Die Verdauungsenzyme spalten die in der Nahrung enthaltenen Eiweisse.



Die traditionelle europäische Naturheilkunde (TEN) kennt für die Verdauung resp. für den ganzen Stoffwechsel das Modell der drei Kochungen. Dabei wird Körperfremdes (Nahrung) zu Körpereigenem (Enzymen, Nährstoffen, etc.) verstoffwechselt oder eben verkocht.

Die erste Kochung geschieht im Magen, die Zweite in der Leber, die Dritte in den Geweben also in den Zellen unserer Organe, Muskeln, Gelenken, Knochen etc.

Besteht schon bei der ersten Kochung im Magen eine Schwäche, z.B. infolge zu wenig Magensäure, beeinflusst dies unsere zweite Kochung in der Leber und somit die Qualität der Nährstoffe resp. -säfte für die dritte Kochung in den Geweben.

Schon Hippokrates soll gesagt haben: «Jede Krankheit beginnt im Darm» sprich mit der Verdauung. Die Verdauung beginnt im Mund resp. Magen.

Haben wir nun zu viel oder eher zu wenig Magensäure? Willst du wissen, ob du genügend Magensäure hast? Mach den Natrontest!

Rühre 1 TL Natron in ein Glas Wasser ein und trink dies nüchtern am besten morgens. Wenn du nach 5 Sekunden nicht rülpfen musst, hast du zu wenig Magensäure.

Gehörst du zu der überwiegenden Mehrheit der Menschen, die zu wenig Magensäure hat und möchtest wissen, wie du dem entgegenwirken kannst? Nähere Angaben zu Salzlake Kur, Kur mit Bitterstoffen und warmer Nahrung geben ich dir gerne. Schreib mir einfach ein Mail.

Herzliche Grüsse Angela Roggenmoser