

# Tipp, wie Sie eine Erkältung, Grippe oder die angebliche Krankheit COVID 19 vermeiden können

Falls Sie aktuell eine Erkältung oder Grippe haben, dann hilft Ihnen der nachfolgende Tipp – bei allem, was Sie sonst noch tun –, schnell wieder gesund zu werden.

---

*Sorgen Sie dafür, dass Ihr Körper nicht „übersäuert“:  
Sorgen Sie dafür, dass der pH-Wert Ihres Urins stets zwischen 7 und 8 liegt,  
dass Ihr Urin also nicht sauer, sondern neutral bis leicht basisch ist.*

---

Der hohe pH-Wert Ihres Urins selbst schützt Sie freilich nicht vor den genannten Erkrankungen. Aber bei einem pH-Wert des Urins zwischen 7 und 8 haben Sie die Gewähr, dass die übrigen Flüssigkeiten Ihres Körpers (insbesondere die in und zwischen den Zellen) nicht zu sauer werden und dadurch die genannten Krankheiten entwickeln.

1. Sie brauchen dazu natürlich zunächst einmal pH-Teststreifen, mit denen Sie den pH-Wert Ihres Urins bestimmen können. (Solche oder ähnliche:)



Außerdem brauchen Sie sogenannte Basenpulver (oder -tabletten), um – ungeachtet Ihrer sonstigen Ernährungsgewohnheit – eine wahrscheinlich vorhandene Übersäuerung Ihres Körpers zu beseitigen (hier eine zufällige Auswahl gängiger Präparate:)



2. Messen Sie mit den pH-Teststreifen Ihren Urin. Falls der pH-Wert unter 7 sein sollte, nehmen Sie das Basenpulver bzw. die Basentablette(n) zunächst gemäß der Herstellerangaben zu sich. Messen Sie den pH-Wert Ihres Urins nach 1 bis 2 Stunden erneut und nehmen Sie erneut eine Portion des Basenpräparats, auch wenn Sie damit die Herstellerangabe überschreiten sollten. Wiederholen Sie dies so lange, bis Sie einen pH-Wert zwischen 7 und 8 erreicht haben. Basenpräparate, welche nur oder überwiegend aus Natriumhydrogencarbonat (Natron, Natriumbicarbonat oder einfach Bicarbonat) bestehen, sollten Sie nicht längere Zeit einnehmen, da diese Ihren Magensäurehaushalt beeinträchtigen. Besser sind sogenannte Citrate.
3. Einen entscheidenden Einfluss auf den pH-Wert Ihrer Körperflüssigkeiten hat selbstverständlich Ihre Ernährung! 1.: Wenn Sie viel (zumeist tierisches) Eiweiß zu sich nehmen, so bewirkt dies eine Übersäuerung Ihres Körpers, da bei der Verstoffwechslung aus Eiweißen Säuren gebildet werden. Je mehr Sie (insbesondere tierische) Eiweiße in und bei Ihrer Ernährung meiden, desto leichter verhindern Sie die Übersäuerung. Und 2.: Steigern Sie den Anteil von roher pflanzlicher Nahrung auf Ihrem Teller! Die Endprodukte von rohen Pflanzen im Stoffwechsel sind wegen ihres Mineralstoffgehalts weit überwiegend basisch, sogar die einer Zitrone.

Fragen Sie nicht Ihren Arzt oder Apotheker! Handeln Sie auf eigenes Risiko!