



Milchsäure – links- und rechtsdrehend

Sauer macht lustig?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob das stimmt? Warum würde die Antwort wohl eher ein „Jein“ sein?

Zahlreiche Säuren werden in unserem Körper verarbeitet. Manche davon müssen dringend und rasch ausgeschieden werden, ehe sie Schaden im Organismus anrichten. So kann Harnsäure an Gelenken, wie z.B. bei einem Gichtanfall, massive Entzündungen hervorrufen.

Dann gibt es die linksdrehende und die rechtsdrehende Milchsäure

Die linksdrehende Milchsäure entsteht bei Stoffwechselentgleisungen sowie durch Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm. Sie wird meist im Bindegewebe eingelagert und geht einher mit Sauerstoffmangel im Gewebe neben der Einlagerung von Harnsäure, Cholesterin oder Umwelt- und Nahrungsmittelgiften.

Sie ist mitverantwortlich für die Bildung von Verhärtungen, rheumatischen und arteriosklerotischen Ablagerungen, Stauungen, Immunschwäche, Allergien, chronische Entzündungszustände, Akne, Kopfschmerzen, Verspannungen, Osteoporose und unklaren Schmerzzuständen, sowie allerlei anderer diffuser Beschwerden, bei denen meist auch bildgebende Verfahren der Schulmedizin nichts erkennen lassen. Auch begünstigt sie das Entstehen von Tumoren.

Lebensmittel wie raffinierter Zucker, Limonaden, Fleisch, Wurst, Kaffee, Tee, Alkohol und gehärtete Fette führen bei reichlichem Genuss zu einer Übersäuerung des Stoffwechsels in Verbindung mit linksdrehender Milchsäure. Es muss nicht auf diese Nahrungsmittel verzichtet werden, aber sie sollten nur in geringen Mengen genossen und durch basenbildende Nahrung ausgeglichen werden.



Die rechtsdrehende Milchsäure hingegen wird in jedem gesunden Organismus in Muskeln, Organen und den roten Blutkörperchen gebildet. Sie wird ebenso benötigt, um einen Überschuss an linksdrehender Milchsäure zu binden und auszuscheiden. Die rechtsdrehende Milchsäure wirkt durchblutungsfördernd, entgiftend, antientzündlich und schmerzstillend.

Durch die heute bevorzugte Zivilisationskost in Verbindung mit ungenügender und falscher Atmung wie auch Bewegungsmangel kommt es bei den meisten Menschen, vor allem aufgrund von Gärungsprozessen im Darm, zu einem Überschuss an linksdrehender und einem Fehlen von rechtsdrehender Milchsäure.

Unser Tipp

Viele sauer schmeckende Lebensmittel wirken im Körperstoffwechsel basisch und **ENTSÄUERND**, wie z.B. Zitronen, Sauerkraut oder naturbelassene Molkereiprodukte. Sie enthalten reichlich rechtsdrehende, und damit gesunde Milchsäure.

Entgegenwirken können Sie, indem Sie Ihr Trinkwasser mit rechtsdrehender Milchsäure (z.B. mit 20-40 MM-RMS-Tropfen auf 1 Liter Wasser) anreichern. Langfristig empfiehlt sich jedoch eine Ernährungs- und Stoffwechselumstellung, z.B. mit Metabolic Balance. Hervorragend kombinieren lässt sich diese mit einer Darmsanierung, die mit einer gründlichen Darmreinigung durch Colon-Hydro-Therapie begonnen werden kann. Wenn Sie außerdem genügend gutes kohlenstoffsaurefreies Wasser trinken und sich täglich ein paar Minuten Zeit für bewusste Atemübungen nehmen, tun Sie bereits eine ganze Menge für Ihr Wohlbefinden.

Mit einem gesunden Darm schaffen Sie die Ausgangsbasis für eine stabile Gesundheit, ein schönes Hautbild, gute Nährstoffversorgung und starke Infektabwehr. Sie erhalten sich eine gute Grundlage, um den meisten sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ aus dem Weg zu gehen.

Wenn Sie nun jemand fragt, ob sauer lustig macht – können Sie antworten: Ja, mit rechtsdrehender Milchsäure. Denn ein gesunder Organismus hat mehr Grund, lustig zu sein. Es geht ihm gut.

Haben Sie Fragen zum Thema Milchsäure, zu einer Stoffwechselumstellung, zur Darmsanierung, geeigneten Lebensmitteln oder sinnvoller Nahrungsergänzung sowie auch zu anderen gesundheitlichen Themen, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Lesen Sie hierzu auch unsere Gesundheitsbriefe

[Nr. 1 Säure Basen Haushalt](#)

[Nr. 26 Darmgesundheit](#)

[Nr. 44 Aspartam](#)

[Nr. 56 Acrylamid](#)

Bei Fragen zu diesem Thema oder anderen gesundheitlichen Anliegen sind wir gerne für Sie da.

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren Michael Münch & Kollegen, Heilpraktiker, DO.CN

Vogelweide 2 c | 85375 Neufahrn | T (08165) 5104
Plauenerstr. 15 | 80992 München | T (089) 14311934
info@muench-naturheilkunde.de
www.muench-naturheilkunde.de

