

Folgen der Übersäuerung:

1. Entmineralisierung von Muskeln und Knochen:

- Adern und Knochen werden brüchig,
- Krampfadern bilden sich, Kapillaren sterben ab
- Herzinfarkt, Schlaganfall,
- Bluthochdruck
- Parodontose
- Osteoporose, Karies
- Bandscheibenvorfall

2. Ablagerungen von Schlacken, die eigentlich ausgeschieden werden müssen:

- Rheuma,
- Kreislaufprobleme, Tinnitus
- Arteriosklerose, Herzinfarkt,
- Gicht,
- Arthritis,
- Nieren- und Gallensteine,



Weitere Folgen:

3. Schwächung des Immunsystems, da die Zellen nicht mehr optimal versorgt werden:

- Nährboden für alle Krankheiten,
- viele Pilze,
- Darmbelastungen,
- Diabetes,
- Krebs,
- Cellulite
- Schilddrüsenerkrankungen

4. Vegetative Übersäuerung:

- Leistungsmangel, Müdigkeit,
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Depressionen,
- Burn Out



Nur wer (was)
sich bewegt,
lebt!

Es ist nie zu spät für einen
Neubeginn!

3 Schritte in ein neues Leben:

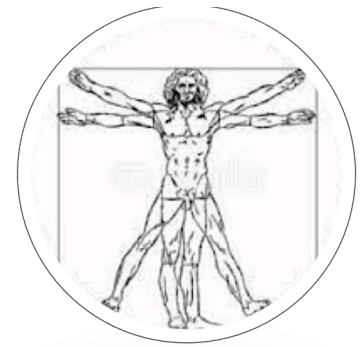


1. regelmäßige Bewegung, durch angepasstes Training
2. bewusste Ernährung
3. regelmäßige Entsäuerung des Körpers

www.zentrumspreewaldlausitz.de

Bahnhofstraße 1b,
03205 Calau OT Werchow
Gisela Gebauer
Telefon: 03541 800388
Email: gisela@gebauers.org

Vital und gesund durch Entsäuerung,
bewusster Ernährung und Bewegung!



Die Säure-Basen Pyramide



Unsere Gesundheit ist unmittelbar abhängig von unserem **Säure-Basen-Gleichgewicht** im Zellplasma, zwischen den Zellen durch das Lymphsystem und im Blutplasma. Der pH-Wert im Blut wechselt ständig, da **Blut als Pufferlösung** sich an Änderungen der Umwelt (Ernährung usw.) anpasst. Blut sollte aber immer leicht basisch (Wert zwischen 7,35 -7,45) sein und muss deshalb vom Körper neutral gehalten werden.

Durch den körperlichen **Stoffwechsel** entstehen ständig **Säuren** (Harnsäure, Milchsäure, Kohlensäure, Essigsäure, Salzsäure).

Um ein **Schwanken des pH-Wertes** zu verhindern puffert der Körper (Zellen, Blut, Lymphe) die Säuren ab. Sie gehen mit Basen (Mineralstoffen) im Körper eine Verbindung ein.

Dadurch entstehen **Schlacken** (Reaktionsprodukte des Stoffwechsels).

Diese werden durch den Urin abgeleitet und ausgeschwitzt, das ist bei der Menge an Schlacken nicht immer vollständig möglich.

Ein **Zuviel** an Schlacken wird im **Bindegewebe** ,Gelenken, Knorpeln, etc. abgelagert.

Für diesen Prozess benötigt der Körper **Mineralstoffe**.

Bekommt er nicht genügend dieser Mineralstoffe durch Nahrung etc., **entmineralisiert** er die körpereigenen Mineralstoffdepots.

Den wahren Wert unserer **Übersäuerung** erkennen wir am Morgenurin nach der Nachtruhe: ein pH-Wert von 8 bedeutet ein Höchstmaß an Gesundheit, ab einem pH-Wert von 5,5 - 6,5 ist der Körper stark übersäuert.

Ein pH-Wert von 6,9 im **Morgenurin** gemessen wäre in Ordnung.

Diesen sollte man in Abständen messen (pH-Wertteststreifen aus der Apotheke)

Bei pH-Wert kleiner als 7 muss der Körper durch zusätzliche Basen entlastet und unbedingt entsäuert werden.

