

Hannelore Fischer-Reska £>'£,

Die Entsäuerungs Revolution

Endlich richtig entgiften!



Inhalt



Das Leben - eine Vielzahl chemischer Reaktionen.

- 8 Die Entsäuerungsrevolution
- 10 Alles im Gleichgewicht?
- 14 Säuren und Basen
- 16 Säuren, Basen, Wasser
- 18 Der pH-Wert und seine Messung
- 20 Neutralisation und Salzbildung
- 21 Die Puffer

22 Das biologische Säure-Basen-Gleichgewicht

24 Säuren und Basen im Organismus

- 24 Blutplasma und Blutzellen
- 26 Das Verdauungssystem
- 29 Gewebe als Säuredepots
- 30 Säuren als Mineralienräuber
- 30 Säure, die auf die Nerven geht

32 Extrazellulär oder intrazellulär - das ist die Frage

- 32 Wie die Säure in die Zelle kommt
- 34 Eine wichtige Unterscheidung
- 35 Basisches Blut-saure Zellen?

36 Die Regulierung des Säure-Basen-Gleichgewichts

38 Die Herkunft von Säuren und Basen



Urin-pH-Wert - mögliches Indiz für eine Übersäuerung.

40 Mechanismen der Regulierung

- 40 Das Blut als Puffer- und Transportmedium
- 41 Magen und basophile Drüsen
- 42 Regulierung und Ausscheidung durch den Darm
- 43 Säureabbau durch die Leber

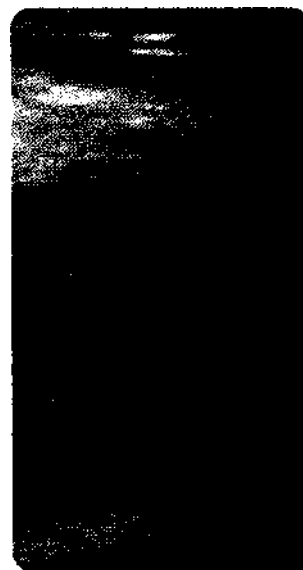
44 Die Säureausscheidungsorgane

- 44 Nieren
- 45 Lunge
- 46 Haut
- 47 Notventile der Säureausscheidung

48 Die Ursachen der Übersäuerung

50 Innere und äußere Ursachen

- 50 Übersäuerung von innen
- 50 Der Einfluss des Darms
- 52 Die Säureflut von außen
- 53 Zu viel, zu fett, zu süß
- 54 Wenn die Abwehr versagt
- 54 Lieber langsam und gründlich
- 55 Was »Wunderdiäten« bewirken



Das Gleichgewicht der Kräfte unentbehrlich in allen Lebensbereichen.



Elektrosmog- eine inzwischen weit verbreitete Bedrohung.

56 Ernährung-sauer oder basisch?

- 56 Saure bzw. Säure bildende Nahrungsmittel
- 57 Nahrungsmittel mit ausgewogener Säure-Basen-Bilanz
- 57 Basische bzw. Basen bildende Lebensmittel
- 58 Das Problem des heutigen Anbaus

59 Schlussfolgerungen für die Ernährungspraxis

- 59 Ein paar Grundregeln
- 60 Die richtige Kombination
- 60 Achtung-besser meiden!
- 61 Die Viertel-Regel
- 62 Sonderfall Arzneimittel

Inhalt

63 Weitere Ursachen der Übersäuerung

- 63 Stress
- 64 Bewegungsmangel
- 64 Umwelteinflüsse
- 65 Im Alter wird man schneller »sauer«



Eine Wirkung erzeugt die nächste Ursache.

66 Krank durch Übersäuerung

68 Die Stufen der Übersäuerung

- 68 Die ideale Säure-Basen-Bilanz
- 68 Erste Stufe: verborgene Übersäuerung
- 69 Zweite Stufe: akute oder temporäre Übersäuerung
- 69 Dritte Stufe: chronische Übersäuerung
- 70 Vierte Stufe: partielle oder lokale Übersäuerung
- 70 Fünfte Stufe: Säurekatastrophe

71 Wie Übersäuerung krank macht

- 71 Vergiftungen und Verätzungen
- 72 Mineralienmangel durch Säureüberschuss
- 72 Stoffwechselstörungen durch Übersäuerung
- 73 Durch Verschlackung bedingte Krankheiten
- 73 Beeinflussung des vegetativen Nervensystems

74 Übersäuerungskrankheiten von A bis Z

76 Die wichtigsten Krankheitsbilder

119 Weitere Anzeichen für Übersäuerung

- 119 Im Bereich des Bewegungsapparates
- 119 Bei Haut und Nägeln
- 119 Im Magen-Darm-Bereich
- 119 Im Gesamtbefinden

120 Übersäuerung- Diagnose und Abhilfe

122 Eine Bilanz und ihre Konsequenzen

- 123 Die entscheidenden Fragen für eine Eigendiagnose



Arthrose - Verschleiß des Gelenkknorpels.



Bewusster leben bedeutet auch, glücklicher zu leben.

124	Der Urintest
125	Der Speicheltest
126	Der Säuregriff
126	Diagnose beim Heilpraktiker
127	Wege aus der Säurefalle
127	Regulierung der Säurezufuhr
128	Aktivierung der Säureausscheidung
135	Ausgleich des Basenmangels

136 Die Fischer-Reska-Therapie der totalen Entsäuerung

138 Die Ausgangssituation

139 Die Entwicklung der Fischer-Reska-Therapie

- 139 Erfolge und erste Zweifel
- 140 Der Zufall als Assistent
- 141 Der Durchbruch

142 Die Fischer-Reska-Therapie - eine Heilmethode für alle

- 142 Für wen diese Therapie geeignet ist
- 142 Wie die Therapie abläuft
- 144 Was man für die Therapie benötigt
- 145 Wie man die Therapie vorbereitet
- 145 Wie man den Therapieverlauf kontrollieren kann
- 146 Stufe I - die einleitende extrazelluläre Entsäuerung
- 150 Stufe II - die intrazelluläre Entsäuerung
- 154 Stufe III-abschließende extrazelluläre Entsäuerung

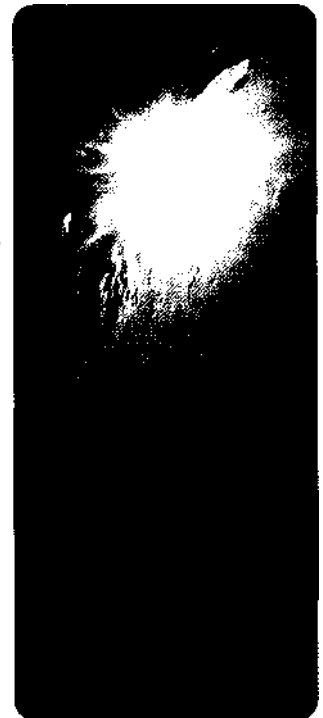
158 Zu guter Letzt

160 Literatur/Adressen/Bezugsquellen

162 Glossar

172 Register

175 Bildnachweis/Impressum



Die richtige Säure-Basen-Balance - Voraussetzung für ein gesundes Leben.