

Christopher Vasey

Das Säure-Basen Gleichgewicht

**Die Quelle für Vitalität
und Wohlbefinden**



MIDEINA

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	9
Beispiele aus der Praxis	
- Verminderte Leistungsfähigkeit, depressive Verstimmungen	14
- Arthrose, Ischias	15
- Ekzeme	17
Die Bedeutung des Milieus für unsere Gesundheit	
Das saure Milieu	27
- Die schädliche Wirkung von Säuren	28
- Was ist eine Säure?	30
- pH-Wert und Enzymtätigkeit	31
- Wie schützt sich der Körper vor einem Säureüberschuss?	33
Durch Übersäuerung verursachte Krankheiten	
- Direkte Schädigung durch Säuren	38
- Die Demineralisation	39
- Reduzierte Abwehrkräfte	39
- Bildung von Ablagerungen	40
Testen Sie Ihr Milieu!	43
Faktoren der Übersäuerung	
- Die überhöhte Säurezufuhr	53
- Der Mangel an Vitaminen und Spurenelementen	55

- Der Sauerstoffmangel	59
- Körperliche Überanstrengung	61
- Die ungenügende Ausscheidung über Nieren und Haut	62
- Mangelnde Funktion der Verdauungsdrüsen	64
7 Saure, säurebildende und basische Speisen	
- Säurebildende Speisen	70
- Saure Speisen	74
- Vier Faktoren, die den Säurestoff- wechsel zusätzlich beeinflussen	77
- Basische oder basenbildende Speisen	80
8 Die Korrektur des sauren Milieus	
- Die Regulierung der Säurezufuhr	87
- Beispiel eines Standardmenüs	90
- Beispiele eines basischen Menüs	92
- Die Sauerstoffversorgung des Gewebes	95
- Die Basenmischungen	97
- Die Säureausscheidung	99
- Die Remineralisierung des Körpers	113
Anhang	
A Symptome der Übersäuerung	119
B Säurebildende Speisen	123
C Saure Speisen	124
D Basische oder basenbildende Speisen	125
E Ersatzmöglichkeiten für saure Speisen	125
F Früchte verzehr und Säuregrad	128
G Purintabelle	134
H Tabelle: pH-Wert des Urins	136
I Basenmischungen	137
Bibliographie	143