



GMEGFELELŐ HRohanás

könyv

Testünk körülbelül 130 évesnek készült. Életmódunk az, ami idő előtt öregít, megbetegít és felgyorsítja halálunkat. A legtöbb betegség alapja a savasodás. A természetellenes étkezési szokások azt eredményezték, hogy szervezetünk bázistartalma folyamatosan túl alacsony. Kurt Tepperwein, aki évtizedek óta foglalkozik a betegségek okaival, könyvében elmagyarázza, miért olyan veszélyes a szervezet elsavasodása, és mit tehetünk azért, hogy a sav-bázis arányt újra harmóniába hozzuk. Az olvasót arra ösztönzi, hogy határozza meg savpotenciálját, és készítse el saját savgráfját. Emellett a könyv rengeteg információt tartalmaz az egészséges táplálkozásról és életmódról is

referenciaforrás az alaptermékekhez.

szerző

Prof. Kurt Tepperwein 1932-ben született Lobensteinben, sikeres vállalkozó és vezetési tanácsadó volt, mielőtt 1973-ban visszavonult az üzleti élettől. Természetgyógyász lett, a betegségek és szenvedések valódi okainak kutatója. 1984 óta a Nemzetközi Szellemtudományi Akadémiát vezeti. Az általa megalkotott mentális és intuíciós tréning technikájának alkalmazása sokak számára ma már életének nélkülözhetetlen része. 1997-ben Tepperwein, akinek életútja és öngyógyító könyvei számos nyelven elérhetőek, elnyerte az »Első német

sches ezoterikpreis «díjas.

Kurt Tepperwein már publikálta:

Spirituális törvények (12160)

Spirituális öngyógyítás (11738)

A mentális edzés, mint az erő forrása (12141)

Tudatképzés (21549) A

milliomossá válás útja (21551)

KURT TEPPERWEIN

FIATALOK SZökőkútja SAVASMENTESÍTÉS

Jó közérzet mindenhol
harmonikus révén
Sav-bázis arány



GMEGFELÉLŐ HRohanás

GOLDMANN

Az itt közölt információkat legjobb tudásunk és meggyőződésünk szerint ellenőriztük, de a szerző és a kiadó semmilyen felelősséget nem vállal az itt bemutatott alkalmazások használatából közvetlenül vagy közvetve keletkező károkért. Komoly panaszok esetén szakszerű diagnózist és

terápia orvosi és természetgyógyász segítségével.

Környezetvédelmi figyelmeztetés:

Minden nyomtatott anyag ebben a puhakötésben
klórmentesek és környezetbarátak. A papír
újrahasznosított anyagokat tartalmaz.

Eredeti kiadás 2001. május
© 2001 Wilhelm Goldmann Verlag, München
a Bertelsmann GmbH kiadócsoportban
Borítóterv: Design Team München
Borítókép: Design Team München
Készlet: Uhl + Massopust, Aalen
Nyomtatás: Elsnerdruck, Berlin
Kiadói azonosító: 14207
Vágó: Gerhard Juckoff
WL · Gyártás: WM
Németországban készült
ISBN 3-442-14207-5
www.goldmann-verlag.de

1. kiadás

*Ha nem áll készen arra, hogy megváltoztassa az életét
nem lehet rajtad segíteni.*

Hippokratész (Kr.e. 460-377 Chr.)

tartalom

Bevezetés: Savtalanítás szükséges.	11
1 Miért vagyunk dühösek	14
A szervezet savasodásának fő okai. . A kötőszövet:	18
pufferrendszer és savtárolás. . . A gyomor: savés	18
Alapgyártó. A vér: egy nagyon különleges	20
lé. Honnan származik az összes	22
sav? Az	22
immunrendszerünk.	26
2 A savteszt	29
A túlsavasodás hat foka	
szerint dr. Michael Worlitschek.	31
Testünknek szüksége van bázisokra.	33
Készítse el savprofilját.	36
3 Hogyan kell helyesen savtalanítani	39
Az ember, alapvető lény. A	43
hatékony tisztítás. Mi a teendő	45
akut vészhelyzetben A test	50
remineralizációja. Az Ön személyes	51
savtalanító programja.	52
4 A sav-bázis egyensúly az étrendben	54
A cukor méreg a szervezetednek.	55
Asztali só (nátrium-klorid).	57

Rágd meg magad egészségesen: a rágás Tao-ja.	57
Savfeleslegű élelmiszerek. Bázisfelesleg és semleges ételek. Gyümölcs, ideális módja a nap indításának. Zöldségek, a fiatalság forrása. A legfontosabb ásványi anyagok jelentősége	58 59 60 65
a testedért. A legfontosabb alapképző nyomelemek és hatásuk.	68 72
5 légzés, ivás és gyakorlat	76
A Lao-ce légzés vagy a "második szél". A természetes teljes légzés. A víz az élet. Ne felejts el inni.	80 81 82 85
6 Acidózis - széles körben elterjedt betegség	87
Vegetatív acidózis. A dohányzás, a savtalanítás fő problémája. Összegzés: Miért olyan veszélyes a túlzott savasság a szervezetben? Milyen gyorsan mutatkozik meg a siker? Mi a betegség Mi a gyógyulás Gyógyító válságok a savtalanításban.	91 92 93 94 95 99 106
7 A savas betegségek ABC-je	109
Védekezési gyengeség. 109 AIDS. 110 allergia. Öregedés. Hajtáshiány. érelmeszesedés. ízületi gyulladás. arthrosis Asztma.	Légutak. szemproblémák. lemez probléma. Kötőszöveti gyengeség. vényomás. 120 hörghurut. Kiegészítés Koleszterin lerakódások. intestinalis törzs.

Depressziók.	125	Száj.	153
cukorbetegség.		Rossz lehelet.	153
125 keringési zavarok. 127		izom.	154
hasmenés.	127	izom.	154
ekcéma.	128	anyajegy.	154
endokrin mirigy.	128	mikózis.	155
méregtelenítő.	128	szög.	155
kimerültség.	129	idegrendszer.	155
Nagybőjt válsága.		neuralgia.	156
130 láz.	130	vesebetegség.	156
epékő.	131	csontritkulás.	157
gyomorhurut.	131	Parodontális betegség.	160
ízület.	132	Pattanás.	
Érzelmi		161 A pirula.	
terhek.	132	161 gombás fertőzés.	
szerv.	133	162 Poliarthrit.	163
köszvény.	133	merevedési zavar.	164
hajhullás.	135	Premenstruációs szindróma	164
aranyér.	137	Ingerlékenység.	
bőrbetegség.	137	165 reuma.	166
szívroham.	139	hátfájás.	168
szénanátha.	141	Álmatlanság.	169
hőhullám.	141	ütés.	169
hirtelen		terhesség.	170
hallásvesztés.	142	izzadt	
Hideg kezek és lábak. . .	143	láb.	170
fogszuvasodás.		gyomorégés.	171
143 Gyermektelenség.		hangulatváltozások	172
144 csontváz.	145	stresszre való hajlam.	
Koncentrációs nehézség. 146		172 teniszkönyök.	
fejfájás és		173 túlsúlyos.	173
Migrén.	146	Savanyítás által	
testszag.	147	Sport.	175
rák.	147	alsó lábszárfekély. .	175
májbetegség.	150	emésztési zavarok. 176	Korai
gyomorprobléma.	151	öregedés.	177
fáradtság.	152	menopauzális tünet. 177	
Sclerosis multiplex.	152		

Lágyzövet	Cellulit.	181
reuma.	nyombél	
fog.	fekély.	185
180		

8 C-vitamin – nélkülözhetetlen segítő	186
A vitaminok vitaminja.	188
C-vitamin – egykor a skorbut megmentése.	193
A C-vitamin meghosszabbíthatja az életét.	196
Az optimális C-vitamin ellátottság.	197
A gyümölcsök és zöldségek C-vitamin tartalma.	198
OPC – a titokzatos kofaktor.	201
9 Összefoglalás	205
Következtetésképpen	
210 Függelék.	213
Fogalmak magyarázata.	213
Hol kapható.	216
irodalom.	218

Megindítás, inicializálás:

Savtalanítás szükséges

Mindenki körülbelül 130 évesre tervezett teste van. Szokásaink miatt öregszünk meg egészségesen, vagy betegségekhez és korai halálhoz vezetnek.

Minden haragot, minden stresszt, minden természetellenes ételt, minden természetellenes és így idegen viselkedést levonunk az "életről", amíg csak egy kis része marad meg annak, ami lehetett volna. Ugyanakkor ez meghatározza a betegség és a szenvedés okát. Az a jó, hogy bármikor leállíthatjuk és visszafordíthatjuk. Hosszú egészségben és életerőben élni egy nagyon élvezetes folyamat, ajándék, amelyet bármikor megadhatunk magunknak. Nem igényel nagy erőfeszítést és működik *minden egyes* Ugyanazon pozitív eredménynek köszönhetően sokkal tovább maradunk fiatalok, egészségesek és létfontosságúak idős korig.

Számtalan betegség létezik, de csak egy oka van: a természetellenes, nem megfelelő életmód. Rossz az életmód, ha nem vagyunk egészségesek és nem érezzük jól magunkat. A természetellenes életmódnak két oka lehet: 1. tudatlanság és 2. hanyagság. Mindkettő bármikor javítható. És az egyetlen hatékony gyógyszer az *Betekintés*. De sokan szednek gyógyszert a fájdalomra,

és amikor a fájdalom elmúlik, azt képzelik, hogy egészségesek.

A savasodás napjaink egyik legveszélyesebb civilizációs betegsége, mert az egészség közvetlenül a szervezetünk sav-bázis egyensúlyától függ. A legtöbb betegség alapja a savasodás, a szervezet alapos savtalanítása és remineralizálása pedig minden terápia alapja. Ez főleg természetes, bázisban gazdag étrenden keresztül történik. Mindenki az erdőpusztulásról és a savas esőről beszél. De ugyanazok a szennyező anyagok, amelyek megölik erdeinket, az egészségünket is tönkreteszik. Először az erdő hal meg, aztán meghal az ember. A savas esők savas talajokhoz, a savas élelmiszerek pedig savas emberekhez vezetnek. Ez a természetellenes túlsavasodás korai betegségekhez és idő előtti öregedéshez is vezet.

Ennek megváltoztatásának első lépése az ezzel kapcsolatos tudatlanság megszüntetése. A második lépés a vészhelyzet megtétele és a természetes szokások átvétele.

Előbb-utóbb *kell* mindannyian foglalkozunk az egészségünkkel. Minél előbb kezdjük, annál csodálatosabb és nagyszerűbb az, amit elérhetünk. Most, bár fontos, hogy minél korábban kezdjük, egy nyolcvanéves is megteheti *Néhány órán belül* döntően javítani az egészségét.

Az optimális egészséghez vezető lépések jól ismertek, és egy dolog világos: a betegségek és a korai öregedés természetellenes szokások eredménye. Az orvosi kutatás a közelmúltban forradalmian új felfedezéseket hozott, amelyek hihetetlen áttörést eredményeztek

a tökéletes egészség és életerő felé vezető úton az idős korig. Ma az információs korszakot éljük, de a fontos, sokszor létfontosságú információk nagyrészt ismeretlenek.

Vannak etnikai csoportok, sőt egész népek, akik számára teljesen normális, hogy több mint száz évet élnek anélkül, hogy valaha is betegek lennének. Ez azt bizonyítja, hogy ez ma is lehetséges. Elképesztő, milyen gyakran nagyon egyszerű lépésekkel szinte hihetetlen javulást lehet elérni az egészségében nagyon rövid idő alatt. A legfontosabb lépés, az alapozás *mindenki* Terápia és *követelmény* Bármilyen gyógyulás és egészség idős korig a szervezet savtalanítása és remineralizálása.

Napjainkban H. Heine professzor, a Witten-Herdecke Egyetem Anatómiai és Klinikai-Morfológiai Intézetének vezetője azt mondja: „Minden krónikus betegség lokális, „rejtett” acidózissal kezdődik, amely az alapanyag globális, látens acidózisában A gyulladós sejtreakciók és végül egy ördögi kör létrejötté az alapanyag kontroll lehetőségeinek növekvő elvesztésével ("megszilárdulása") manifeszt acidózissal végződik."

Prof. Heine szerint csak egy esély van a gyógyulásra, "a krónikus acidózis csökkentésére (beleértve a légutalékok növelését és a gyökök (beleértve a zöldségeket, hüvelyeseket, C-vitamint) megkötését"). Arra a következtetésre jutott, hogy nincs más hagyományos orvosi terápia, amely alkalmas lenne megszüntetni az acidózist.

*Amit minden nap csinálsz, az meghatározza
hogyan és meddig fog élni!*

1

Miért vagyunk mérgesek?

Minden élet a tengerben kezdődött, és testünk még ma is több mint 70%-a víz. A tengervíz pH-ja 8-8,5. Szervezetünk 7,35-7,4 pH-értéket tart a vérben, csak nagyon kis ingadozásokkal. Ha csak egy kicsit mélyebbre süllyedne, meg kellene halnunk. Életünk tehát azon múlik, hogy a szervezet a semleges, inkább enyhén lúgos tartományban maradjon.

A természetgyógyászatban a szervezet sav-bázis állapotának kiegyensúlyozása minden kezelés legfontosabb alapja, amely nélkül semmilyen más kezelés nem működhet. Táplálkozási szakértők, mint Ragnar Berg, Dr. Franz Mayr, Maximilian Bircher-Benner és Friedrich Sander többször is rámutattak a szervezet sav-bázis egyensúlyának egyensúlyára, mint egészségünk legfontosabb alapjára, még akkor is, ha a szükséges tudományos bizonyítékot nem tudták biztosítani. Ez a létfontosságú tény orvosilag a mai napig észrevétlen maradt, és az orvosok többsége nem ismeri el az acidózist az egészségünk nagy veszélyeként, inkább anyagcserezavarként bagatellizálja. Ezenkívül a test savasságát orvosilag mérik a vérben,

Legyünk tudatában annak, hogy a sav-bázis egyensúly eltolódása – ahogyan ez ma már szinte normális – nem csak az emberi sejteket, hanem azokat is elpusztítja. *minden egyes* Élet.

Az anyagcsere folyamatok során folyamatosan savak keletkeznek a szervezetben, például húgysav, szénsav, tejsav, ecetsav, sőt sósav is, amelyek felgyorsítják a túlzott savasság állapotát és ezáltal a sejtpusztulást, ha nem bontják le és ürítik ki az egészséges vesék. .

A savak romboló hatásúak. Még a követ vagy a fémeket is elpusztíthatják. Ha a szervezetben maradnak anélkül, hogy bázisok semlegesítenék őket, az elkerülhetetlenül sokféle betegséghez vezet.

Csak körül kell néznünk, hogy mennyire fontos szervezetünk számára a sav-bázis egyensúly, és mennyire veszélyes, sőt életromboló a savasodás. Az erdők pusztulását a talaj elsavasodása okozza, amit a savas eső okoz. Ugyanaz a savas eső néhány év alatt lemarja az évszázados kupolákat, így a homlokzati figuráknak ma már gyakran nincs arcuk. Ha a sav még így is eltömíti a követ, el tudod képzelni, milyen nagy teher a szervezetedre a túlsavasodás.

A betegségek semmiképpen sem elkerülhetetlenek, mint nálunk *Hunza* és más hosszú életű népek napjainkban egyértelműen bizonyítják, de az egészség természetes állapotunk. Betegségeinket csak éveken át tartó helytelen magatartással kapjuk el. A fogszuvasodásnak, mint számtalan más betegségnek, egyetlen oka van, egyetlen oka: a túlzott savasság. De a reuma, köszvény, ízületi gyulladás és vesekő is

savak okozzák. Ha észrevevesszük, hogy semmi sem tartalmaz savakat, amit a természet táplálékként kínál nekünk, akkor láthatjuk, hogy anyagcserénk nem a savak hasznosítására van kialakítva. Még a gyümölcsben lévő savak is nagyrészt lebomlanak, ahogy a gyümölcs érik. De akkor szüreteljük, amikor még nem érett, mert könnyebben értékesíthető, és ártunk vele magunknak.

Természetellenes táplálkozási szokásaink oda vezettek, hogy az alaptartalom gyakorlatilag folyamatosan túl alacsony, és a legtöbb ember szervezete túlsavasodott. Emellett természetellenesen sok a harag és a stressz, ami szintén növeli a savtartalmat. Amíg a szervezet a kötőszövetből, az erekből és a csontokból még bázisokat tud kinyerni, a felesleges savat igyekszik semlegesíteni vele. Ez demineralizálja a szervezetet, a vénák és a csontok törékennyé válnak, ami szívinfarktushoz, szélütéshez vagy csontritkuláshoz vezet, de reumához, köszvényhez, ízületi gyulladáshoz, csigolyadeformációkhoz stb. Ki gondolta volna, hogy hajhullás, depresszió, ekcéma és fogszuvasodás savanyúságot is eredményezne? A savanyítás serkentő és bénító hatású egyszerre. Felfordultnak és mégis kimerültnek érzed magad,

Túlsavas szervezet *tud* ne legyen egészséges. Minél nagyobb a savterhelés, annál súlyosabb a betegség.

Ráadásul mindenki számtalan és sajnos sokszor fel nem ismert mérregnek van kitéve. Szólok a rovarirtó szerek, növényvédő szerek és gyomirtó szerek maradványairól, de a számtalan élelmiszer-adalékanyagról is, mint a tartósítószer, színezékek és egyébek, nem beszélve az ivó- és fürdővíz klórozásáról. Mindez együtt nagyszámú, többnyire ismeretlen, hosszú távú következménnyel jár.

A szervezet mindent megtesz azért, hogy salakmentes legyen. Mindenekelőtt a magasabb szintű funkciókat, mint az agy, a szem, a fül és a szív, csak szélsőséges vészhelyzetekben használják szemétlerakóként. Még komolyabban kell venni, ha a látás homályos, vagy akár halláskárosodás lép fel. A szélütés és a szívinfarktus a túlsavas és salakos test utolsó állomásai, és gyakran a vége is.

Kezdődik azzal, hogy a szervezet kénytelen felhalmozni értékes ásványi készleteit, hogy semlegesítse a savak áradatát. Emiatt egyik hulladéklerakót a másik után kell létrehozni, mert nincs más lehetősége ennyi savat eltávolítani. Ez az egész fejlesztés nemcsak elkerülhető, hanem bármikor visszafordítható is. Egy-három év múlva újra megtisztulhat a szervezet, bezárják a veszélyes hulladéklerakókat, és újra színültig megtelnek az ásványianyag-raktárak. Újra tiszta az elme, ahogy rég elfelejtettük, talán fiatalságunkban egyszer tapasztaltuk, és újra felbukkan az emberi lény belső szépsége.

A szervezet savasodásának fő okai

Általánosságban:

- helytelen táplálkozás (denaturált élelmiszerek)
- helytelen étkezési szokások
- rossz életmód

Részletesen:

- túl sok fehérje
- Cukor
- alkohol
- nikotin
- telített zsír

• környezeti mérgeanyagok

- Stimulánsok (jobb: stimulánsok)
- Elektroszmog
- vegyszerek
- Düh és agresszió
- Stressz és feldolgozatlan érzelmi stressz

A kötőszövet: pufferrendszer és savtárolás

A savak először a vérbe kerülnek. Ha azonban a vér pufferkapacitása kimerül, a felesleges sav lerakódik a kötőszövetben. A kötőszövet sejtjei robusztusabbak, és nem könnyen károsítják őket a mérgeanyagok. Itt tárolják a savakat, amíg a vesék el nem távolítják őket. A másik fő kiválasztó szerv a tüdő. A szervezet ezen a két kiválasztó szervén keresztül igyekszik a lehető leggyorsabban megszabadulni a felesleges savaktól. Mielőtt a savakat a vizeletbe engednénk, lúgokkal semlegesíteni kell.

A kötőszövet minden sejtet úgy vesz körül, mint egy

Védőréteg. A sejtek teljes ellátása, valamint a bomlástermékek eltávolítása a kötőszöveten keresztül történik. De az információ átvitele az idegrendszerből a sejtekbe és fordítva csak így történhet meg, ellenkező esetben a sejtek anyagcseréje jelentősen károsodik. Ha a kötőszövet túlterhelt és nem tudja felvenni a savas rohamokat, ezek gyakran az ízületekben ragadnak, ahol fájdalmas gyulladást okoznak, és köszvényt, reumát vagy polyarthritist diagnosztizálnak. Ha a savas lerakódások elpusztítják a porc szövetet, ez osteoarthritishez vezet.

A túlsavas szövetben a vér áramlási tulajdonságai is romlanak; A vörösvértestek egyre inkább elveszítik rugalmasságukat, és már nem tudnak megfelelően átjutni a kapillárisokon, a finom ereken, ami elégtelen ellátáshoz és oxigénhiányhoz vezet. Hosszú távon azonban a savak a kötőszövet kollagén rostjait is tönkreteszik, ami ernyedéshez és korai öregedéshez vezet. A szervezet a saját fibrin fehérjével próbálja helyrehozni a károsodást, de ettől a kötőszövet egyre rugalmatlanabb, raktározási kapacitása csökken. Már nem tud megfelelően pufferként szolgálni, és a test idő előtt előregszik, a ráncok és a cellulit csak a kezdet. A kötőszövet kollagén rostjai megduzzadnak, így minden mozdulat fájdalmas lesz. A hosszan tartó elsavasodás krónikus gyulladáshoz és ezáltal állandó fájdalomhoz vezet. Ha a kötőszövet egyre járhatatlanabbá válik, a sejtek az elégtelen utánpótlás miatt megfulladnak. Mivel a kötőszövet az egész test, mindig az egész szervezetre hat, ezért az is

létfonosságú a szó legigazibb értelmében a szervezet alapos savtalanítása érdekében.

A gyomor: sav és Alapgyártó

A gyomor sósavat, úgynevezett gyomorsavat termel, amelynek pH-értéke 2,8 és 1,2 között van, a konyhasó, vérünk és szövetünk természetes összetevőjének lebontásával. Az asztali só a nátrium és a klór egyszerű kombinációja. A sóoldatot a gyomor úgynevezett parietális sejtjei hasítják fel. Ehhez konyhasóra, széndioxidra és vízre van szüksége. A klór hidrogénnel egyesül, és sósav keletkezik. Ezzel egyidejűleg egy másik vegyületet állítanak elő, amely nátriumból, hidrogénből, szénből és oxigénből áll, nátrium-hidrogén-karbonátot, ismertebb nevén "szódabikarbonát" - egy bázist. Egy gramm sósavval 2,3 gramm nátrium-hidrogén-karbonát keletkezik. A vérrel együtt eloszlik az egész szervezetben, majd később semlegesíti a gyomorsavat a bélben.

Ha a szervezetben hiányoznak a bázisok, akkor több konyhasót bont le, és így előállítja a sürgősen szükséges bázisokat, de természetesen több gyomorsav termelődik, amelyre most nincs szükség, és gyomorégést okoz. Ha most eszünk valamit, akkor a gyomorégés többnyire megszűnik, mert a gyomorsav keveredik az étellel, de ettől több gyomorsav is keletkezik, így a túl sok sav még több savat termel. Ha a gyomor már nem tudja uralni a savat, akkor egy részét a nyombélbe juttatja, ami csökkenti a savkoncentrációját, de ez új savtermeléshez vezet, és a nyombél fekélyes reakcióba lép.

Ezért fontos, sőt létfontosságú az elegendő bázis, mert kettős szerepük van. Először is, az emésztőszerveknek, a májnak, az epehólyagnak és a hasnyálmirigynek sok bázisra van szüksége az emésztőnedv képzéséhez: fél liter epére, legfeljebb egy liter hasnyálmirigy-váladékra és körülbelül három liter bélnedvre. De még fontosabb a bázisok második feladata, a szervezet, elsősorban a kötőszövet savtalanítása. Ha ez a feladat csak bázis hiánya miatt nem teljesíthető megfelelően, *Meg kell* a szervezet előbb-utóbb megbetegszik.

Mivel a bázisok a feladataik ellátása során elhasználódnak, ezért folyamatosan kellő mennyiségben juttatni kell a szervezetet, többnyire lúgos táplálékkal vagy étrend-kiegészítővel. Ha ebben a helyzetben savgátló gyógyszert szedünk, a gyomor savtermelése leáll vagy csökken, de természetesen a fontos bázistermelés, egy új ördögi kör kezdődik.

A gyomorégés mindig a gyomorból érkező segélyhívás a hiányzó bázis miatt, nem pedig a savtermelés gátlása miatt. A gyomorégés okozta felszálló sav megegeti az érzékeny nyelőcsövet és idővel legyengíti azt, így ott rák alakulhat ki. Végső soron a vese már nem tud megbirkózni a savtúlkínálattal, ezért ezen a területen is előfordulnak betegségek. A túlzott savasság következményei sokrétűek és katasztrofálisak, de könnyű elkerülni, ha felismerjük az összefüggést.

A vér: egy nagyon különleges lé

Azt mondják, hogy a vér a lélek székhelye, és ha valaki elvérzik, az halott. A vér azonban egyben folyadékszállító szervünk is a szervezet számára folyamatosan szükséges tápanyag- és építőanyag-ellátáshoz, valamint az anyagcsere salakanyagok eltávolításához. A vér esetében jól látható, hogy mennyire fontos a szervezet számára a pH-érték, mert a 7,35-7,4-es normálértéket csak nagyon enyhe ingadozásokkal tartják be, mert 7-es pH-értékre való csökkenés vagy a pH emelése A vér 7,6-os pH-értéke már végzetes lenne.

Ha túl sok sav kötődik a vörösvértestekhez, azok már nem tudnak elegendő oxigént felvenni, és a szervezet oxigénhiányban szenved, még akkor is, ha a tüdő elegendő oxigént kínál. Ráadásul magasabb savkoncentráció esetén a vörösvértestek rugalmassága csökken, vagy úgynevezett savmerevség lép fel, ami azt jelenti, hogy a finom kapillárisokon már nem tudnak átjutni és eltömíteni azokat. Ez kínálati hiányt is teremt, ami végzetes is lehet. Ezért a vér számára is elengedhetetlen, hogy elegendő bázis álljon rendelkezésre, mert különben nem tudja betölteni létfontosságú funkcióját.

Honnan származik az összes sav?

Miért valószínűbb a szervezet túlsavasodása, mint a bázisok feleslege? Néhány savat a szervezet maga is termel, csak a gyomorsavra szeretném emlékeztetni, de a bázisokat csak étellel lehet bevinni és folyamatosan elhasználnának. Ráadásul túl keveset adunk szervezetünknek

NEM ELADÓ OLVASSA MINTA



Kurt Tepperwein

A fiatalok savtalanításának kútja

Teljes körű jó közérzet a harmonikus sav-bázis aránynak köszönhetően

EREDETI KIADÁS

Puhakötésű, puhakötésű, 224 oldal, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-14207-1

Aranycsésze

Megjelenés dátuma: 2001. május

Testünk körülbelül 130 évesnek készült. Életmódunk az, ami idő előtt öregít, megbetegít és felgyorsítja halálunkat. A legtöbb betegség alapja a savasodás. A természetellenes étkezési szokások azt eredményezték, hogy szervezetünk bázistartalma folyamatosan túl alacsony. Kurt Tepperwein, aki évtizedek óta foglalkozik a betegségek okaival, könyvében elmagyarázza, miért olyan veszélyes a szervezet elsavasodása, és mit tehetünk a sav-bázis egyensúly helyreállításáért. Az olvasót arra ösztönzi, hogy határozza meg savpotenciálját, és készítse el saját savgráfját.



[Der Titel im Katalog](#)