Hilfsmaßnahmen gegen Übersäuerung:

Ananas, Dattel, Feige, Papaya bei Azidose:
Ananas, Dattel, Feige, Papaya[1]

Papaya:
Papaya wirkt extrem basenbildend und bringt uns ins Säure-Basen-Gleichgewicht. Daher eignet sie sich auch zur Therapie der Azidose.[2]

Papayasan aus Papayakernen:
Präparate wie Papayasan aus Papayakernen, entwickelt von Dr. Vogel, helfen bei Verdauungsproblemen. Alternativ kann man auch Papayakerne kauen. Papaya entfaltet im Körper eine antiseptische Wirkung, dämmt die Vermehrung unerwünschter Bakterien in den Verdauungsorganen ein und normalisiert den ph-Wert des Darms. Dadurch wird der Verbreitung von Pilzen wie Candida albicans Einhalt geboten. Pilze vermehren sich nämlich nur in einem sauren Milieu, also einem PH-Wert zwischen 4 und 6. Der Wert 7 bezeichnet einen ausgeglichenen PH-Wert. Alles, was darüber liegt, ist basisch.[3]

basenbildende Lebensmittel, Stress, zu wenig Schlaf und zu wenig Bewegung meiden:
Bereits 1913 empfahl der norwegische Biochemiker Ragnar Berg in einem Ernährungsbuch für Schwangere, dass Gesunde viermal so viele basenbildende wie säurebildende Nahrungsmittel essen sollten, Kranke sogar siebenmal so viel. Die moderne Zivilisationskost steht in einem umgekehrten Verhältnis: Der Hauptbestandteil besteht aus Säurebildnern die Brot, Fleisch, Milchprodukten, Weißmehl, Cola-Getränken, Zucker, Kaffee und Alkohol, und nur etwa 20 Prozent aus „Basenbildnern“ wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kräutertees und Mineralwasser. Kein Wunder also, dass die meisten Menschen in den westl. Industrieländern übersäuert sind. Stress, zu wenig Schlaf und mangelnde Bewegung tragen außerdem zur Azidose bei.[4]

Kalium:
Kalium dient der Herstellung und Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichtes. Und wer zu sauer ist, reagiert auch psychisch sauer, fühlt sich oft überfordert und ist leicht reizbar.[5]

Ananas:
Wenn Sie einen Ananastag zur Entschlackung planen, können Sie hinterher den ph-Wert Ihres Urins testen. Sie werden feststellen, dass er sich ***ins Basische verschoben hat.***[6]

Kokosnüsse und Kokosöl:
Kokosnüsse und Kokosöl helfen auch bei Azidose.[7]

Mandeln sind basisch:
Mandeln gehören - im Gegensatz zu Nüssen wie Hasel- oder Walnüsse - zu den basischen Lebensmitteln. Sie können also wunderbar und nahezu unbegrenzt in eine basische Ernährungsweise integriert werden.[8]

Hauptgrund der Übersäuerung des Zwischenzellraums ist die gestörte Mitochondrienfunktion:
Nach der Cellsymbiosistherapie stellt die gestörte Mitochondrienfunktion einen Hauptgrund der Säureanreicherung zwischen den Körperzellen dar, weil sie eine Umschaltung der Energiegewinnung von Sauerstoffnutzung auf Blutzuckervergärung zur Folge hat, wobei Milchsäure als Stoffwechselprodukt entsteht. Dabei befinden sich diese Säuren nicht primär im Blut, sondern außerhalb des Blutes im Zellzwischenraum. Dies kann den Übertritt von Sauerstoff und Nährstoffen aus der Blutbahn durch die

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 231
[3] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 233
[4] Simonsohn, Papaya, 73
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 76
[6] Simonsohn, Heolkraft aus den Tropen, 76
[7] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177
[8] www.zentrum-der-gesundheit.de

Zwischenzellräume in die Zelle und Mitochondrien hinein erschweren. Zudem kann diese extrazelluläre Säureanreicherung (außerhalb der Zelle) die Aktivität der Abwehrzellen blockieren. Dies kann zur weiteren Störung und Funktionsbremsung der Mitochondrien und Zellleistungen führen und die Blutzuckervergärung noch weiter aktivieren, wobei auch aus körpereigenen Zelleiweißen Blutzucker aufgebaut werden kann, was zum Zellabbau führt. Auch Industriegifte können zur Säureanhäufung im Gewebe führen, wenn dadurch Körperzellen zerstört und die Purine der Zellkerne zu Harnsäure gewandelt werden und sich dort einlagern. Die Entzündungsverursachung mit Zellschädigungen und Harnsäureentstehung ist, wie beschrieben, auch durch Typ-3-Allergien möglich. Die dabei stattfindende Freisetzung von Histamin und Antikörper IgG-1-3 triggert auch die Bildung von entzündlichem Stickstoffmonoxidgas (NO-Gas), das als freies Radikal Zellschäden und Zellkernabbau mit Purin- und Harnsäurebildung verursachen kann.
Um solche Übersäuerungen des Zwischenzellraums abzubauen und zu minimieren, soll im Rahmen der Cellsymbiosistherapie primär die Stabilität und Funktionalität der Mitochondrienleistung aufgebaut werden, so dass die Mitochondrien wieder Sauerstoff für die Energiebildung verwenden können, um die Zellleistungen zu aktivieren. Geschieht dies, wird die Energiegewinnung mit Blutzucker (Glukose) in dem Maß reduziert, wie die Mitochondrienfunktion aktiviert wird, da das „Notstromaggregat Blutzuckervergärung“ dann nicht mehr benötigt wird, was zu einer geringeren Produktion von Milchsäure führt. Geringere Milchsäureproduktionen können dann leichter abgebaut werden. Um die Mitochondrienfunktion überhaupt aktivieren zu können, werden die bereits beschriebene ***Ernährungstherapie*** und adjuvante Versorgung mit ***Mikro-Makro-Nährstoffen*** als Basisregulierung der Mitochondrien eingesetzt.
zudem sollte die Giftaufnahme reduziert werden (durch biologische Nahrungsmittel, qualitativ hochwertiges Trinkwasser, Zahnmetallsanierung), eine antiallergische Ernährung eingesetzt und vorhandene Gifte (Schwermetalle, Arsen) Labor dokumentiert ausgeleitet werden, so dass weniger Mitochondrienfunktionsstörungen, Mitochondrienschäden, Zellschädigungen, Zellkernschädigungen und mit ihnen weniger Zelleiweißtrümmer, Purine und Harnsäure entstehen.
Entgegen der langjährig für die Entsäuerung empfohlenen Baseninfusionen (Zufuhr von basischen Mineralien in die Blutbahn) sollte nach der Cellsymbiosiskonzept das Blut mit rechtsdrehender Milchsäure angesäuert werden, denn die Blut-Säure-Basen-Werte zeigen im Gegensatz zu den Werten der Zellzwischenräume zu basische, also zu hohe PH-Werte. Um diese Schwelle zu überwinden, wird das Blut angesäuert (durch oralen Konsum von rechtsdrehenden milchsäurehaltigen Präparaten). Dabei sinkt der PH-Wert des Blutes leicht ab, um den Schwellenwert zwischen Blut und Gewebezwischenraum zu erniedrigen, was den Abtransport der Säuren aus den Zellzwischenräumen ins Blut erleichtert. Würde dagegen das Blut durch Baseninfusionen noch basischer angereichert werden, würde nach Dr. Heinrich Kremer die Differenz zwischen den PH-Werten des Blutes und des Gewebes noch größer werden und der ***Säureabbau erschwert***.
Wird der Zellzwischenraum gereinigt und Sauerstoff wie Mikro-Makronährstoffe (vorausgesetzt, diese sind vorhanden) gelangen dadurch wieder in die Mitochondrien, wird nach dem Postulat der CST das „Energiehochleistungsmodell“ wieder aktiviert. Dies führt zu einer systematischen Energie- und Zellleistungssteigerung und –stabilisierung und einer geringeren Produktion von Milchsäure, da jetzt weniger Blutzucker vergoren wird.
Dabei scheint der Säure-Basen-Haushalt – auch bei Krebs – eine zentrale Rolle zu spielen. Entgegen der langjährig gemachten Aussagen sind Tumorzellen nicht „sauer“, sondern hochbasisch (alkalisch). Deren PH-Werte liegen fixiert bei 7,46 bis 7,60 (fixierte Alkalose)! Dies gilt für alle Tumorzellen.
Je schneller wachsend und gefährlicher Tumorzellen sind, desto größer scheinen das Ausmaß der Störung der Mitochondrienfunktion oder deren Strukturschäden zu sein (mit Aktivierung der Archaea- Genanteile und zunehmender Blutzuckervergärung samt Produktion von Milchsäure, die nicht innerhalb, sondern außerhalb der Zelle angereichert wird). Sowohl die Mitochondrien als auch die Archaea sind in ihrer Funktionssteuerung PH-Wert abhängig.
Nach dem Postulat und dem bisherigen therapeutischen Erkenntnissen wie Beobachtungen von Ralf Meyer müßte dies auch für alle sogenannten Krebsvorläufererkrankungen gelten, wie chronische entzündliche und degenerative Erkrankungen.[9]

<u>Achtung: Säure-Basen-Werte und ihre Auswirkungen auf das Krebsgeschehen:</u>
Die zu hohen PH-Werte innerhalb der Zelle gehen einher mit:

[9] Ralf Meyer, Chronisch krank, S. 113f.

1) Maligner Zellentgleisung. Malignität bedeutet Bösartigkeit. Der Begriff wird in der Medizin verwendet, um eine Erkrankung oder einen Krankheitsverlauf zu kennzeichnen, der fortschreitend zerstörerisch wirkt und möglicherweise auch zum Tod des Patienten führen kann. Häufig benutzt wird er in Bezug auf Tumorerkrankungen zur Kennzeichnung eines Tumors, der in der Lage ist, die Basalmembran zu durchdringen und Tochtergeschwülste zu bilden. Ein solcher Tumor ist umgangssprachlich als Krebs bezeichnet. In Abhängigkeit von der Fähigkeit von Tumoren und Tumorzellen, solche Metastasen zu entwickeln, unterscheidet man niedrig maligne und hochmaligne Zellen.
2) beschleunigtem, vermehrtem Zellwachstum
3) Vermehrte Bildung von Onkogenen. Onkogene (wörtl. Krebs-Gene) sind Teil des normalen Erbguts der Zelle, die den Übergang vom normalen Wachstumsverhalten der Zelle zu ungebremsten Tumorwachstum fördern.
4) erhöhte Bildung von Wachstumsfaktoren
5) erhöhte Blutzuckervergärung
6) vermehrter Zellkernbildung
7) erhöhter Metastasierung (Absiedelung von Tumortochterzellen in entferntes Gewebe)
8) verringertem Zelltod dieser Zellen
9) vermehrter Auswanderung von Zellen (Migration)
10) erhöhtem Vorhandensein des Multi- Drug- Resistance- Factors (MDR – Resistenz gegen Chemotherapie)
11) vermehrter Bildung von neuen Blutgefäßen (die in der klassischen Onkologie durch Blutgefäßneubildungshemmer zu unterdrücken versucht werden, wobei die Blutgefäßneubildung kein tumorspezifischer Prozess ist, sondern dort stattfindet, wo Durchblutungsstörungen vorliegen).

Sechs dieser Faktoren werden auch „die teuflischen Eigenschaften von Krebs“ genannt. Sie gehen alle mit einer fixierten Alkalose einher, ***also dem hochbasischen Zustand der Zelle***. So stellt die – im besten Falle Labordokumentierte – **Zwischenzellentsäuerung** mit gleichzeitiger **Aktivierung der mitochondrialen Zellatmung, Zellleistung und Zellstruktur** hier ein zentrales Therapiemodul der Zellsymbiosistherapie dar.[10]

Kokoswasser:

Kokoswasser mineralisiert den Körper und bringt ihn ins Säure-Basen-Gleichgewicht, ähnlich wie ein isotonisches Getränk. In der „Lanserhofstudie“ der Universität Innsbruck aus dem Jahr 2004 wurde Fontana di Coco im Rahmen einer F.X. Meyer-Kur eingesetzt. Die Ergebnisse: Kokoswasser wirkt harnsäuresenkend, entgiftend und basenbildend. Besonders auffällig war die Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Stimmung in der Kokoswasser-Gruppe.[11]

Qigong:

Die Gesundheitsregulation durch die Basisübungen wirkt auch unabhängig vom spirituellen Qi-Gefühl, allerdings gehört zur richtigen Technik die sog. „Qi-Führung“, das Leiten und Sammeln des Qi im Körper. Es ist also wichtig, sich das Qi-Gefühl, auch wenn man nicht daran glaubt, zunächst einmal vorzustellen – später spürt man es dann auch. Ohne die Vorstellung von „Qui“ bleiben die Übungen nur Gymnastik. Die wirkt zwar auch ein bißchen, aber eben nicht ganzheitlich. Die langsamen, entspannten Bewegungen fördern die Entsäuerung des Gewebes.[12]

Melonen und Wassermelonen ganz besonders:

Melonen und Wassermelonen ganz besonders, haben einen wunderbar entgiftenden Effekt. Der amerikanische Gesundheitsautor und Yogi Dr. Dharma Singh Khasala beschreibt den Erfolg einer Wassermelonen-Fastenkur in Brasilien. Nach nur drei Tagen, an denen er ausschließlich Wassermelonen einschließlich der Kerne gegessen hatte, konnte er wesentlich besser meditieren und erlebte so intensive und häufige „Highs“ wie noch nie in seinem Leben: „Als ich das Flugzeug bestieg, das mich wieder nach Hause bringen sollte, war ich in einem anderen Bewusstseinszustand.“ Eine solche Melonenkur ist entgiftend und heilsam und erneuert das

[10] Ralf Meyer, Chronisch krank, S. 114f.
[11] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 176
[12] Jiang, Monika C.: „Der Mensch ist das beste Heilmittel“, in: Schrot & Korn, Juni 2009, S. 42

Zellgewebe. Das Verhältnis von Kalium und anderen alkalischen Elementen zu sauren Elementen beträgt in der Melone 3:1. Daher eignet sich Melonensaft sehr gut für Fastenkuren.[13]

Achtung: Übersäuerung und vegetatives Nervensystem:
Übersäuerung bringt das vegetative Nervensystem aus dem Gleichgewicht, indem sie verstärkt den Sympathikus aktiviert, jenen Teil des Vegetativums, der für Erregung und Anspannung, aber auch für Erschöpfung, Leistungsabfall und eine insgesamt negative Stimmungslage sorgt.[14]

Achtung: Übersäuerung behindert Zellvorgänge:
Übersäuerung behindert die Stoffwechsel- und Austauschvorgänge in den Körperzellen. Die Zellen altern schneller, sterben vorzeitig ab und können sich nicht genug erneuern. Einzelne Zellen können „entarten" und sich zu bösartigen Tumoren zusammenschließen.[15]

Achtung: Übersäuerung und Knochen, Zähne und Haare:
Übersäuerung entzieht den Körperorganen wichtige basische Mineralien. Die Folge sind Mangelerscheinungen u.a. im Bereich des Knochengerüsts, der Zähne und der Haare, die zur Schwächung und zur Funktionsbeeinträchtigung in den betroffenen Bereichen führen.[16]

Achtung: Übersäuerung und Durchblutung / Herzinfarkt / Schlaganfall:
Übersäuerung beeinträchtigt die Durchblutung unseres Körpers und behindert dadurch die Versorgung der Körperzellen sowie der Gewebe mit lebenswichtigem Sauerstoff und Nährstoffen. Gefährliche Krankheitserscheinungen, wie beispielsweise Herzinfarkt oder Schlaganfall können dadurch mitverursacht werden.[17]

Achtung: Übersäuerung und Haut:
Übersäuerung führt zu Säureschäden, v.a. auf der Haut – zu Entzündungen, Ekzemen, Pilzerkrankungen sowie unangenehmen Körperausdünstungen und vorzeitiger Alterung der Haut.[18]

Achtung: Übersäuerung und Stoffwechsel:
Übersäuerung bringt unseren Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Das führt zu Störungen und Erkrankungen im Bereich der Verdauungs- und Ausscheidungsorgane, also von Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse, Leber und Nieren.[19]

Galle und ihre Funktionen:
Galle ist eine grün-gelbliche, basische Flüssigkeit mit vielen unterschiedlichen Funktionen. Jede davon hat einen Einfluss auf die Gesundheit jedes einzelnen Organs und Systems im Körper. Galle hilft bei der Verdauung von Fett, Kalzium und Proteinen. Darüber hinaus wird sie benötigt, um die Fettwerte im Blut konstant zu halten, Toxine aus der Leber zu entfernen, *ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht im Darm* aufrechtzuerhalten und um zu verhindern, dass sich im Dickdarm schädliche Bakterien vermehren. Um ein widerstandsfähiges und gesundes Verdauungssystem zu bewahren und die Körperzellen mit der richtigen Menge an Nährstoffen zu versorgen, muss die Leber täglich 1,1 bis 1,6 Liter Galle produzieren. Wird weniger Galle produziert, sind Probleme mit der Verdauung, der Ausscheidung der Schlacken und den ständigen Bemühungen des Körpers, sich von Giftstoffen zu befreien, vorprogrammiert. Viele Menschen produzieren gerade mal den Inhalt einer Tasse oder Weniger. ***Alle Krankheiten sind eine direkte oder indirekte Folge einer reduzierten Gallenproduktion und eines ineffizienten Gallenflusses***.[20]

Zu einer effektiven Entsäuerung gehören folgenden Punkte:

[13] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 209f.
[14] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[15] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[16] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[17] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[18] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 123
[19] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122
[20] Moritz, Andreas: Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 5f.

1.Basische Ernährung: Der Einstieg in die basische bzw. basenüberschüssige Ernährung gelingt sehr einfach mit Hilfe einer entsprechenden Entschlackungskur. Darüber hinaus finden Sie auf unserer Seite zahlreiche Informationen zur Praxis der basischen Ernährung (basische Rezepte, basisches Frühstück, basische Kuchen etc.)
Gelingt Ihnen die basische Ernährung noch nicht wirklich perfekt? Dann können Sie das Basenpotential Ihrer Ernährung ganz einfach erhöhen, indem Sie ein basisches Nahrungsergänzungsmittel über Ihre Mahlzeiten streuen, z. B. das wohlschmeckende Basenpulver Basenquelle.

2.Basische Mineralien

3.Basisches Aktivwasser-Konzentrat Aktiv-Basen: Aktiv-Basen ist ein Konzentrat mit einem pH-Wert zwischen 10,5 und 11. Daher nimmt man es in nur kleinen Mengen und verdünnt mit Wasser ein. Verzehrempfehlung: Zweimal täglich 25 Milliliter in etwa 150 Milliliter Wasser geben (das ist ein kleines Glas) und ca. 1 Stunde vor einer Mahlzeit trinken. Eine Entsäuerungskur mit Aktiv-Basen sollte rein prophylaktisch zweimal jährlich durchgeführt werden. Bei Beschwerden entsprechend öfter, um den Zellen ausreichend Möglichkeit zu geben, den sauren Zustand der Reaktionsstarre auch tatsächlich verlassen zu können.

4.Basische Bäder: Basische Vollbäder (2 – 3 mal wöchentlich) fördern die Entsäuerung über die Haut. Alternativ können tägliche basische Fussbäder durchgeführt werden.

5.Bentonit zur Förderung der Entsäuerung, Beschleunigung der Entgiftung und Entlastung des Organismus.

6.Zellschutz

7.Zellnahrung mit Spirulina: Eine Entsäuerung fordert von den Zellen jedoch auch Arbeit. Arbeiten kann man auch im Zustand der Mangelernährung – allerdings hält sich der Erfolg der Arbeit dann in äusserst engen Grenzen. Die Zellen müssen also rundum mit allen Nähr- und Vitalstoffen versorgt sein, um ihre Arbeit – die Entsäuerung – bestmöglich und mit hervorragenden Ergebnissen erledigen zu können. Diese Nähr- und Vitalstoffe kann Spirulina, die grüne Mikroalge, liefern. Sie ergänzt ideal die bisherigen Massnahmen aus basischer Ernährung, basischer Sango Meeres Koralle, Aktiv-Basen und Astaxanthin.

8.Bitterstoffe:
Bitterstoffe unterstützen die Entsäuerung ganz enorm. Da alle bitterstoffhaltigen Kräuter basisch und infolgedessen entsäuernd wirken, wird empfohlen, regelmäßig vor den Mahlzeiten Tees zu trinken, die aus bitterstoffhaltigen Pflanzen bestehen. Dazu gehören Löwenzahn, Schafgarbe, Kardamom, Kalmus, gelber Enzian, Galgant, Engelwurz, Tausendgüldenkraut, Wermut und weitere Kräuter.
Unter anderem regen die Bitterstoffe in den genannten Heilpflanzen die Bildung von Verdauungssäften an. Außerdem stimulieren sie die basophilen Drüsen im Verdauungstrakt, die zur körpereigenen Basenproduktion beitragen und damit ein wichtiges Puffersystem im Hinblick auf die täglich eintreffenden Säuren darstellen. Leider verliert dieses Puffersystem mit zunehmendem Alter an Leistungsfähigkeit. Daher stellen Bitterstoffe eine wunderbar aktivierende Massnahme dar, die hier regulierend eingreifen kann.
Entsäuernde Bitterstoffe können nicht nur als Tee, sondern auch hervorragend in Form eines hochwertigen Kräuterbitters (z. B. Bitterstern), in Form von Löwenzahnwurzelextrakt oder aber als Bitter-Basenpulver eingenommen werden.[21]

---

z.B. Trinkwasser gegen Übersäuerung:
Zwei bis drei Liter täglich sollte man seinem Körper zuführen, weil man damit den Nieren ihre aufgabe erleichtert, ein Zuviel an Stoffwechselgiften abzuführen.[22]

Achtung: Gefahrenquelle Alkohol:
Es darf nicht übersehen werden, dass Alkohol den Organismus rasch übersäuern kann.[23]

Säfte gegen Übersäuerung: Karottensaft, Pfirsich-Orangensaft, Grapefruitsaft[24]

Heilsame Teesorten gegen Übersäuerung:

[21] Lesen Sie mehr unter: http://www.zentrum-der-gesundheit.de/entsaeuerung-intrazellulaer.html#ixzz29CGjSAxI
[22] Linek, Sabine: Dein Blut lügt nicht, 2012, S. 62
[23] Linek, Sabine: Dein Blut lügt nicht, 2012, S.- 63
[24] Linek, Sabine: Dein Blut lügt nicht, 2012, S. 62

Es gibt zahlreiche Heilpflanzen-Tees, die sich für eine Entsäuerungskur eignen, und das nicht zuletzt deshalb, weil sie die Nierentätigkeit ankurbeln. In erster Linie handelt es sich dabei um Teesorten, die aus folgenden Pflanzen hergestellt werden: Zinnkraut, Scharfgarbe, Brennnessel- und Tausendgüldenkraut. Auch Teemischungen aus Linden-, Brombeer-, Kamillen- und Johannesbeerblüten sind ideal zur Entsäuerung und Entschlackung geeignet.[25]

Bewegung:
Erwiesen ist, dass sich schädliche Säure-Nester in Gelenken und Muskeln bilden können, wenn sie weder ausreichend noch regelmäßig in Bewegung gesetzt werden. Aus diesem Grund empfiehlt man auch rheumakranken Menschen, sich häufig und intensiv zu bewegen.[26]

Bewegung:
Weshalb kommt dem Säure-Basen-Haushalt regelmäßige Bewegung zugute? Zwar tragen sportliche Aktivitäten, wie jeder Vorgang, der mit Energie zu tunb hat, zur Säurebildung bei. Wer sich jedoch viel bewegt, bei dem werden auch zahlreiche bereits vorhandene saure Substanzen ausgeschieden. Körperliche Anstrengung unterstützt auch die Durchblutung, wodurch sie einen Beitrag zur Säurebeseitigung leistet. Und sie bringt unsere Atmung in Schwung, Was zu einem erhöhten Ausstoß von Kohlensäure über die Atemluft führt. Doch damit nicht genug, denn viel Bewegung wirkt sich auf den Organismus auch deshalb positiv aus, weil sie einen Beitrag leistet, die aus der Nahrung gewonnenen basischen Stoffe gleichmäßig im Körper zu verteilen.[27]

Kokoswasser:
Die Studie beweist damit, dass Kokoswasser einen signifikanten Beitrag zur Entschlackung des Körpers und zur Behebung der Übersäuerung leistet.[28]

Achtung:
Entgegen der langjährig für die Entsäuerung empfohlenen Baseninfusionen (Zufuhr von basischen Mineralien in die Blutbahn) sollte nach dem Cellsymbiosis-Konzept das Blut angesäuert werden mit rechtsdrehender Milchsäure, denn die Blut-Säure-Basenwerte zeigen im Gegensatz zu den Werten der Zwischenzellräume zu basische, also zu hohe PH-Werte. Um diese Schwelle zu überwinden wird das Blut angesäuert (Laktatdrink, rechtsdrehende milchsäurehaltige Präparate, teils mit Darmbakterien). Dabei sinkt der PH-Wert des Blutes leicht ab (um den Schwellenwert zwischen Blut und Gewebezwischenraum zu erniedrigen), was den Abtransport der Säuren aus den Zwischenzellräumen ins Blut zu erleichtert. Würde dagegen das Blut durch Baseninfusionen noch basischer angereichert werden, würde die Differenz zwischen PH-Wert Blut und Gewebe noch größer werden und der Säureabbau erschwert.[29]

Zelolith:
gegen Übersäuerung[30]

Zitrusfrüchte:
Zitrusfrüchte wirken im Körper nicht säurebildend, sondern gehören zu den Lebensmitteln mit einer ausgesprochen alkalischen Wirkung. Daher können sie als Ausgleich bei Azidose (Übersäuerung des Organismus) eingesetzt werden. Norman Walker empfiehlt, so oft es geht Apfelsinen zu essen und den frisch gepressten Saft zu genießen.[31]

Grapefruit:

---

[25] Linek, Sabine: Dein Blut lügt nicht, 2012, S. 64
[26] Linek, Sabine, Dein Blut lügt nicht, 2012,S. 65
[27] Linek, Sabine: Dein Blut lügt nicht, 2012,S. 66
[28] http://www.ganzheitliche-gesundheit.info/pdf/kokoswasser.pdf
[29] http://www.yo-fish.de/2012/08/08/die-cellsymbiosistherapie-nach-dr-med-heinrich-kremer/
[30] https://www.youtube.com/watch?v=mb7acTlR9oA
[31] Simonsohn, Barbara: Heilkraft aus den Tropen, 2008, München 2008, S. 248

Wie die Orange ist sie reich an Kalium und anderen basenbildenden Mineralstoffen. Grapefruit sollte man nie mit Zucker essen, weil dies zu einer Gärung führt und die Frucht dann nicht mehr basenbildend wirkt.[32]

[32] Simonsohn, Barbara: Heilkraft aus den Tropen, 2008, München 2008, S. 249