



## Übersäuerung ausführlich:

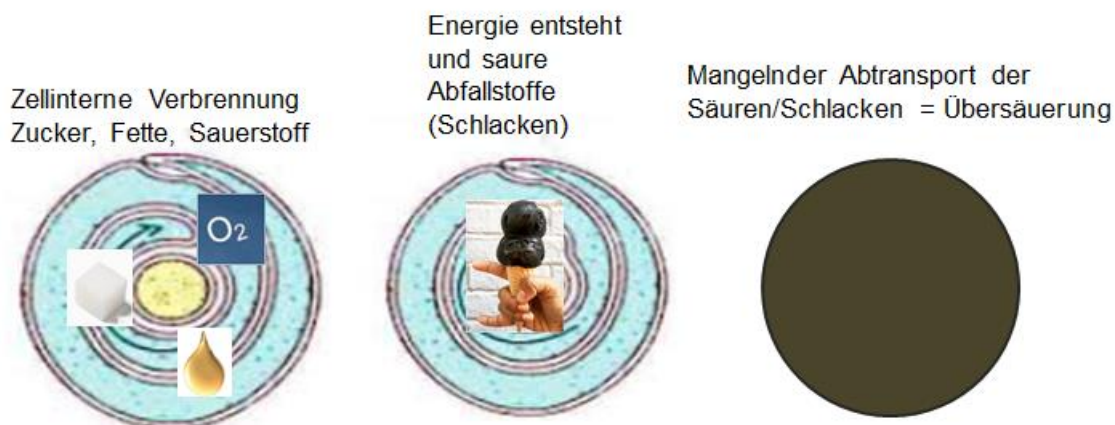
Zellen haben unterschiedliche Aufgaben. Eine Hauptaufgabe der Zellen stellt die Produktion von Energie dar. Jede Zelle hat zwischen 1000 und 6000 Mitochondrien. Sie befinden sich im Zellinneren und werden als Kraftwerke unseres Körpers bezeichnet. Damit Kraftwerke hervorragend arbeiten, benötigen sie Energie.

Mitochondrien sind die Energiefabriken der Zelle - sie finden sich in jeder Zelle. Ihre Anzahl und Position hängt jedoch von der Art und Weise der Zelle ab. In der Leber finden sich bis zu 6000 Mitochondrien in den stoffwechselaktiven Zellen. Um Energie zu verwenden, benötigt der Körper ATP. Für die Herstellung des Adenosintriphosphates (ATP) in den Mitochondrien benötigt der Körper die Energie, die er mit der Nahrung aufnimmt und hängt außerdem von der Versorgung der Zelle mit Sauerstoff ab. Maßgebender Vorgang ist hier die Oxidation (Verbrennung) von Zuckern und Fetten mit der Hilfe von Sauerstoff.

Wie bei jedem Verbrennungsprozess entstehen dabei **Verbrennungsrückstände** – vor allem **Kohlenstoffdioxid (CO<sup>2</sup>)** -, die in der alternativen Medizin auch als **Schlacken** bezeichnet werden.

Diese **Schlacken sind sauer** und erniedrigen den pH-Wert im Zellinneren. Das Zellwasser im Inneren einer Zelle ist daher immer leicht sauer. Da Säuren vom Körper nicht einfach ausgeschieden werden, werden sie mit der Hilfe von Mineralien neutralisiert. Zellen müssen permanent **entsäuert** werden, damit die Säurekonzentration im Inneren nicht zu hoch wird. Auch im Inneren der Zelle wirkt Säure **ätzend**. Bei hoher Konzentration in der Zelle oder im Zellzwischenraum fügt sie unserem Körper starke Schäden zu, da nur in einem sauren Milieu Krankheitssymptome oder Verletzungen entstehen können. Findet die Entsäuerung bzw. Entschlackung zum Beispiel bei fehlenden Mineralstoffen nicht ausreichend statt, erniedrigt sich der pH-Wert der Zellen konstant weiter in den sauren Bereich. Das nennen wir dann **Übersäuerung des Körpers**.

## Kurzform:





Schlacken sind mit Mineralstoffen und Spurenelementen neutralisierte und anschließend im Organismus abgelagerte Säuren und Gifte. Die Neutralisation der Säuren und Gifte ist eine dringend erforderliche Maßnahme des Körpers, um seine Organe vor Verätzung zu schützen.

### **Schlacken werden normalerweise ausgeschieden**

Chemisch gesehen handelt es sich bei Schlacken um die Bildung von Neutral-Salzen. Normalerweise werden diese vom Körper sinnvoll gebildeten Salze über die Ausscheidungsorgane Nieren, Lunge, Darm und Haut ausgeschieden. Nur durch eine Ablagerung wird aus dem vom Körper gebildeten Salz eine Schlacke. So handelt es sich z.B. bei der Gicht um die Schlacken und die Ablagerungen von Harnsäure.

### **Darm und Haut scheiden Schlacken aus**

Auch über den Darm und die Schweißdrüsen in der Haut können Säuren ausgeschieden werden. Voraussetzung dafür, dass diese Müllabfuhr unseres Körpers funktioniert, ist natürlich ein gesundes Funktionieren unserer Entsäuerungsmechanismen. Wichtig für die körpereigene Giftmüll-Abfuhr ist ein zumutbares Maß an erzeugter Säure. Je größer die Ansammlung von Säuren im Körper, desto mehr verschwindet die Fähigkeit des Körpers, die Säure abzubauen oder zu neutralisieren.

### **Begrenzte Kapazitäten**

Die Mechanismen, die anfallende Säuren ausschleusen, haben eine recht begrenzte Kapazität. Wird mehr Säure erzeugt als Blut, Nieren, Atmung, Darm und Haut wieder ausscheiden können, neutralisiert der Organismus diese Säuren mit basischen Mineralstoffen und nimmt sie als Schlacken auf Depot - in ein Zwischenlager, wie es beim Atommüll so schön heißt, für den niemals ein "Endlager" gefunden wird.

### **Das Bindegewebe ist unsere größte Schlackendeponie**

Unser Bindegewebe (das Fasziengewebe) galt immer als weitgehend nutzloses Füll- und Hüllgewebe. Es schien nur die Aufgabe zu haben, die Zwischenräume zwischen Knochen, Organen und Muskel elastisch aufzufüllen. Doch das Bindegewebe hält nicht nur alle Organe des Körpers zusammen, sondern verbindet auch die Organzellen mit der Blutflüssigkeit. Es hat eine wichtige **Transitfunktion** beim Transport von Stoffwechselprodukten (Sauerstoff, Kohlendioxid, Nährstoffe, Säuren, Basen, Wasser usw.) von den Blutkapillaren in die Zellen und umgekehrt. Das Bindegewebe ist aktiv an diesen Transportprozessen beteiligt, da es **filtert, speichert und puffert**. Die stark verzweigten Eiweiß-Zucker-Bausteine, aus denen das Bindegewebe aufgebaut ist, verändern ihre Eigenschaften bereits bei einer leichten Änderung des Blut-Ph. Diese Zuckerbausteine (Glucosaminoglycane) des Bindegewebes sind für die Wasserverbindung verantwortlich. Säuren vermindern die Elastizität des Bindegewebes und es entsteht eine schlaffe Haut durch Übersäuerung.

### **„Ich bin sauer“**

**Dr. Robert Morse und Dr. Douglas Graham** sind zwei amerikanische Naturheilkundler, die fast seit 40 Jahren praktizieren und über 100.000 Menschen bei jedem vorstellbaren

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Krankheitssymptom zur Heilung unterstützt haben. Einfache Entgiftungsmethoden und eine hohe pflanzliche Kost gehören zu ihren Maßnahmen.

<https://www.drormorsesherbalhealthclub.com>



Lupus, Nierensteine, Diabetes, Lyme-Borreliose, chronische Müdigkeit, Autismus, etc... Der menschliche Körper besitzt die Fähigkeit, sich selbst zu regenerieren und zu heilen. Wenn wir den menschlichen Körper durch Fasten, Reinigung, Entgiftung und roher pflanzlicher Kost die Möglichkeit gibt, wird er sich auf zellulärer Ebene regenerieren und erneuern. Parallel zur körperlichen Entgiftung sollte die geistige Entgiftung stattfinden. Wenn wir ein optimales Ergebnis der Entgiftung anstreben, können wir einerseits unseren Körper von Schadstoffen entgiften, und wir sollten auch im geistig-seelischen Bereich viele Blockaden lösen und belastende Themen loslassen.

## Übersäuerung durch geistige und physische Fehlernährung

Die meisten Menschen essen jedoch drei saure Mahlzeiten jeden Tag und haben noch nie in ihrem Leben gefastet oder entgiftet. Das ist vergleichbar damit, jahrelang rund um die Uhr eine komplizierte Maschine laufen zu lassen und zu erwarten, dass sie nie kaputt geht. Mit der Zeit verstopfen die Rohre, Ablagerungen sammeln sich, sie nutzt sich ab, fordert ihren Tribut und zuletzt überhitzt und versagt die Maschine. Erst dann kommen Mechaniker, reparieren die Rohre, Entfernen die überschüssigen Ablagerungen und bringen den angerichteten Schaden in Ordnung. Genauso ist es mit unserem menschlichen Körper und unsere Mechaniker, die Zellen und selbstregenerierende Gewebe können die Maschine nur reinigen und reparieren, wenn sie abgeschaltet ist. Das Fasten gibt unseren inneren Organen die benötigte Auszeit, um den Schaden der Überbeanspruchung in Ordnung zu bringen. Nach Fasten und Entgiftung ist der Wiederaufbau mit basischer, pflanzlicher Ernährung der richtige Weg. Die Natur hat für uns rohe Lebensmittel vorgesehen, alle anderen Tiere essen ihre Nahrung roh. Warum sollte die Natur für uns eine Ausnahme machen? Gekochtes Essen vernichtet **95 Prozent** der Nährstoffe und Enzyme, während

# JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



krebserregende freie Radikale freigesetzt werden. Mit anderen Worten, Kochen entzieht die Nährstoffe und ersetzt sie mit Gift. Es ist wirklich so einfach. Wir möchten es lange Zeit nicht wahrhaben und die Vorstellungskraft, dass es so einfach ist, kann unser Verstand nicht fassen. Mit den restlichen 5 Prozent der Enzyme können wir unsere Nahrung nicht ordentlich aufnehmen und verwerten. Mit den **5 Prozent** übrig gebliebenen Nährstoffe gibt es nicht mehr viel zu verwerten. Die wichtigen Minerale, die unseren Säurehaushalt regulieren, fehlen in unseren Anbauböden, deshalb gleichzeitig in unseren Pflanzen, dann wird die Nahrung gekocht und somit bleibt für unseren „Puffermechanismus“ im Körper nur noch der „Raubbau“ aus Knochen, Fingernägeln, Haarwurzeln etc..

Wenn wir aufhören unsere Lebensmittel zu kochen und beginnen, uns von rohen Früchten, Gemüse, Nüssen, Samen und Sprossen zu ernähren, wecken wir alle Lebensgeister:

1. Deine Geschmacksnerven fangen an, sich zu verändern.
2. Dein Appetit auf rohes, veganes Essen steigt.
3. Du wirst gekochtes, verarbeitetes Essen meiden.
4. Deine Energie und Kraft steigt und weckt ganz neue Lebensgefühle.
5. Dein Gedächtnis und deine Konzentration verbessern sich.
6. Du wirst weniger Schlaf brauchen.
7. Dein Aussehen wird sich verschönern.
8. Du wirst dich auf dein passendes Gewicht zubewegen.
9. Du wirst deine erkrankten Zellen innen und außen regenerieren, vorausgesetzt du entgiftest auch deine geistige Ebene. Unsere Zellen werden innerhalb von 7 Jahren komplett erneuert. Wenn sie ohne eine bewusste neue „Zellinformation“ wachsen und nicht neu in-form-iert werden, sind die „alten Programme“ wieder wirksam.
10. Du wirst dich regenerieren, du wirst länger leben und dich ohne Anstrengung insgesamt glücklicher und zufriedener fühlen.

**Die Krankheitssymptome, die Schulmediziner auch als Krankheit ansehen, bezeichnet Dr. Morse zutreffender als Heilungskrise. Das schulmedizinische System fasst nur ein paar Symptome zusammen, gibt ihnen beruhend auf der entsprechenden Körperstelle einen Namen und verschreibt überflüssige Medikamente, Impfungen, Bestrahlungen und Operationen, welche zuletzt mehr schaden als einen Benefit bringen. Dr. Morse stellt in seinem Buch: „Illusion der Krankheit“ fest, dass all diese verschiedenen Diagnosen Fehlbezeichnungen sind, welche die Vorgänge komplizieren und die Patienten entmachten.**

## **Geistige Ernährung**

Das Thema geistige Ernährung ist dagegen eine Herausforderung für jeden Menschen. Die Ernährung gehört zu den Geiseln der Menschheit, da sie sehr eng mit unserem Bewusstsein und auch Unterbewusstsein verknüpft ist. Die geistigen Ursachen für die Übersäuerung sind Stress, Sorgen, Angst, Selbsthass oder andere negative Gefühle. Eine Übersäuerung bei Stress entwickelt sich häufig schleichend. Die Symptome können sehr unspezifisch sein und werden oftmals nicht mit einer Übersäuerung des Körpers in Zusammenhang gebracht. Betroffene klagen zum Beispiel über Übelkeit, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder eine generelle Antriebslosigkeit. Auch können Veränderungen an Haaren oder der Haut auftreten. Der Grund sind gestörte Stoffwechselforgänge, die durch einen gestörten Säure-Basen-Haushalt verursacht werden.



Damit der menschliche Körper optimal funktionieren kann, benötigt er den richtigen pH-Wert. Dieser wird auf einer Skala von 0 bis 14 gemessen. Ein Wert von 7 gilt als neutral, Werte darunter als sauer und Werte darüber als basisch. Der ideale pH-Wert des Blutes liegt bei 7,4, also im basischen Bereich. Schon geringe Abweichungen können körperliche Schäden hervorrufen. Eine Übersäuerung, medizinisch auch Azidose genannt, kann verschiedene Ursachen haben. Eine davon kann, wie oben beschrieben, Stress sein.

### **Warum Stress „sauer“ machen kann:**

1. Der Hormonhaushalt ändert sich: Bei Dauerstress werden verstärkt Hormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin ausgeschüttet. Diese Hormone haben Einfluss auf die Atmung, das Verdauungssystem und die Durchblutung. Sind diese in ihrer Funktionsweise beeinträchtigt, kann es zur Übersäuerung kommen.
2. Die Atmung ändert sich: Gestresste Menschen atmen oft hastig und flach. Dadurch gelangt nicht genügend Sauerstoff ins Blut. Dieser ist jedoch nötig, um saure Abfallprodukte abtransportieren zu können.
3. Bei einer zu geringen Sauerstoffzufuhr verringert der Körper die Energiebereitstellung und erhöht gleichzeitig die Milchsäureproduktion. Der Körper übersäuert.

### **Wir in-form-ieren unsere Zellen selbst**

Redewendungen, die sauer machen: „Ich bin sauer!“ „Sei nicht sauer!“ „Ich bin sauer auf dich!“ „Ich bin stinksauer!“ „Ich versauer hier!“ „Jemanden sauer machen!“

### **Übersäuerung bei Stress behandeln**

Um eine Übersäuerung bei Stress zu behandeln, gilt vor allem, die **Auslöser** zu reduzieren. Wir können Gefühle wie Stress oder Angst nicht immer komplett vermeiden, deshalb ist es wichtig, ein gutes Gefühlsmanagement zu entwickeln. Empfehlenswert sind Entspannungsübungen, Atemübungen und unsere Kommunikation zu verbessern, damit ein Selbstheilungsprozess wirksam ist.

Die Ernährung korreliert mit unserem Bewusstsein. Wenn wir in unserem Bewusstsein etwas ändern, ändert sich wie von Zauberhand auch unsere Ernährung. Es gibt natürlich auch die Möglichkeit direkt über den Körper einzugreifen, insbesondere, wenn der Körper schon durch starke Krankheitssymptome signalisiert.