

INHALTSVERZEICHNIS

I. Was ist Übersäuerung?	11
1. Säuren, Basen und der pH-Wert	11
2. Welche Säuren entstehen in unserem Körper?	15
3. Unser Körper hilft sich selbst - Neutralisation von Säuren	16
4. Die Übersäuerung des Gewebes und ihre Ursachen	18
5. Notmaßnahmen des Organismus	24
6. Die Stadien der Übersäuerung	31
II. Was kann ich gegen eine Übersäuerung tun?	35
1. Schlafen	35
2. Bewusstes Atmen/ Ausatmen	36
3. Bewegen	37
4. Trinken	39
5. Basenmittel	43
6. Die gesunde Basische Kost	48
7. Ein Gesundheits-Tag oder -Wochenende	57
Die Zähne	59
Die Nase	60
Die Augen	61
Haut und Haare	62
Der Darmeinlauf	64
Das Fußbad	67
Das Vollbad	68
Der Leberwickel	70
Selbstmassagen	71
Kuren	78

Schlussbemerkung	79
Quellen- und Literaturverzeichnis	81
Nützliche Adressen	82
NATUR UND MEDIZIN E.V.	84
CARSTENS-STIFTUNG	85
PATIENTENRATGEBER VON NATUR UND MEDIZIN	86
LITERATUR AUS DEM KVC VERLAG	88
IMPRESSUM	92