

**Kroppens syra-/basbalans är till stor del beroende av kroppens kalcium-/fosforbalans. Denna balans är oerhört viktig för de bioelektriska funktionerna inom muskelrörelser o dyl. Även överföringsfunktioner i hjärnan är beroende av rätt pH, alltså syra/basbalansen. pH åt det sura hållet (lågt pH) innebär att syre(O)tillförseln blir otillräcklig. En t ex sjö med hög syrahalt gör att syret(O) trängs ut ur sjön så att den till slut dör. En kropp som är sur är mer värkbenägen, mer stel, mer krampbenägen mer irriterad samt att motoriken är betydligt försämrad m.m. Denna känslighet för syra-/syrebalansen (pH-värdet) hos vissa kallas för OLIKA slags sjukdomar/obalanser; karies, allergi, benskörhet, gikt, värk, magsår, migrän, kramp, stelhet, blekhet M Fl namn.**

- Börja med att syra av kroppens upplagrade syror i t ex bindväv, celler och skelett, genom att ta en avsyrande kur av t ex pH-KALK, linfröolja (kallpressad) ev. "Efalex" samt ett multivitamin/aminosyre/mineral/spårämnespreparat t ex "pH-STARTpaket". Se broschyr på "Webshop". Losec är ett väte(H)/syrahämmande medel... Alltså ett basgörande medel som hämmar protoner (H-joner). Medlet innan Losec mot magsäcksförstoring hette Novalucol. Dessa är kroppsfrämmande syntetiska ämnen. Ämnen påhittade av hjärnan/intellektet/IQ.

- Undvik i alla fall stora intag av fosforrik "föda" såsom Coladrycker, ägg, ost, kaviar (rom), komjölk, choklad, kött, fisk, säd och nötter. Fosfor behövs bl a för att aktivera vissa B-vitaminer och för tillverkning av ATP i citronsyrcykeln för energi. S k pseudogikt är överkänslighet mot fosforsyra, **de flesta** har för mycket fosfor i kroppen. Vanlig gikt beror på urinsyraöverskott. Många har gikt. Detta är ingen modern sjukdom, därför har den inget speciellt namn idag. Men ibland kallas den fibromyalgi, stelhet, värk, kramper e dyl. Kaffe inneh. nästan lika mycket urinsyra som urin. Gris-/Svinkött innehåller och skapar urinsyra.

#### - Ät till frukost:

Vanlig frukt (helst inte **söt/sydlänsk**) samt rotfrukter. Drink vatten - kemikaliefritt, (klor inaktiverar vitamin E - alltså syresättningen), vattenrena gärna. Frukt passerar tarmen snabbare än annan föda, därför bör den ätas **först**. Uppvärmd färsk frukt inneh. massor av syre samt en del väteperoxid. Allt som uppvärms över ca åttio grader förlorar sitt fria syre, t ex kokt vatten). De fruktsyror som finns i frukt andas man lätt ut genom att de ombildas till koldioxid och vatten, alltså till **kolsyra**. Många sjukdomar beror på för mycket **tyngre** syror.

#### - Ät mitt på dagen:

Vitkålssallad (för tarmfloran - immunförsvaret) med dressing av; linfröolja (**omegasyror**), vetegroddsolja (E-vit), äppelcidervinäger (utan svavel (E 220)) för aktivering av bl a bukspott, samt vatten och kummin (för leverfunktionen). **Efter** denna sallad så ät något uppvärmt, t ex potatismos blandat med kålrot, rödbeta, rotselleri, morot och jordärtskocka. Till moset kan man använda råörda lingon (utan E 211 och E 202) - gör gärna själv i en mixer, lingon med melass. Tag till, några biffar av örter, soja (innehåller visserligen en hel del östrogen - att tänka på för män), eller nästan vad som helst grönt. Drink lingonvatten till eller efter maten. Använd helst basiskt källvatten. **Intag specialbakterierna i ProbioZym!!**

#### Ät på tidig kväll (minst fyra timmar innan läggdags):

Fiberrika skorpor, t ex "pH-skorpan", samt ett välgörande örtte på t ex kamomill, brän-Snässa, anis, fänkål, åkerfräken, gullris, mjölon, citronmeliss, pepparmynta e dyl kvällste.

= pH-balans® = AB Kurt Sandvik. Sörhalls kajen 24, 417 63 Göteborg.

Ps 1 "Faran" med att vara vegan är inte proteinbrist, utan snarare mineralunderskottet i dagens sura gröda.

Ps 2 De flesta som sitter i fängelse har någon DAMP-typ. De kunde pH-kalkas, inta **ProbioZym**-bakterier osv.