

## Basen als Schatzkiste für ein freudiges und flexibles Leben

Vor langer Zeit wusste ich auch wenig über die Begriffe Säure und Basen, doch seit Jahren ist es in meiner Praxis und im privaten Leben ein Mittelpunkt geworden. **Das A B C des Lebens.**

Und deswegen möchte ich Dir in den nächsten Zeilen davon berichten.

Der Lebensfluss „Blut“ in unserm Körper transportiert Gutes und Schlechtes. Die Blutzellen haben die Aufgabe z.B.: des Sauerstoff- und Vitalstofftransport, aber auch den Abtransport von Schlacken (gebundene Säure und Gifte).

**Was beeinflusst das Blut?** Die Messzahl pH spiegelt sich ständig in unseren Körperzellen, Geweben, Körperflüssigkeiten, .....wieder. Das Blut hat einen pH-Wert von 7.35/7,45 = basisch. Eine Messzahl über pH 7 bedeutet basisch, darunter sauer.

Verändern sich die Werte im Säure-Basen-Haushalt, beeinflusst es die Atmung, Verdauung, Abwehrkraft, Kreislauf, Ausscheidung, Hormonproduktion und vieles anderes.

**Stress, Lärm, Ärger, Verlust, Angst und Ent- und Täuschungen münden in eine Säurereaktion.** Beispiel: Es wird mehr Magensäure gebildet, daraus folgend kann es zum Reflux und/oder zu einer Schleimhautentzündung kommen.

**Körperliche Anstrengungen oder Überanstrengungen** eines Sportlers, Jogger eines Fitnessliebenden können zur Milchsäurebildung in der Muskulatur führen und diese empfinden wir als schmerzhaft. Wir versuchen dem Schmerz zu entweichen und belasten den Körper anders, was wieder zu Wehwehchen im Haltungsapparat führen kann.

Ich bin über Jahre jeden Morgen mindestens 10 km gejoggt. Ich wollte es wissen, wie es ist und was es mit dem Körper macht. Meine Ernährungsweise hatte ich nach meinem besten Wissen danach ausgerichtet. Denn ich wusste, ungünstige Lebensmittel lassen Salzsäure, Essigsäure, Gerbsäure, .... entstehen und es kann z.B. zu Arthritis, Kurzatmigkeit oder Gicht führen.

Unser schlauer Körper hilft sich bei den vielen körperlichen und mentalen Belastungen und neutralisiert Säuren aus den eigenen Basendepots, wie den Zähnen, den Bandscheiben.

Ohooo, was ist, wenn sich die Depots schleichend entleeren? Welche Anzeichen gibt es hierzu? Was kann ich tun? Durch meine Beobachtung und Selbsterfahrung gibt es Wege um vorzubeugen oder zu regenerieren. Und dieses Wissen habe ich in ein Basen-Basis-Grundpaket gepackt.

Verstehst Du, dass der Ursprung und das Erhalten des Lebens die Basen im Körper sind!

Greife zum **Basen-Basis-Paket**, lerne es zu verstehen und setze es ein.

Ich freue mich auf Deinen Anruf unter **06128 – 8600 920**

**Mit den Basen kannst Du eine Schatzkiste für ein freudiges und flexibles Leben öffnen.**

**A: Bewahre die „Jugend“ Deines Körpers und Geistes.**

*Basen-Basis Paket, Unterlagen, 60 Minuten Beratungsstunde*

Greife zum **Basen-Basis-Paket**, lerne es zu verstehen und setze es ein.

**B: Raus aus der Übersäuerung**

**zum Formen der Figur & kräftigen des Organismus**

- Sport und Ernährung nach 80:20 Regel
- eingebunden in das Intervallfasten (regenerieren in der 16:8 Regel)
- reinigen und entlasten bei moderater Bewegung und Ernährung.

Frage nach, was für Dich den bestmöglichen Erfolg bringen kann.

Ich freue mich auf Deinen Anruf unter **06128 – 8600 920**