

GESUNDHEITS-POST

7,35 – 7,45 der Gesundheitscode

Mineralien-Mangel und seine Auswirkung auf den Säure-Basen-Haushalt und die Gesundheit



Was ist Krankheit – was ist Gesundheit?

Diese Frage lässt sich ganz einfach beantworten! Eine Fehlfunktion im Körper findet nur dann statt, wenn wir auf der einen Seite belastet sind oder einen Mangel an Vitalstoffen haben. Im schlimmsten Falle auch beides.

Unsere Lebensmittel sollten Nährstoffe enthalten, also reich an Vitalstoffen sein. Diese braucht unser Körper um **leben** zu können, deswegen heißen diese auch **Lebensmittel**.

Wie der Name **Vitalstoff** schon ausdrückt, werden diese Stoffe benötigt, um **vital** und gesund zu sein. Wenn nun etwas fehlt, versucht unser Körper alles zu tun, um so gut wie möglich über die Runden zu kommen. Wenn nun ein solcher Vitalstoffmangel über einen längeren Zeitraum besteht, führt der Körper Notprogramme durch. Dies kann dazu führen, dass manche Prozesse schlechter oder gar nicht mehr ablaufen. **Sie fühlen sich dann evtl. schlapp, müde oder energielos.** Das kann über viele Jahre so gehen. Vergleichen kann man das ganz banal mit einem Auto. Sie können das teuerste Auto fahren, aber wenn nur etwas Luft in einem Reifen fehlt, dann eiert das Auto durch die Gegend, - es läuft unrund. Wenn diese Warnung ignoriert wird, platzt vielleicht der Reifen und das Problem wird immer größer. Ähnlich, allerdings noch viel komplexer, läuft es in unserem Körper ab.

80% aller Menschen sind betroffen

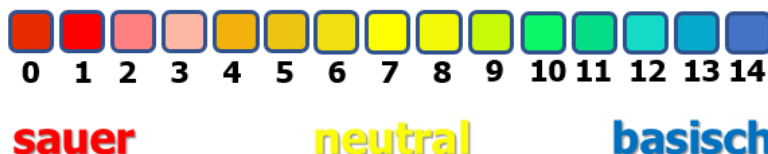
Eine jahrzehntelange Übersäuerung aufgrund **von Mineralienmangel begünstigt** fast alle Krankheiten wie Krebs, Herz-Kreislaufprobleme sowie die sogenannten Alterskrankheiten wie **Osteoporose, Rheuma & Gicht**. Selbst Augenkrankheiten wie der **Graue Star** (Linseneintrübung durch Salzeinlagerungen) und **Makula Degeneration** ist ein Mangel an Versorgung mit den notwendigen Vitalstoffen.

Säure-Basen-Haushalt – Der Schlüssel zur Gesundheit

Schon gewusst, dass Babys einen pH-Wert von 8 haben solange sie gestillt werden?

Der pH-Wert verschlechtert sich, sobald die Babys zusätzlich mit fester Nahrung versorgt werden.

pH-Skala



Der pH-Wert wird in einer Skala von 0 bis 14 dargestellt. 0 bedeutet sauer, 7 ist neutral und 14 basisch.

Der pH-Wert verläuft nicht linear, sondern logarithmisch, d.h. jede Stufe der pH-Skala bedeutet eine Verzehnfachung der Mengenverhältnisse. Bei jeder Stufe erhöht sich der Faktor mal 10

Beispiel:

- pH 3 ist 10 mal saurer als pH 4
- pH 3 ist 100 mal saurer als pH 5
- pH 3 ist 1.000 mal saurer als pH 6 usw.

Viele Genussmittel sind Säurespender

wie z.B. Zucker, gezuckerte Snacks, Cola (auch Cola-Mix/Limo). Durch seinen hohen Zuckergehalt und Phosphorsäure auch Fleisch, Fisch, Wurst, Eier, Getreide, verarbeitete Fette und Öle (künstlich gehärtet, raffiniert usw.), verarbeitete Milchprodukte aus pasteurisierter und homogenisierter Milch, Genussgifte (Koffein, Alkohol, Nikotin und Kochsalz).

Die moderne Lebensweise begünstigt dies zusätzlich durch

Stress, Bewegungs-, Licht- oder Schlafmangel, Mangel an Entspannung oder zwischenmenschlicher Harmonie sowie falscher Atmung. Dazu kommt noch die Umweltbelastung aus konventionell angebauten Lebensmitteln, aus Leitungswasser, Haushaltsreiniger sowie Wohngifte aus Wohntextilien und Baumaterial, Chemiebelastung aus herkömmlichen Körperpflegeprodukten, Kosmetika und schließlich auch aus Medikamenten, Fastfood und sogenannten Convenience-Produkten.

Nachfolgende Säuren belasten unseren Körper täglich:

- Kohlensäure aus Mineralwasser
- Gerbsäure aus schwarzem Tee und Kaffee
- Phosphorsäure aus Cola und Softdrinks
- Essigsäure aus Weißmehlprodukten, gezuckerten Speisen/Getränken
- Harnsäure aus tierischem Eiweiß
- Arachidonsäure, Schwefel- und Salpetersäure aus Schweinefleisch
- Schwefel- und Phosphorsäure aus Getreideprodukten (Back- und Teigwaren)
- Acetylsalicylsäure aus Medikamenten wie ASS, Aspirin

Tierische Proteine/Eiweiße sind für den Menschen weder lebensnotwendig, noch liefern sie mehr und/oder bessere Proteine als Pflanzen. Sie sind zum einen Säurespender, zum anderen kann eine proteinreiche Ernährung zu einer verstärkten Ausscheidung von Calcium über den Urin führen. **Eine Aufnahme von mehr als 50 Gramm tierischen Proteine am Tag sollte daher nicht überschritten werden!**

Basische Lebensmittel sind Gemüse, Kräuter, Kartoffel, weiße Bohnen und Obst in kleinen Mengen.

Ein gesundes Säure-Basen-Verhältnis ist 2:8, das heißt:

Um 2 Teile Säuren zu neutralisieren, benötigt der Körper 8 Teile Basen (Mineralien) um diese zu neutralisieren.

Verschiebt sich das Säure-Basen-Gleichgewicht,

ergreift der Körper Maßnahmen, um schnell wieder zurück ins Gleichgewicht zu kommen. Selbst größere Schwankungen kann der Körper eine Zeitlang ausgleichen. Verschiebt sich dauerhaft der Säure-Basen-Haushalt, ist die Regulation überfordert und die Gefahr von gesundheitlichen Problemen steigt.

Zu Beginn

fühlt man sich **müde, schlapp, energielos**, bekommt evtl. Probleme mit dem **Blutzuckerspiegel und erhöhten Blutdruck**. Die Anfälligkeit für Entzündungen oder **Allergien** steigt. **Schlafstörungen**, rasches Ermüden und **Stimmungsschwankungen** sind auch Anzeichen für eine jahrelange Übersäuerung.

Im weiteren Verlauf

wird man **öfter krank** oder hat **optische Mängel bzw. Probleme** an der Haut, Haaren und Nägeln.

Das letzte Stadium

sind **chronische Probleme** wie Abgespanntheit, Allergien, Bindegewebsschwäche, Bluthochdruck, Cellulite, Besenreiser, Depressionen, Durchblutungsstörungen, Entzündung, Erschöpfung, Gicht, Haarausfall, Hautprobleme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Osteoporose, rheumatische Erkrankungen, unerklärliches Schwitzen und Nervosität, Übergewicht, Verdauungsstörungen uvm.

Die Begleiterscheinung jeder Krankheit ist Übersäuerung!

Diese chronisch anhaltende Übersäuerung sorgt für eine zunehmende Verschlackung.

In der Schulmedizin wird die Verschlackung übrigens gar nicht in Erwägung gezogen und meist nur belächelt.

Die Ernährung ist wichtig!

Wir sind nun wieder bei 7,35 – 7,45. Damit der pH-Wert im Blut in diesem Bereich bleibt, **braucht der Körper Mineralien**. Die holt er sich im Idealfall aus der Nahrung. Wenn nun aber nichts aus unserem Essen kommt, muss der Körper alles tun, damit der Herzmuskel nicht übersäuert und die Mineralien aus unserem Speicher holen.

Wo ist der Mineralienspeicher?

Das sind die Zähne und Knochen. Hier holt und holt der Körper über Jahre oder Jahrzehnte hinweg Mineralien aus dem Speicher. Was ist die Folge? **Leerer Speicher - leerer Speicher heißt z.B. „Osteoporose“.**

Das Cola-Experiment

Wer es sich nicht vorstellen kann, wie dramatisch das für den Körper sein kann, sollte folgenden Versuch durchführen:

- Füllen Sie einen Bottich mit 40 Liter Leitungswasser und messen Sie den pH-Wert, der dürfte bei ca. 7,0 bis 7,4 liegen.

- Schütten Sie nun 300 ml Cola hinein und messen Sie den pH-Wert erneut.

Nun wird der pH-Wert auf 4,6 bis 5,0 gesunken sein.

Diese 40 Liter sind übrigens die Wassermenge eines 70 kg schweren Menschen. Bei einer solchen Säureflut muss der Körper ganz schön arbeiten, damit der pH-Wert nicht plötzlich absinkt!

Der pH-Wert von Cola liegt übrigens zwischen 1,64 und 3,2 je nach Marke. Limo und Softgetränke sind auch nicht viel besser.

Ein gutes Beispiel ist ein Aquarium

Je nach Fischart können diese nur bei einem bestimmten pH-Wert im Wasser leben. Das Salzwasser ist leicht basisch bei einem pH-Wert von 7,5 und 8,5 und Süßwasser zwischen 6,5 und 7,5, also leicht sauer (Süßwasser mit pH 6,5 ist 100-mal sauer als Salzwasser mit pH 8,5). **Wenn das Milieu nicht passt und der pH-Wert sich ändert, sterben die Fische!**

FAKT ist: Übersäuerung ist ein globales Übel, welches offiziell gar nicht besteht!

Heute ist es so, dass **80% der Menschen in zivilisierten Ländern übersäuert** sind. Bei den Naturvölkern oder ärmeren Ländern gibt es oft bestimmte Krankheiten ganz selten oder gar nicht. Beispiel: Viele Menschen außerhalb der Zivilisation (u.a. in China) sind so vital, dass sehr viele Menschen dort über 100 Jahre alt werden. Krebs und Osteoporose sind dort ein Fremdwort. Viele Frauen der Naturvölker haben übrigens gar keine, oder nur eine ganz schwache Regelblutung.

Schon gewusst, dass Krebs in Israel eine Ausnahmerecheinung ist?

Was machen die Israelis denn anders? Es ist ganz einfach:

In Israel umfasst eine Krebstherapie eine **totale Entgiftung von Körper, Geist und Seele** sowie eine Umstellung auf **gesunde Ernährung**.

Dr. Otto Warburg bekam schon 1931 den Nobelpreis der Medizin für den Nachweis, dass Krebs in einem basischen Umfeld gar nicht leben kann.

Nun sind über 95 Jahre vergangen und es sterben jährlich immer mehr Menschen an Krebs. Da stellt sich die Frage: Warum ist das so? - Ist der Nobelpreis der Medizin ein Humbug? - Oder woran liegt es?

Warum gibt es keine schulmedizinische Lösung?

Die Schulmedizin ist auf Reparatur ausgelegt. Was kaputt ist wird rausgeschnitten oder mit Chemie bekämpft. Das ist die sogenannte Symptombehandlung. In manchen Bereichen mag dies vielleicht nützlich sein, aber nicht bei den sogenannten chronischen Krankheiten (wie bereits aufgezählt) oder gar bei Krebs. Das sind meist die Folgen von jahrelangem **Mangel an Vitalstoffzufuhr** sowie die **Vergiftung** des Körpers durch **Pestizide, Insektizide wie Glyphosat** und dergleichen aus konventionell angebautem Obst und Gemüse. **Toxine und Schwermetalle aus der Umwelt**, Deos, Arzneimittel, Desinfektionsmittel uvm. verstärken die Übersäuerung nochmals. Ganz verschwiegen wird der täglich zunehmende Elektrosmog! In den letzten 10 Jahren nehmen Herz-Kreislaufkrankungen, psychische Erkrankungen, Parkinson, Demenz, ADHS, Migräne, Unfruchtbarkeit, Krebs uvm. noch weiter zu. Klar - **wir sind belastet u.a. durch Schwermetalle und unsere Zellen ziehen diese Strahlungen förmlich an**. Fakt ist, Metall zieht Strom/Strahlung wie ein Blitzableiter an. **Schwermetalle und E-Smog** sind ein unterschätzter **gefährlicher Cocktail** und das alles fördert die intrazelluläre Übersäuerung. All diese Gifte belasten zusätzlich die Ausleitungsorgane wie Darm, Leber und Nieren, was die Übersäuerung durch diese Gifte nochmal verstärkt. **Im Darm entsteht** so durch die Verschiebung des Säure-Basen-Haushaltes **eine Dysbalance**. Es kommen immer mehr Schlacken, also Müll im Darm an. Es wird weniger Sauerstoff produziert. Das verdrängt die „guten“ Bakterien und die „schlechten“ Bakterien nutzen die Gelegenheit um sich zu vermehren. Die Darmschleimhaut wird so in Mitleidenschaft gezogen. **Die Folgen sind Darmprobleme wie Blähungen, Verstopfung, Völlegefühl, Morbus Crohn, Colitis-ulcerosa, Reizdarm (RDS) uvm.**

Letztes Notprogramm des Körpers ist die Haut

Die Haut: letzter Notfallplan, um den Müll rauszubringen. Der Säuregehalt der Haut nimmt zu, da der Körper versucht, über die Haut die überschüssigen Säuren loszuwerden. Nun gibt es eine findige Lobby, die den Begriff „Säureschutzmantel“ kreiert hat. Die Haut kann gar keinen Schutz gegenüber Säure aufbauen. Jede Art von chemiehaltigen Shampoos und Cremes verstärken hier das Problem noch mehr. Häufiges Händewaschen oder gar Desinfektionsmittel belasten die Haut zusätzlich. „Kernseife überfettet“ (erhältlich z.B. im DM-Markt) wäre hier eine gute Alternative für die Haut. Richtig ist, dass die Haut einen gewissen natürlichen pH-Wert aufweisen sollte, sodass bestimmte Bakterien auf unserer Haut uns vor Eindringlingen schützen können. Genau diese benötigten Bakterien werden nun durch die überschüssigen Säuren verdrängt - hier entsteht eine Dysbalance. Haut- und Haarprobleme sind die Folge, auch stinkende Schweißfüße sind ein Hilfeschrei des Körpers!

Durchblutungsstörungen

Schlechte Blutfließeigenschaft aufgrund von einem schlechten Säure-Basen-Haushalt. In der Dunkelfeldmikroskopie, leider auch nicht von der Schulmedizin anerkannt, kann man im lebendigen Blut diese Schlacken, wie Toxinansammlungen, Übereiweißung und Säurekristalle sehen, welche Blut dickflüssig machen.

Das alles sind gute Gründe, sich intensiv um den Säure-Basen-Haushalt zu kümmern!

Um seinen Säure-Basen-Haushalt zu regulieren, braucht man nicht die teuren, patentierten Mittel einer mächtigen Interessengemeinschaft, das kann jeder ganz einfach selber tun. **Das ist das Geheimnis von Gesundheit!** Nehmen Sie die Verantwortung in die eigenen Hände! Fangen Sie gleich an, nicht später und auch nicht morgen. Nutzen Sie den „Medizinschank der Natur“, um mit natürlichen Maßnahmen und Nahrungsmitteln wieder in das gesundheitliche Gleichgewicht zu kommen.

Natron ist keine Lösung auf Dauer

Natron ist ein gutes Hausmittel. Es hat zwar so einige Vorteile für die Gesundheit, aber alleine mit Natron gegen die Übersäuerung vorzugehen, kommt nur einer Symptombehandlung gleich. Richtig ist, dass Natron basisch macht. Wird es wieder weggelassen, ist der Körper schnell wieder im sauren Bereich.

Welche Vitalstoffe werden zu einer vernünftigen Entsäuerung benötigt?

Kalium – der Gegenspieler von Natrium (Kochsalz = Natrium und Chlorid) Kalium kann im Zellinneren saure Rückstände neutralisieren, es wird in der Zelle eingelagert und verdrängt automatisch die Säure im Inneren der Zelle. Damit das Kalium jedoch noch besser in das Zellinnere gelangen kann, muss zunächst die Zellmembran überwunden werden.

Die Zitronensäure (Citrat) sorgt dafür, dass die Zellwand so verändert wird, dass das basische Kalium in die saure Zelle eindringt und diese wieder auf ein normales Milieu bringen kann.

Auch **Magnesium** gilt als basisches Mineral, welches in der Zelle Säure ganz natürlich ersetzt und - genau wie Kalium - intrazellulär entsäuert. Magnesiummangel ist weit größer als bekannt. Ganzheitlich betrachtet, **leiden fast 60% der Menschen an Magnesiummangel**. Die Ernährungsempfehlungen der „Ernährungsfachleute“ und Mediziner liegen bei ca. 400 mg am Tag und das erreiche jeder mit der täglichen Ernährung. Tatsache ist: Die täglichen Empfehlungen für Magnesium sind viel zu gering und kaum über die Ernährung zu erreichen. Vernünftige Ernährungswissenschaftler erachten tägliche Gaben von 1.000 bis 1.500 mg aufgrund unserer modernen Lebensgewohnheiten als notwendig.

Kalzium

Das ideale Verhältnis von Kalzium und Magnesium sollte im natürlichen Verhältnis von 2:1 vorliegen. Die Citrat-Form ist am besten bioverfügbar. Calciumcitrat führt dem Organismus gleichzeitig eine bedeutende Menge des wertvollen Mineralstoffes Kalzium zu und stärkt so die Knochen.

Alfalfa bedeutet übersetzt „Vater aller Nahrungsmittel“. Alfalfa enthält viel Chlorophyll, Enzyme, Vitalstoffe und vor allem Saponine sowie Pflanzeiweiß. Alfalfa, oder auch Luzerne genannt, wirkt basisch und hat eine reinigende Wirkung. Ihr wird auch eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Saponine unterstützen die Reinigung des Darms und Körpers von innen. Saponine kommt von Sapon. Sapon (lateinisch) heißt übersetzt Seife.

Intrazelluläre Entsäuerung durch Citrate

Der Vorteil von Citraten ist, dass Citrate eine direkte entsäuernde Wirkung aufweisen. Citrate verbinden sich nämlich mit dem Proton aus der im Körper überschüssigen Säure und wandeln diese in Zitronensäure um. Diese Zitronensäure wird durch den Stoffwechselformprozess in der Leber und Niere verbrannt. Citrate belasten außerdem weder den Magen noch den Darm und entsäuern dazu besonders effizient, da sie die Mineralien zusätzlich frei geben, wie das Magnesium, Kalium oder Kalzium bei den entsprechenden Citraten.

Extrazelluläre Entsäuerung

Wird langfristig versäuert, den extrazellulären Bereich zu entsäuern, wird schlussendlich auch das Innere der Zelle sauer. **Anzeichen wie z.B. Kopfschmerzen, Übelkeit, Unwohlsein oder Durchfall** können auf Übersäuerung des extrazellulären Bereichs hinweisen.

Liegt jedoch bereits eine intrazelluläre Übersäuerung vor, ist es schwierig, den Körper allein über die Nahrung mit ausreichend Magnesium und Kalium so zu versorgen, dass die Säuren wieder aus dem Zellinneren vertrieben werden. Das Wichtigste hier ist eine basenüberschüssige Ernährung. Sie regt den Stoffwechsel an und neutralisiert die Schlacken.

Carbonat-Verbindungen unterstützen die extrazelluläre Entsäuerung. **Aber Vorsicht ist geboten**, da zu viele Carbonate die Darmflora schädigen können. Kalziumcarbonat ist nicht empfehlenswert. Es ist linksdrehend und durch seine physikalischen Eigenschaften nicht gesund für unseren Körper und kann u.a. die Nieren stark belasten. Diese physikalische Eigenschaft ist kontraproduktiv und es wird nur unvollständig verstoffwechselt. Zum einen kann es Anwender aggressiv machen und sich unter Umständen in Gelenken, Gefäßen und Nieren einlagern.

Natriumhydrogencarbonat

(Natron) ist ein körpereigener Stoff, der im Magen zum Abpuffern von Säuren produziert wird. Pur eingenommen ist es auf Dauer keine Lösung aber in einer Kombination mit anderen wertvollen Mitteln durchaus von Vorteil.

Wann sollte nicht entsäuert werden?

Wer:

- an einer **schweren Nierenfunktionsstörung** leidet und ohne Medikamente kein Wasser lassen kann, sollte vorher seinen Arzt befragen.

- **harntreibende Mittel**, wie De-carboxylase Hemmern, **einnimmt**, da diese die Harnsäureausscheidung behindern.

- zu **tetanischen Krampfanfällen** neigt (evtl. nach Schilddrüsen-OPs)

- an **Herzproblemen** (Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen) **leidet**. Digitalismedikamente können durch das Kalzium verstärkt werden.

- an **Ausscheidungsstörung leidet** wie: Kaliämie, Calcämie oder Säureausscheidungsprobleme hat.

- an der seltenen **Histaminmetabolismusstörung** leidet. (Unverträglichkeit von Citraten)

Was ist noch wichtig?

Eine Darmsanierung ist unerlässlich, da über den Darm die Schlacken abtransportiert werden müssen. Im Körper können sich **bis zu 20 kg Schlacken** (Müll) ansammeln!

Bitterstoffe, wie z.B. nach Hildegard von Bingen, sind wichtig, um vor allem den Magen und die Leber bei der Ausleitung der Schlacken zu unterstützen und stärken.

Genügend trinken ist ganz wichtig!

Bei einer vernünftigen Basenkur werden viele Schlacken und Giftstoffe gelöst und müssen nun ausgeleitet werden. Stilles Wasser ist hierzu notwendig! **Trinken Sie mind. 1,5 bis 2 Liter stilles Wasser am Tag**. Tee, Saft oder kohlenensäurehaltiges Wasser ist hier nicht gemeint. Stilles Wasser bringt den Müll raus und ist das wichtigste Transportmittel.

Ohne stillem Wasser geht es nicht!

Durchfälle: sollten während der Entsäuerung Durchfälle auftreten, dann ist es wichtig, diese nicht zu unterbinden um eine Rückvergiftung zu vermeiden. Der Körper versucht nun so, den Müll so schnell wie möglich loszuwerden!

Wie lange sollte man entsäuern?

Der Körper benötigt Mineralien, um wieder ins Gleichgewicht zu gelangen. Wenn die ersten gesundheitlichen Probleme da sind, wurde der Säure-Basen-Haushalt bereits viele Jahre bzw. Jahrzehnte vernachlässigt.

Naturkundlich sagt man, es dauert einen Monat bis man eine Dysbalance ausgleicht, die seit einem Jahr besteht.

Erfahrungsgemäß beginnt man mit einer Kur über 3 Monate.

Eine Kontrolle ist beispielsweise mit pH-Messstreifen möglich. Diese Streifen sollten allerdings Werte im Bereich von 4,5 bis 8,5 in halben Schritten anzeigen.

Eine Kontrolle kann wie folgt durchgeführt werden:

Gemessen wird der Mittelstrahl des Morgenurins. Testen Sie immer zur gleichen Zeit, es sollte allerdings zwischen 5 und 9 Uhr am Morgen sein. Testen Sie 3 Tage lang, bevor Sie eine Basenkur beginnen, und schreiben Sie die Werte auf. Meistens liegen die Werte zwischen 4,5 und 5,5. Wenn die Werte über 8,0 oder höher sind, auf keinen Fall entsäuern, hier könnte eine Blockade vorliegen, die erst gelöst werden muss!

Sind die pH-Werte unter 7, beginnen Sie mit der Basenkur. **Eine entsprechende Kontrolle kann auch bei erfahrenen Therapeuten mit speziellen Analyseverfahren erfolgen.**

Im Zeitraum der Kur, also mit Mineralienpulver, sollte der Wert am Morgen zwischen 7,0 oder 7,5 liegen. Führen Sie diese Kur fort.

Erfolgt keine Ernährungsumstellung, so ist es empfehlenswert zur Erhaltung weiterhin die benötigten Mineralien einzunehmen. Wer also einen wertvollen Beitrag für seine Gesundheit leisten möchte, der sollte die notwendigen Mineralien ein Leben lang zuführen. Alternativ kann hier auch ein bis zweimal im Jahr eine entsprechende Basenkur durchgeführt werden.

Lassen Sie sich von einem erfahrenen Therapeuten beraten und begleiten!

Produktempfehlungen für eine Säure-Basen-Kur und Entschlackung

ProTop BasenKur füllt die Depots im Körper wieder auf, sodass überschüssige Säuren wieder ausgeleitet werden. Zusätzlich sind weitere Pflanzen beinhaltet. **Alfalfa** (bereits beschrieben), und **Fenchel** wirkt unterstützend bei Blähungen, Magen-Darm-Beschwerden, die evtl. bei einer starken Säure-Belastung auftreten können. In der **Chlorella-Alge** befinden sich jede Menge gesundheitsfördernde Substanzen, wie z.B. Chlorophyll, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Die Chlorella-Alge sorgt dafür, dass das Blut sauber bleibt und mit Mineralstoffen versorgt wird. **Moringa** besänftigt Entzündungsvorgänge, stärkt das Immunsystem und liefert eine wertvolle Kombination von Vitaminen, Mineralien, Ballaststoffen und anderen wertvollen Stoffen.

1x täglich 1 bis 2 Teelöffel in Wasser trinken. Beginnen Sie ab 17:00 Uhr eine Stunde vor, oder zwei Stunden nach einer Mahlzeit, jedoch spätestens um 22:00 Uhr.

ProTop Base, bio ist ein probiotischer Trunk mit Bitterkräutern nach Hildegard v. Bingen. Es unterstützt den **Säure-Basen-Haushalt**, wirkt positiv auf die **Magen- und Dünndarmfunktion**, hilft beim Ausleiten von Schwermetallen, Insektiziden, Pestiziden und hilft bei Regeneration der **Leber**.

Vor dem Schlafengehen nimmt man 10 bis 15 ml ProTop Base mit Wasser verdünnt schlückchenweise zur Überwindung der Magenbarriere, ein.

ProTop Basenpulver zur Entlastung der Nieren: 3 bis 6 mal die Woche sollten Basenfußbäder (max. 37° C mit 1 Esslöffel Basenpulver für ca. 20 – 60 Min.) durchgeführt werden. Optional kann hier auch über Nacht mit Basen-Socken entsäuert und entgiftet werden, ohne dabei die Nieren zu belasten. Anwendung der Basen-Socken: In 0,5 Liter Wasser max. 37° C einen Teelöffel Basenpulver dazu geben, Baumwollsocken eintauchen, auswringen und über Nacht anziehen, (evtl. zweites Paar Socken drüberziehen.)

Ideale Kombination: ProTop BasenKur und ProTop Base für ca. 12 Wochen (je 1 Teelöffel täglich) erhältlich als BasenPaket 2 für 75,- €.

Empfehlung Bezugsquelle:

versandkostenfrei ab 50,- € bestellen bei der

Eußenheimer Manufaktur

Telefon: 09353 – 90 900 88

Email: bestellung@eussenheimer-manufaktur.de

www.Pro-Top.de