

## **SIND SIE MANCHMAL ‚SAUER‘ UND IHR KÖRPER AUCH ?**

**Erschöpfung, Haarausfall, brüchige Nägel, Übergewicht, Cellulitis, Kopfschmerzen, Migräne, Gelenk-, Rücken- und Gliederschmerzen  
Rheuma, Gicht, Unbeweglichkeit, Knie- und Fußschmerzen ...  
und viele weitere Symptome des Körpers ... sind sie Hilferufe?**

**Hilferufe eines übersäuerten Körpers, der versucht, die Säuren auszuschleiden (Erkältung und Co) zu neutralisieren (durch Entzug von Mineralstoffen aus Knorpel und Knochen) oder aber zu lagern (im Binde-Gewebe, an Knochen und Gelenken) ?**

### **Wissen Sie, ob Ihr Körper übersäuert ist? Was heißt das eigentlich?**

**Der Mensch muß im Säure-Basen-Ausgleich leben, um gesund zu bleiben; dieser Wert wird gemessen als PH-Wert, z.B. im Urin:**

**Der Wert 7,2 gilt als neutral, alles darunter gilt als sauer und alles darüber gilt als basisch ...**

**Sie sollten im Wechsel leben zwischen sauer und basisch zwischen den Werten von ca. 6,5 bis 8,0 – das können Sie ganz einfach nachmessen durch entsprechende Urin-Test-Stäbchen, damit erhalten Sie immerhin einen ungefähren Wert! Genaueres gilt es im Blut nachzumessen oder aber im Gewebe, welches wesentlich komplizierter ist.**

### **Wieso wird der Körper ‚sauer‘?**

**Sicherlich passiert das durch viele Einflüsse, auch Umweltfaktoren und vor allem eigene Stoffwechselprodukte; ein ‚gesunder‘ Körper jedoch kann die Säuren, die immer wieder entstehen, abpuffern durch sog. Basen ... eine der wichtigsten Basis-Ursachen für die Übersäuerung oder auch Acidose ist unsere Ernährung!!!**

**Fleisch, Fisch, Getreide, Brot, Nudeln, Reis, Zucker! führen dem Körper Säuren zu - ebenso Alkohol, Wein, Kaffee, Limonaden, viele Tees – es fehlt der Ausgleich!**

### **Wie sollten wir uns ernähren?**

**Unsere Ernährung sollte ca. 80% basisch sein bzw. Basen zuführen; das geht aber nur über Obst und Gemüse ... einige Pfunde am Tag ... und über Kräuter, Kartoffeln und ganz viel Wasser ... dieses müsste auch basisch sein, ist es aber meistens nicht!**

### **Was können Sie tun?**

**Sie können viel zur Entsäuerung beitragen:**

- Kräutertees trinken zur Lösung der Schlacken/Säuren**
- basisches Wasser trinken zur Ausschwemmung der Schlacken/Säuren**
- viele Pfunde Gemüse, Grünzeug, Kräuter und Obst essen ...**

**sowohl roh als auch gekocht ... und noch einfacher:**

- Zuführen von basischen Nahrungsergänzungsmitteln der Fa. Seemann: Kräuterbasen, Sango-Korallen, Pro-biobact**
- Trinken von SUPERGREENS, ein hoch basisches Pulver mit 49 getrockneten, hochwertigen, energiereichen Grün-Gemüsen und Wasser mit basischen Tropfen LL Prime PH-Tropfen, ein Sauerstoff-Katalysator**
- Trinken von 7 mal 7 Kräutertee® von Jentschura zur Lösung der Schlacken**
- Zuführen von Basen durch Wurzelkraft® und der Morgenstund®**
- Baden im basischen Badesalz Meine Base®**

**Die genannten Produkte und auch Proben können Sie bei uns in Köln erhalten!**

**!!! WIR BERATEN SIE GERNE UND AUSEFÜHRLICH !!!**

**ENTSÄUERUNGS-BERATUNG im • RAUM FÜR ENTSPANNUNG •**

**Pallavi K. Schniering und Annegret Trah**

**Berrenrather Str. 183 • 50939 Köln – Sülz**

**Tel.: 0221-789 69 183 • [www.raumfuerentspannung.de](http://www.raumfuerentspannung.de)**