

Unsere Tipps bei Übersäuerung:

1. Wirken Sie der Übersäuerung durch eine gesunde und ausgewogene Ernährung entgegen. Dazu gehören viel frisches Obst und Gemüse. Meiden oder reduzieren Sie Fleisch auf Ihrem Speisezettel, weil es sauer wirkt. 2/3 des Speiseplans sollten aus basischen, 1/3 aus sauer wirkenden Nahrungsmitteln bestehen.
2. Trinken Sie viel, 2 - 3 l täglich - am besten einfaches Wasser ohne Kohlensäure. Obwohl im Geschmack sauer, wirken Zitronen basisch. Ein paar Spritzer Zitronensaft ins Wasser schmeckt erfrischend lecker und fördert die Entsäuerung.
3. Mit unserer Vitakombi Basen Freund helfen Sie Ihrem Körper, die überschüssigen Säuren zu neutralisieren.
4. Bauen Sie Ihren Darm auf! Ist der Darm gesund, beugen Sie dem Altern vor. Unsere Vitakombi **Darm Freund** bietet Ihnen hierfür die besten Naturmittel in optimaler Kombination.
5. Ein saurer Körper macht träge und lässt vorzeitig altern. Mit unserer **Vitakombi Jung und Vital** bringen Sie wieder Schwung und Energie in Ihren Körper.
6. Bringen Sie positive Veränderung in Ihr Leben mit einer Fastenwoche! Fasten entsäuert nicht nur, es setzt Glückshormone frei, und spätestens nach drei Tagen fühlen Sie sich durch und durch wohl. Unsere **Vitakombi Fasten Freund** ist Ihnen ein echter Freund bei Ihrem Fastenvorhaben.
7. Sind Sie sauer gestimmt? Positive Gefühle bringen positive Energie in Ihren Körper! Nutzen Sie jede Gelegenheit, sich zu freuen und schaffen Sie sich immer wieder neue Anlässe. Jeden Tag. Überall. Freude und Dankbarkeit machen glücklich.

Säure/Basen - Info kurz und kompakt:

- Säuren und Basen sind Gegensätze und bezeichnen chemische Zustände.
- Säurebildend wirken z. B. Schwefel, Phosphor, Chlor und Stickstoff (Nitrate).
- Der pH-Wert zeigt den Grad der Säuren/Basen an: pH 1-6,9 (sauer); 7,0 (neutral); 7,1-14 (basisch).
- Unser Körper braucht und bevorzugt einen leicht basischen pH-Wert von etwa 7,4. Stimmt dieser Wert im Körper, bleibt der Organismus fit!
- Schlechte Ernährungsgewohnheiten muten dem Körper eine permanente Übersäuerung zu: zuviel Zucker, zuviel tierische Fette, industriell hergestellte Fertigprodukte, Rauchen und übermäßiger Alkoholgenuss.

- Wenn dem Körper ständig zu viel Säure zugeführt wird, können unsere Ausscheidungsorgane (Nieren, Lungen, Leber, Schweißdrüsen) sie nicht mehr ganz entfernen. Sie bleiben im Körper, entziehen ihm seine lebensnotwendigen Mineralstoffe und lagern sich in allen Geweben, insbesondere in den Organen ab.
- Besteht die Übersäuerung über Jahre hinweg, altern wir schnell. Es kommt zu chronischen Krankheiten, wie z.B. unreiner Haut, Infektanfälligkeit, Gicht, saurer Magen, Rheuma, Müdigkeit, Gelenkabnutzung, grauer Star u. a.
- In der Ganzheitsmedizin bilden der gesunde Basenwert sowie der intakte Darm seit jeher die beiden wesentlichen Bedingungen für einen gesunden, vitalen Organismus. Vorzeitiges Altern erhält dadurch kaum eine Chance.
- Unsere langjährige Erfahrung in der Ganzheitsmedizin fließt in unsere speziellen Produkt-Kombinationen. Mit unserer Vitakombi Basen Freund und unserer **Vitakombi Darm Freund** haben Sie in der Hand, was Ihr Körper braucht, um von Grund auf wieder in Balance zu kommen.