

Der ausgewogene Säure- /Basenhaushalt

Ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt ist entscheidend für unsere Gesundheit, da ein Ungleichgewicht zu verschiedenen Problemen führen kann, wie etwa Verdauungsstörungen, Müdigkeit und sogar chronische Krankheiten. Eine wichtige Maßnahme, um dieses Gleichgewicht zu erhalten, ist eine gesunde Ernährung.

Der erste Schritt ist die Aufnahme von basischen Lebensmitteln wie Obst, Gemüse, Nüssen und Samen. Diese enthalten reichlich Mineralstoffe und Spurenelemente, die den Körper alkalisieren und helfen, Säuren auszugleichen. Besonders grünes Blattgemüse wie Spinat und Grünkohl sowie Früchte wie Bananen und Beeren sind hervorragende Wahlmöglichkeiten.

Zusätzlich ist es wichtig, säurebildende Lebensmittel wie zuckerhaltige Produkte, raffinierte Kohlenhydrate und tierische Proteine zu reduzieren. Diese Lebensmittel können dazu führen, dass der Körper Säuren produziert, die das Gleichgewicht stören.

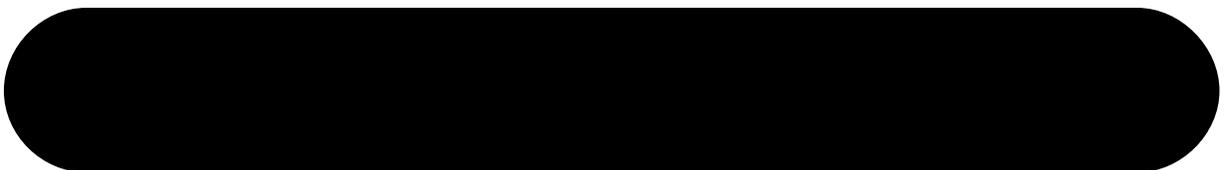
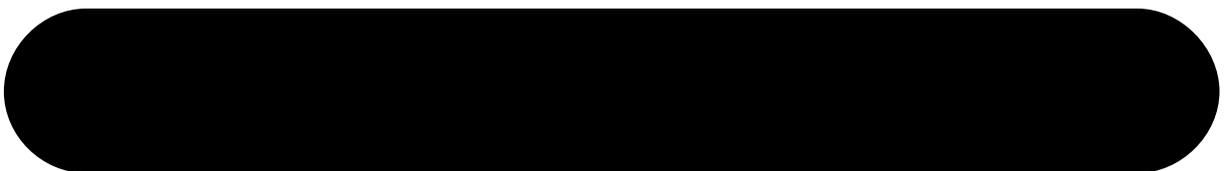
Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist ebenfalls von großer Bedeutung, um die Ausscheidung von Säuren über den Urin zu unterstützen. Wasser mit einem Schuss Zitrone ist eine gute Option, da Zitronen trotz ihres sauren Geschmacks im Körper eine basische Wirkung haben.

Insgesamt kann eine Ernährung, die reich an basischen Lebensmitteln ist und säurebildende Lebensmittel einschränkt, dazu beitragen, den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen und die Gesundheit zu fördern.

Ich habe im Januar 2012 angefangen meinen Körper mit einer ausgewogenen Ernährung zu versorgen und seitdem unterstütze ich meinen Körper täglich mit einem Nährstoff-Kraftpaket. Jede Portion enthält:

- Alle essenziellen Vitamine
- Wichtige Mineralstoffe, darunter Zink, Magnesium, Calcium, Chrom, Selen und mehr
- $\frac{1}{2}$ des empfohlenen Tagesbedarfs an Ballaststoffen
- Phytonährstoffkonzentrat aus 35 Obst- und Gemüsesorten sowie 20 verschiedenen Kräutern
- Synergetische und reichhaltige Antioxidantien

Seitdem blüht mein Körper auf. Bilder sagen mehr als Worte



Zwei Mal im Jahr mache ich eine Darm-Leber-Kur und täglich nehme ich zu meiner überwiegend basenreichen Ernährung meine

goldene Grundversorgung zu mir. Die goldene Grundversorgung findest du hier: %26-protect-100-gold-de

Seit 2012 unterstütze ich die Menschen ein gesundes und freibestimmtes Leben zu führen. Willst du mehr wissen, dann kontaktiere mich.

