

## In dieser Ausgabe

**Säure-Basen-Haushalt**  
Müde, schlapp und chronisch krank – sind Sie übersäuert? ... 1

**Entsäuernde Ernährung**  
Verzehren Sie tierische Nahrungsmittel und Industriezucker nur in Maßen ..... 4

**Entsäuern mit Präparaten**  
Wie Sie die Säureflut im Körper mit modernen Basenpulvern eindämmen ..... 6

**Begleitende Naturheilverfahren**  
Lymphdrainage, Basenbäder und Einläufe regen Ihre Entgiftungsorgane an ..... 8

**Bewegung und Entspannung**  
Entsäuern durch Sport: Auf die richtige Trainingsintensität kommt es an ..... 10

**Schnellkur zur Entsäuerung**  
Wie Sie in 3 Tagen sanft entsäuern und zu neuer Fitness finden ..... 11

## Säure-Basen-Haushalt

# Müde, schlapp und chronisch krank – sind Sie übersäuert?

Durch falsche Ernährung und Bewegungsmangel nehmen schädliche Säuren und Stoffwechselfgifte im Körper langsam überhand. Spätestens jetzt ist es Zeit für unser Komplett-Programm zur Entsäuerung. Es umfasst praktische Ernährungstipps, Ratschläge zur Anwendung von Basenpräparaten und begleitende Naturheilverfahren zur Entgiftung. Das Beste zum Schluss: Eine genaue Anleitung für eine 3-Tage-Schnellkur.

Das ausgewogene Verhältnis von Säuren und Basen im Körper ist eine der Grundvoraussetzungen für unsere Gesundheit. Schädlich wirkt sich vor allem ein Überschuss an Säuren aus. Diese Erkenntnis schlägt sich – vielleicht zum Teil unbewusst – auch in Redensarten nieder wie jemand „ist sauer“, „reagiert sauer“ oder „blickt säuerlich drein“.

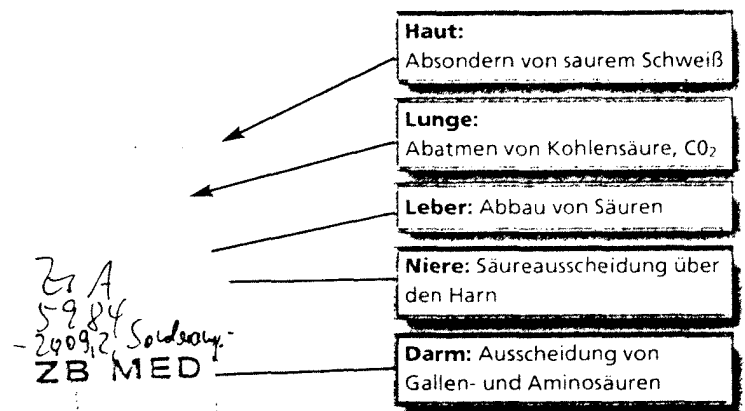
Auch wer von sich behauptet, er fühle sich „vollkommen ausgelaugt“, spielt auf einen gestörten Säure-Haus-

halt an. Denn Laugen (Basen) sind die Gegenspieler der Säuren.

Hinter vielen Zivilisationskrankheiten verbirgt sich ein Säureüberschuss

Wenn in Ihrem Körper die Säuren die Überhand gewinnen, haben Krankheiten in der Regel leichtes Spiel. Denn viele Stoffwechselreaktionen, aber auch Ihr Immunsystem sind auf einen intakten Säure-Basen-Haushalt angewiesen.

## Über diese Organe entsäuert Ihr Körper



Durch falsche Ernährung, Stress und mangelnde Bewegung entstehen in unserem Körper zu viele Säuren. Jetzt gilt es, die Abgabe der schädlichen Säuren zu steigern, indem Sie die ausscheidenden Organe aktivieren.