



NaTure41

5 Insider-Tipps, wie du deinen Säure-Basen- Haushalt verbessern kannst!!

by NaTure41
www.nature41.ch

INHALT

S. 3

HERZLICH WILKOMMEN

S. 4 - 5

WIE KOMMT ES ZUR ÜBERSÄUERUNG?

S. 6 - 7

GESELLSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNGEN

S. 8 - 9

PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG

S. 10 - 11

DIE NATUR - QUELLE UNSERER GESUNDHEIT

S. 12 - 13

WAS IST NT41?

S. 14

WAS GENAU IST DIE PUFFERKAPAZIÄT?

S. 15-17

5 INSIDER-TIPPS

S. 18

ZUSAMMENFASSUNG



HERZLICH WILLKOMMEN

Herzlich willkommen zu unserem E-Book über den faszinierenden Kosmos des Säure-Basen-Haushalts! In den kommenden Seiten tauchen wir gemeinsam in die geheimnisvolle Welt der pH-Werte ein, erkunden die Auswirkungen von Säuren und Basen auf unseren Körper und enthüllen die Schlüsselprinzipien einer ausgewogenen Gesundheit.

Erfahre, wie der Säure-Basen-Haushalt eine zentrale Rolle in verschiedenen biologischen Prozessen spielt und warum ein harmonisches Gleichgewicht für unser Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung ist. Wir nehmen dich mit auf eine Reise durch die Grundlagen der Pufferkapazität, erklären die Zusammenhänge zwischen Ernährung und pH-Wert, und geben praktische Tipps, wie du aktiv dazu beitragen kannst, dein inneres Gleichgewicht zu bewahren.

Ob du dich bereits mit dem Thema vertraut fühlst oder gerade erst in die Welt des Säure-Basen-Haushalts eintauchst, dieses E-Book bietet dir einen umfassenden Einblick in die Bedeutung dieser fundamentalen biochemischen Mechanismen. Wir freuen uns, dich auf dieser Entdeckungsreise zu begleiten und hoffen, dass du wertvolle Einblicke gewinnst, die sich positiv auf deine Gesundheit und Lebensqualität auswirken werden. Viel Spaß beim Lesen!

WIE KOMMT ES ZUR ÜBERSÄUERUNG?

Die meisten Fehler werden bei der Ernährung gemacht!

Immer mehr Säuren aus den heutigen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten entmineralisieren und schwächen unsere Gewebe, Organe und deren Funktion, sowie das Immunsystem.

Diese verursachen eine Bindegewebsschwäche bis zur Osteoporose. Allem Voran ist es der zu hohe Konsum von kurzkettigen Kohlenhydraten!

Sie belasten unser Hautbild, und wenn sie sich ablagern auch die Figur! Rund 90 Prozent der Bevölkerung sind davon betroffen

Unglücklicherweise bemerkt man zu Beginn nichts von dem Ungleichgewicht unseres Säure-Basen-Haushalts. Und bis wir es endlich wahrnehmen, dominieren oft die unangenehmen Symptome längst unser Leben

Um dem Risikofaktor Übersäuerung bzw. Zivilisationskrankheiten vorbeugen

Deshalb gilt aber hier das Motto:

«Saftiges Obst, macht saftig, knackiges Gemüse, macht knackig
- Softdrinks machen soft»

Das heisst unser täglicher Speiseplan sollte im Idealfall zu etwa 80 Prozent aus mineralreicher und kohlenhydratarmer Pflanzennahrung bestehen!

«Du bist, was Du isst!»

Das Hauptproblem ist der Darm

Wird der Darm zu durchlässig (Leaky-Gut-Syndrom), gelangen Gifte in den Körper – das Darm-Immunsystem bricht zusammen. Auch Allergene können ungehindert die Darmwand durchdringen und so eine Allergie auslösen. Diese Gifte werden im Gewebe abgelagert. Dies trifft um so mehr zu, je intensiver die Darmschleimhautfunktionen gestört sind.

Gift- und Säuredepots sind z.B. die Muskulatur, das Bindegewebe, die Arterien und die Fettzellen. Der Körper versucht zunächst, die Gifte aus dem Stoffwechsel zu schleusen, indem er sie in den Depots ablagert. Wenn eine bestimmte Konzentration an Säuren/Giften erreicht ist, reagiert der Körper hierauf mit einer Entzündung.

Nur über diese Entzündungsprozesse ist der Körper in der Lage, einen Teil der Gifte wieder abzubauen. Wenn wir an einer Grippe oder einem bakteriellen Infekt erkranken, dann werden wir weniger durch die Erreger selber krank, sondern hauptsächlich durch die Gifte/säuren, die sie produzieren bzw. durch ihre Ausscheidungen.

GESELLSCHAFTLICHE HERAUSFORDERUNGEN

Durch unseren hektischen und oft ungesunden Lebensstil, den viele von uns in unserer modernen Leistungsgesellschaft führen, beeinflusst wir nicht nur unser allgemeines Wohlbefinden, sondern kann auch erhebliche Auswirkungen auf unseren Säure-Basenhaushalt haben, ein fundamentales Element unserer Gesundheit.

Hier sind einige Beispiele, wie unser hektischer Lebensstil den Säure-Basenhaushalt beeinflussen kann:

Stress und übermäßige Belastung

Der chronische Stress, dem wir in unserer schnelllebigen Welt ausgesetzt sind, kann zu einem erhöhten Cortisolspiegel führen, was wiederum den Säure-Basenhaushalt unseres Körpers beeinträchtigen kann. Ein Ungleichgewicht in diesem Bereich kann verschiedene gesundheitliche Probleme verursachen.

Ungesunde Ernährungsgewohnheiten

Zeitmangel und Bequemlichkeit führen oft zu einer Ernährung, die reich an säurebildenden Lebensmitteln wie zuckerhaltigen Snacks, Fast Food und verarbeiteten Lebensmitteln ist. Ein Übermaß an säurebildenden Lebensmitteln kann das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper stören und zu Übersäuerung führen.





Bewegungsmangel

Der Mangel an körperlicher Aktivität in unserem hektischen Lebensstil trägt ebenfalls zur Störung des Säure-Basen-Gleichgewichts bei. Regelmäßige körperliche Bewegung ist wichtig, um überschüssige Säuren aus dem Körper zu eliminieren und das Gleichgewicht aufrechtzuerhalten.

Schlafmangel und unregelmäßiger Lebensstil

Unzureichender Schlaf und ein unregelmäßiger Lebensstil können ebenfalls zu einem gestörten Säure-Basen-Haushalt führen. Der Körper benötigt ausreichend Ruhe und Regeneration, um seine natürlichen Entgiftungsmechanismen zu unterstützen und ein gesundes Gleichgewicht aufrechtzuerhalten.



Es ist wichtig, diese Herausforderungen anzuerkennen und bewusste Maßnahmen zu ergreifen, um einen gesunden Lebensstil zu fördern und das Säure-Basen-Gleichgewicht zu unterstützen. Indem wir Stress reduzieren, uns ausgewogen ernähren, regelmäßig bewegen und ausreichend Schlaf bekommen, können wir dazu beitragen, unser inneres Gleichgewicht zu erhalten und unsere Gesundheit zu verbessern.

Lasst uns gemeinsam daran arbeiten, einen gesünderen und ausgeglicheneren Lebensstil zu kultivieren, der es uns ermöglicht, das volle Potenzial unseres Körpers und Geistes zu entfalten.

PFLANZENBASIERTE ERNÄHRUNG

hat einen bedeutenden Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit . Wir wollen den Zusammenhang zwischen einer Ernährung reich an pflanzlichen Lebensmitteln und ihrem positiven Einfluss auf den Säure-Basenhaushalt, die Gesundheit und die Leistungsbereitschaft näher beleuchten.

Eine pflanzenbasierte Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Beeren, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen ist, bietet zahlreiche Vorteile für unseren Körper und Geist. Hier sind einige Wege, wie eine pflanzenbasierte Ernährung das Säure-Basen-Gleichgewicht positiv beeinflussen kann:

Alkalische Lebensmittel

Viele pflanzliche Lebensmittel haben einen alkalischen Effekt im Körper, was bedeutet, dass sie dazu beitragen können, das Säure-Basen-Gleichgewicht zu regulieren. Obst, Gemüse, und bestimmte Nüsse und Samen sind reich an basischen Mineralstoffen und tragen dazu bei, überschüssige Säuren im Körper zu neutralisieren.

Reich an Antioxidantien

Pflanzliche Lebensmittel sind oft reich an Antioxidantien, die dazu beitragen können, Entzündungen im Körper zu reduzieren und den oxidativen Stress zu bekämpfen. Dies unterstützt eine gesunde Funktion des Säure-Basen-Haushalts und trägt zur allgemeinen Gesundheit bei.



Ballaststoffe und Phytonährstoffe

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist naturgemäß reich an Ballaststoffen und Phytonährstoffen, die die Verdauung fördern, den Stoffwechsel unterstützen und eine gesunde Darmflora fördern. Dies trägt ebenfalls dazu bei, das Säure-Basen-Gleichgewicht zu regulieren und die Gesundheit zu fördern.

Neben den direkten Auswirkungen auf den Säure-Basenhaushalt bietet eine pflanzenbasierte Ernährung auch eine Vielzahl von weiteren gesundheitlichen Vorteilen, darunter ein reduziertes Risiko für chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmte Krebsarten.

Darüber hinaus kann eine ausgewogene pflanzenbasierte Ernährung dazu beitragen, das Energieniveau und die Leistungsbereitschaft zu steigern, indem sie den Körper mit den Nährstoffen versorgt, die er benötigt, um optimal zu funktionieren.

Lasst uns gemeinsam die Kraft der pflanzenbasierten Ernährung erkunden und die positiven Auswirkungen auf unseren Säure-Basenhaushalt, unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit genießen.



Hol dir hier kostenlos die:
"ERNÄHRUNGS-BASICS"



DIE NATUR - QUELLE UNSERER GESUNDHEIT

„Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern entwickeln sich aus täglichen ‘Sünden’ wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben, brechen sie unversehens hervor.“

Dieser Satz stammt nicht etwa aus den aktuellen Nachrichten, vielmehr wurde er schon in der Antike von Hippokrates verfasst. Und dennoch gilt es heute mehr als je zuvor den Fokus auf einen sorgsamen Umgang mit unserem Körper zu legen. Denn nur wenn sämtliche Abläufe des Organismus in ausgewogener Balance stehen, bleiben wir gesund. Und werden so mit einem funktionierenden Immunsystem Viren und Krankheitserreger erfolgreich abwehren können.

Aus dem Gleichgewicht in die Dysbalance

Die Bedeutung eines intakten Säure-Basis-Haushalts ist dabei immens. Gerät das ursprünglich von Geburt an harmonische Zusammenspiel in einer zunehmend belasteten Umwelt und durch Stress im Alltag in eine Schiefelage, nehmen körperliche Beschwerden oftmals zu. Nicht selten münden diese in chronische Krankheiten. Symptome wie Erschöpfungszustände, anhaltende Schmerzen, Schlafstörungen oder Hautirritationen wirken sich belastend auf Tatkraft und Vitalität aus.

Mögliche Ursachen dafür sind zu viele säurehaltige Abfälle im Körper, die sich ablagern und nicht mehr abtransportiert werden. Ein zu hoher Säuregehalt kann fernerhin die Fließfähigkeit des Blutes erschweren und die Neigung zu Bluthochdruck bis hin zu erhöhtem Schlaganfallrisiko steigern.

Bessere Lebensqualität schöpfen

Die Natur hält im Gegenzug vieles bereit, um unserem Organismus Gutes zu tun. Naturvölker in der ganzen Welt wissen seit jeher, wie sie aus ausgewählten Kräutern und Pflanzen wirksame Heilmittel herstellen, um Krankheiten vorzubeugen oder entgegenzuwirken. Es ist die Kombination aus 100% natürlichen Stoffen und dem respektvollen Umgang mit dem eigenen Körper, der eine funktionierende Basis schafft und sie gleichzeitig bewahrt. Organische Inhaltsstoffe und pflanzliche Extrakte, die speziell in basischem Wasser enthalten sind, können den Organismus dabei aktiv unterstützen, ihn regenerieren und wieder in ein Gleichgewicht bringen. Insbesondere wenn die Essenzen aus handverlesenen Wildpflanzen bestehen.

Natürliche Reinheit für ein gesundes Leben

Die Essenzen aus Wildkräutern, können mit pflanzlichen Spurenelementen, essentiellen Mineralien und Mikronährstoffen heilsame Dienste leisten. Alle Stoffe zusammen ermöglichen es, im Körper an den richtigen Stellschrauben zu drehen, um Missstände auszugleichen. Außerordentlich wirksam kann sich dabei z. B. eine Komposition aus Schabzigerklee, Kornelkirsche, Stieleiche, echtem Lorbeer und Frauenhaarfarn erweisen. Ebenso effektiv helfen Spurenelemente wie Kalzium, Phosphor, Magnesium, Kupfer, Zink, Selen und einige weitere mehr. Pflanzenbasierte Extrakt aus der Natur stellt somit unverfälschte, pure Wirkstoffe für uns alle bereit. Aktive Substanzen, die es in Verbindung mit einer bewussten Ernährung sowie einem achtsamen Umgang ermöglichen, sich selbst positiv zu beeinflussen und neue Lebensqualitäten zu entwickeln.

WAS IST NT41?

Ein Getränkekonzentrat aus fermentierten Pflanzenextrakten zur Zubereitung eines alkalischen/basischen Getränkes.

NaTure41 besteht aus 41 rein pflanzlichen Bestandteilen. Anhand einer durchdachten Rezeptur, kombiniert mit einem einzigartigen Verfahren, entsteht ein hoch alkalisches Konzentrat, mit einem natürlichen pH-Wert über 12.

Unsere Inspiration kommt von den wildwachsenden Pflanzen, die uns umgeben, welche durch die ganze menschliche Geschichte essentiell für unsere globale Entwicklung waren. Wir glauben an die Natur und ihre fantastische Eigenschaft Lösungen zu schaffen, die wir in unseren Alltag aufnehmen, um davon ein nachhaltiges und gesundes Leben zu führen.

Unsere Philosophie ist, dass wir pure pflanzen basierte Produkte kreieren, die unser Leben langfristig verbessern und unsere Gesundheit unterstützen. Wir glauben daran, dass durch die Pflanzen ein präventiver Lebensstil mit einem ganzheitlichen Ansatz zu einem Gesunden leben, geschaffen werden kann.



Wasser, Pflanzen (30%):
Löwenzahn (*Taraxacum*)
Kamillenblüte (*Matricaria chamomilla*)
Lorbeerblatt (*Laurus nobilis*)
Kornelkirsche (*Cornus officinalis*)
Schabziger Klee (*Trigonella caerulea*)
Trauben- Eichen-Rinde (*Quercus petraea*)
Giedkraut (*Sideritis syriaca*)
Mariendistel (*Silybum marianu*)

Im Jahr 1997 hatte Ajtene, Erfinderin vom heute bekannten NaTure41, einen starken bakteriellen Infekt, von welchem sie sich fast nie mehr erholen sollte. Bei diesem Vorfall erhielt sie eine Überdosis vom starken Antibiotikum mit dem Namen Penicillin, welches sie fast das Leben kostete. Mit diesem Schrecken im Hinterkopf setzte sie ihre Fähigkeiten in die Tat um und komponierte durch ihre natur- und mikrobiologischen Wissenschaftskenntnisse ein alkalisches Wasser, welches aus 41 Pflanzenteilen gewonnen wird. Der Grundstein von NaTure41 wurde somit gelegt und die ersten Seiten dieser Geschichte geschrieben.



Mittels ihrer eigenen Kombination eines fermentations- und thermischen Verfahrens, und mit nur 2 x 5 ml am Tag, kannst du auf vollkommen natürliche Weise deine Gesundheit nachhaltig und ganzheitlich unterstützen

WAS GENAU IST DIE PUFFERKAPAZITÄT?

Die Pufferkapazität, auch als Pufferwirkung oder Puffereffekt bezeichnet, bezieht sich auf die Fähigkeit einer Lösung, ihren pH-Wert relativ stabil zu halten, wenn Säuren oder Basen zugegeben werden. Pufferlösungen bestehen in der Regel aus einer schwachen Säure und ihrer konjugierten Base oder aus einer schwachen Base und ihrer konjugierten Säure.

Wenn es um Basenmittel geht, bezieht sich die Pufferkapazität auf die Fähigkeit einer Pufferlösung, ihren pH-Wert stabil zu halten, wenn Basen zugegeben werden. Die Pufferkapazität beruht auf der Gegenwart sowohl der schwachen Base als auch ihrer konjugierten Säure in der Lösung.

Wenn eine Säure zu der Lösung hinzugefügt wird, wird sie von der konjugierten Base neutralisiert, und wenn eine Base zugegeben wird, wird sie von der schwachen Säure neutralisiert.

Die Pufferkapazität hängt von der Konzentration der Pufferkomponenten ab. Höhere Konzentrationen der schwachen Säure und ihrer konjugierten Base führen in der Regel zu einer höheren Pufferkapazität. Pufferlösungen werden in vielen biochemischen und chemischen Prozessen eingesetzt, um pH-Schwankungen zu minimieren und optimale Bedingungen für Reaktionen zu gewährleisten.

Natur ist dein Freund.



NT41 vs. andere Basenmittel

PRODUKT	*Basen-Pulver	*Elektrolyse-Alkali-Wasser	
Geschmacksneutral			✓
Macht Darm basischer	✓	✓	
Isolierte Mineralien	✓		
Pufferkapazität	niedrig	niedrig	hoch
Rein pflanzlich			✓

*Während das Gewebe bei vielen Menschen zu sauer ist, ist der Dickdarm jedoch meist zu basisch. In einem basischen Dickdarm entstehen bei der Eiweißverdauung verstärkt leberbelastende Stoffwechselgifte und ungesunde Darmkeime (Fäulnisbakterien) gewinnen die Oberhand. Vor allem starke Basenmittel auf Carbonat-Basis unterstützen diesen Vorgang und bringen den Darm aus der Balance.



5 INSIDER-TIPPS

Wasser trinken

Achte darauf, ausreichend Wasser zu trinken, um deinen Körper hydratisiert zu halten und die Ausscheidung von Säuren zu unterstützen. Am besten 2-3 Liter (0.04L pro KG Körpergewicht pro Tag) ungesüßte Flüssigkeiten wie Wasser und Tee. Stelle sicher, dass du den ganzen Tag über regelmäßig Wasser trinkst, um eine optimale Hydratation zu gewährleisten und deinen Säure-Basen-Haushalt zu unterstützen.

Vielfalt auf dem Teller:

Versuche, deine Mahlzeiten so bunt und abwechslungsreich wie möglich zu gestalten, indem du eine Vielzahl von vollreifem Obst, Gemüse, Beeren, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen in deine Ernährung integrierst. Je mehr Farben du auf deinem Teller hast, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du eine Vielzahl von Nährstoffen und antioxidativen Verbindungen erhältst, die zur Aufrechterhaltung eines gesunden Säure-Basen-Haushalts beitragen.

Reduziere säurebildende Lebensmittel

Versuche, den Konsum von säurebildenden Lebensmitteln wie raffiniertem Zucker, hochverarbeiteten Lebensmitteln und Fette, sowie den Fleisch und Milchprodukte-Konsum zu reduzieren. Diese Lebensmittel können dazu beitragen, den Säuregehalt im Körper zu erhöhen und das Gleichgewicht zu stören. Stattdessen konzentriere dich auf die erhöhte Zufuhr von alkalischen pflanzenbasierten Lebensmitteln

Achtsam essen

Nimm dir Zeit für deine Mahlzeiten und sei achtsam beim Essen. Genieße jeden Bissen bewusst, kau gründlich (min. 20 mal kauen pro Biss) und vermeide es, nebenbei zu essen oder abgelenkt zu sein. Das bewusste Essen kann nicht nur dabei helfen, die Verdauung zu verbessern, sondern auch das Sättigungsgefühl steigern und dazu beitragen, dass du dich insgesamt besser fühlst und dein Gewichtsmanagement besser im Griff hast.

In Bewegung bleiben

Regelmäßige körperliche Aktivität kann nicht nur dazu beitragen, überschüssige Säuren aus dem Körper zu eliminieren, sondern auch den Stoffwechsel ankurbeln und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Finde Aktivitäten, die dir Freude bereiten, sei es Spaziergänge im Freien, Yoga, Laufen, Schwimmen oder Tanzen, und integriere sie regelmäßig in deinen Alltag.

Arbeitest du vorallem in einer sitzenden Position, gewöhne dir an alle 45-60 Minuten aufzustehen, dich zu bewegen und/oder Bewegungs-Übungen zu machen.

Vertrieb:

Akupunkturbedarf Karl Blum GmbH

Breslauer Straße 42

82194 Gröbenzell

Tel: 08142 / 448480

Fax: 08142 / 4484820

info@blum-akupunktur.de

Online-Shop: www.blum-akupunktur.de