Liebe Leserin, lieber Leser,

voller Energie und Lebensfreude sein, besser schlafen können und sich einfach rundum gut fühlen – so einen Zustand wünscht sich jeder. Wer sich nicht so wohl fühlt, schiebt dies oft auf Stress oder das Wetter. Dabei kann sich hinter solchem Unwohlsein (ohne erkennbare organische Ursache) eine unbemerkte Übersäuerung verbergen.

Mal ehrlich: Gemüse und Obst fünfmal täglich eine Portion, wenig Fett, Cholesterin und Zucker, nikotinfrei und kaum Alkohol – gehören Sie auch zu der Mehrheit der Bevölkerung, die sich mit den offiziellen Empfehlungen der Ernährungsexperten schwertut und öfter mal daneben liegt? Wenn ja, dann sollten Sie etwas für Ihren Säure-Basen-Haushalt tun.

Ziel einer Entsäuerung ist die Aktivierung und Vitalisierung des Körpers. Zum Glück verfügt der Organismus über verschiedene Regulationssysteme, die Schwankungen im Säure-Basen-Haushalt ausgleichen. Im Idealfall herrscht eine Balance. Dauert die Säurebelastung allerdings zu lange an oder ist sie zu stark, braucht der Körper Unterstützung. Dieses Buch ver-

aus: Lohmann, Die 50 besten Säure-Killer (ISBN 9783432109756) © 2019 Trias Verlag

rät die 50 besten Säure-Killer zum Sofort-Umsetzen und hilft Ihnen, mit einfachen Mitteln das Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt auszugleichen und Reparaturprozesse im Organismus zu fördern. Auch kulinarische Fehltritte lassen sich mit einigen Tricks schnell beheben.

Schaffen Sie eine gesunde Basis, dann haben unangenehme Zipperlein von vorneherein keine Chance. Auch Gesunde profitieren von einer Säure-Basen-Balance im Sinne von Prävention und Anti-Aging und Freizeitsportler können ihre Fitness und Leistungsfähigkeit weiter verbessern.

Schon mit kleinen Schritten können Sie an wichtigen Schrauben in Richtung eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalts drehen. Ihr komplettes Leben müssen Sie deswegen aber nicht umkrempeln, auf Lieblingsspeisen verzichten oder Ihre Lebensqualität einschränken. Das gilt selbst, wenn Sie sich schon länger unausgewogen ernähren. Außerdem gibt es mehrere Intensivierungsstufen, um Säuren zu killen. Manchmal möchte man lediglich die Auswirkungen eines Festes ausgleichen, das geht ganz schnell. Manchmal liegt aber auch eine chronische Übersäuerung vor, dann dauert es etwas länger, bis der Körper wieder spürbar in Balance kommt.

Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Lot und Sie werden sich rundherum wohlfühlen.

Ihre Maria Lohmann

aus: Lohmann, Die 50 besten Säure-Killer (ISBN 9783432109756) © 2019 Trias Verlag