

Die Ernährung DEINES LEBENS

DIE ERNÄHRUNG DEINES LEBENS

Die Ernährung deines Lebens

Ist der Säure-Basen-Haushalt im Körper aus dem Gleichgewicht, so hat dies mitunter sehr negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Vor allem eine latente Übersäuerung ist heute in unseren Breiten zu einem Zivilisationsproblem geworden. Die Hauptgründe für eine Übersäuerung im Körper sind Rauchen, über-mäßiger Konsum von Alkohol, Stress, der übermäßige Verzehr säurebildender Lebensmittel, zu viel Sport oder auch psychische Belastung. Pickel, Übergewicht, Karies, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Nervosität, Antriebslosigkeit und häufige Entzündungen können die Folge sein.

Basische Ernährung kann einen sehr guten Ausgleich darstellen und unseren Körper massiv entlasten. Erfahren Sie, welche Lebensmittel Sie generell meiden sollten, welche Sie vermehrt auf den Speiseplan setzen können und wie Sie täglich Ihre mentale Gesundheit unterstützen können.

Emma Kroiß

Das Kochbuch für eine basische Ernährung: Dein Begleiter in die Gesundheit. Basenüberschüssig Kochen mit 150 ausgewählten Rezepten + 14 Tage Detox Kur zum Basenfasten.

Emma Kroiß