SYXYL

Lebenslust ohne Säurefrust.

Ratgeber Säure-Basen-Balance.

Das Leben ist ein Fest!

Das Leben ist viel zu kurz, um es nicht zu genießen: Feiern, Reisen, leckeres Essen und feucht-fröhliche Abende mit Freunden sind die Würze des Lebens – aber sie verlangen dem Körper auf Dauer einiges ab!

Denn wenn der Organismus übersäuert, gerät der Stoffwechsel ins Stocken – und darunter leidet die geistige und körperliche Belastbarkeit.

Unterstütze Deinen Körper.

Wenn Du Dich auf einmal ohne erkennbare Ursache matt und abgeschlagen fühlst oder plötzlich zu Infekten neigst, dann ist das ein Zeichen, etwas zu unternehmen! Den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, kann oftmals schon ausreichen, um ganz neue Kräfte freizusetzen.

Ist Dein Säure-Basen-Haushalt in Balance?

Üblicherweise sorgt unser Säure-Basen-Haushalt für ein gesundes Verhältnis zwischen Säuren und Basen. Denn die meisten Stoffwechselprozesse in unserem Körper benötigen ein neutrales oder leicht basisches Milieu, um richtig zu funktionieren.

Daher scheiden die Regulationsorgane Lunge, Niere, Darm und Haut laufend Säuren aus, die z. B. mit der Ernährung anfallen. Werden diese Ausscheidungsorgane jedoch überlastet, blockieren die überschüssigen Säuren mit der Zeit wichtige Stoffwechselvorgänge: Das kann den Körper belasten.

Diese Säure-Quellen belasten Deine Regulationsorgane:

- Eiweißhaltige, ballaststoffarme und kohlenhydratreiche Ernährung.
- Alkohol, Nikotin.
- Stresshormone, Schlafmangel.

Eine Übersäuerung erkennen.

Erste Anzeichen sind:

Leistungs-abfall

Müdigkeit

diffuses Unwohlsein

So bestimmst Du die Säurelast.

Die Niere hat eine große Bedeutung für Deinen Säure-Basen-Haushalt. Denn sie kann über den Urin große Mengen an Säure ausspülen! Die einfachste Methode, um die Säurebelastung der Niere zu bestimmen, sind daher handelsübliche pH-Teststreifen. Natürlich schwankt der pH-Wert des Urins im Tagesverlauf. Liegen die Messwerte jedoch dauerhaft zu tief, sollte man etwas für die Säure-Basen-Balance tun – zum Beispiel mit der Einnahme von Zink, das in Basosyx® Classic enthalten ist.

Ideales Tagesprofil des Urin-pH-Wertes

Basosyx® Classic : Säure-Basen-Balance mit dem pflanzlichen Plus.

Basosyx® Classic enthält Zink, das Deinen Körper dabei unterstützt, den Säure-Basen-Haushalt im natürlichen Gleichgewicht zu halten:

- Basische, natriumfreie Mineralstoffverbindungen binden die Säure effektiv und schonend.
- Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei.
- Calcium und Magnesium unterstützen den Energiestoffwechsel.
- Mit den zusätzlichen Naturstoffen Spargel- und Spirulinaalgenpulver.

Graskarton- Verpackung spart Wasser, Energie und CO_2

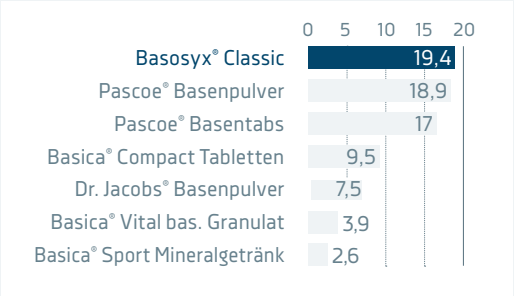
Effektive Säurebindung*:

Entscheidend ist eine effektive Neutralisation von überschüssiger Säure.

Im Vergleich zeigt sich: Basosyx® Classic hat eine besonders hohe Säurebindungs-Kapazität; dargestellt in mEq (Milliäquivalent).

Vergleich Säurebindungs-Kapazität

(in mEq pro g)



Quelle: Artesan (Hersteller)
Weitere Informationen können Sie hier anfordern: dialog@syxyl.de

* Säurebindungskapazitätsbestimmung gemäß Prüfmethode Amerikanisches Arzneibuch (USP 301)

Die basische Einkaufsliste.

Für eine basische Ernährung ist wichtig: Nicht alles, was sauer schmeckt, macht sauer; entscheidend ist vielmehr, was der Stoffwechsel zu Säuren umwandelt! Die folgende Tabelle gibt Dir einen Überblick.

PRAL steht dabei für „Potential renal acid load“ des Lebensmittels, also potentielle Säurebelastung der Niere. Sie wird in mEq pro 100 g angegeben. Ein negativer Wert wirkt sich basisch auf den Urin-pH-Wert aus. Ein positiver Wert hingegen macht ihn sauer.

Ausgewählte Lebensmittel und ihr PRAL-Wert*:

Top 20 Säurebildner	
Parmesan	+ 34,2
Schmelzkäse	+ 28,7
Eigelb	+ 23,4
Hartkäse	+ 19,4
Gouda	+ 18,6
Camembert	+ 14,6
Corned beef in Dosen	+ 13,2
Reis, ungeschält	+ 12,5
Salami	+ 11,6
Quark	+ 11,1
Forelle, braun gedämpft	+ 10,8
Haferflocken	+ 10,7
Leberwurst	+ 10,6
Truthahnfleisch	+ 9,9
Kalbfleisch	+ 9,0
Rumpsteak	+ 8,8
Hühnerfleisch	+ 8,7
Hüttenkäse, vollfett	+ 8,7
Erdnüsse, unbehandelt	+ 8,3
Hühnerei	+ 8,2

Top 20 Basenbildner	
Rosinen	- 21,0
Spinat	- 14,0
Schwarze Johannisbeeren	- 6,5
Bananen	- 5,5
Sellerie	- 5,2
Karotten, jung	- 4,9
Aprikosen	- 4,8
Zucchini	- 4,6
Kiwi	- 4,1
Blumenkohl	- 4,0
Kartoffeln	- 4,0
Radieschen	- 3,7
Kirschen	- 3,6
Auberginen	- 3,4
Tomaten	- 3,4
Bohnen, grün	- 3,1
Orangensaft	- 2,9
Haselnüsse	- 2,8
Ananas	- 2,7
Orangen	- 2,7

Einen Einkaufsberater und vieles mehr findest Du auf unserer Website syxyl.de!

* Werte sind pro 100 g angegeben

Säure-Basen-Ausgleich*

Regeneration*

Energie*

Verzehrempfehlung:
Täglich 3 x 2 Tabletten ca. 1 Stunde nach den Hauptmahlzeiten (morgens, mittags, abends) oder 4 Tabletten vor dem Zubettgehen einnehmen.

PZN/Packungsgröße:
13837277 / 140 St.

* **Säure-Basen-Ausgleich:** Zink trägt zu einem normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. **Regeneration:** Calcium, Magnesium und Zink haben eine Funktion bei der Zellteilung. Zink unterstützt zudem die DNA-Synthese. Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. **Energie:** Calcium und Magnesium unterstützen den Energiestoffwechsel. Wie auch Kalium unterstützt Magnesium die normale Funktion des Nervensystems. Zink unterstützt die allgemeine geistige Leistungsfähigkeit.

Informiere Dich auf www.syxyl.de

Folge uns auf Instagram

Syxyl GmbH & Co. KG
Gereonsmühlengasse 5
50670 Köln

dialog@syxyl-service.de

272786