innovabalance®

InnovaVital GmbH
Mitterbachweg 4
83224 Grassau

# innovabalance® - die Vitalstoffmischung für mehr Balance im Säure-Basen-Haushalt

**Sie fühlen sich müde, schlapp, energielos?**

Unsere moderne Ernährungs- und Lebensweise kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Entsprechend viele Menschen kämpfen mit einem unausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt - sie ahnen gar nicht, dass eine Übersäuerung für ihre Beschwerden verantwortlich ist oder zumindest maßgeblich an deren Entstehung beteiligt war. Säuren und Basen müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinanderstehen. Zwar sind auch Säuren lebensnotwendig, aber in den meisten Bereichen unseres Körpers ist ein neutrales oder leicht basisches Milieu vorherrschend. Lediglich der Magen, dessen Säure für die Verdauungsprozesse notwendig ist und die Haut, deren saures Milieu eine Schutzfunktion vor äußeren Keimen bildet, sind eine Ausnahme.

**Zu viel Säure macht Dysbalance**

Gelingt es den Ausgleichsystemen des Körpers nicht in ausreichendem Maße, die empfindliche Balance zwischen Säuren und Basen in den Körpergeweben zu erhalten, so kann der Ablauf von Stoffwechselprozessen gestört werden. Hauptursache für eine chronische Übersäuerung ist insbesondere ein Übergewicht an Säure spendenden Nahrungsmitteln, Bewegungsmangel, Umweltgiften und Stress. In unserer Ernährung ist der Anteil an Säure bildenden Lebensmitteln recht hoch. Gleichzeitig ist die Aufnahme von ausgleichenden basischen Nährstoffen eher niedrig. In der folgenden Tabelle finden Sie Beispiele für Basen spendende und Säure bildende Lebensmittel. Es geht nicht darum alle Säure bildenden Lebensmittel wegzulassen und nur noch Basen spendende zu sich zu nehmen, sondern auf ein ausgewogenes Verhältnis zu achten.

| Basen spendende Lebensmittel | Säure bildende Lebensmittel |
|---|---|
| • Gemüse<br>• Kartoffeln<br>• Obst<br>• Kräuter<br>• stilles Wasser<br>• Fruchtsäfte<br>• Kaffee / Tee<br>• Oliven-, Sonnenblumenöl<br>• Honig, Marmelade | • Fleisch- und Wurstwaren<br>• Innereien<br>• Fisch (Kabeljau, Hering, Schellfisch)<br>• Käse<br>• Eiweiß<br>• Zucker in hohen Mengen<br>• tierische Fette<br>• Teigwaren<br>• Alkohol |

**innovabalance®** unterstützt durch basische Mineralsalze und Spurenelemente die natürliche Balance Ihres Säure-Basen-Haushalts. Zusätzlich zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung ist innovabalance® z.B. bei folgenden Symptomen zu empfehlen: bei Müdigkeit, Stressgefühl, Nervosität, Unausgeglichenheit, Unruhezuständen und geringer Belastbarkeit.

**Leichter abnehmen**

Auch ist die Voraussetzung für eine gewollte Gewichtsreduktion ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt. Viele Dicke sind sogenannte „Wasserdicke“: Im Zustand einer Übersäuerung lagert der Körper Wasser in die Zellen ein, um die Säuren zu verdünnen. Er schafft es nicht mehr die Säuren abzubauen, weil er nicht genügend Basen zur Verfügung hat, deshalb versucht er die Säuren zu verdünnen und einzulagern. Die vielen Säuren überfordern den Körper aber und es entsteht ein Rückstau in den Lymphbahnen. Der Körper schwemmt auf, ist aufgedunsen und zeigt Ödeme. Außerdem bildet der Körper Fettzellen, um Säuren zu binden und aus den lebenswichtigen Organen abzutransportieren. Fett kann also auch die Antwort auf eine Übersäuerung sein. Der Weg zum Idealgewicht führt über die reichliche Zufuhr von Basen in Form einer basenreichen Ernährung und basischer Nahrungsergänzung.

**Natürlich schön**

Im Organismus werden anfallende Säuren und Gifte sofort neutralisiert, da sie sonst irreversible und lebensbedrohliche Schäden anrichten können. Dies geschieht durch basische Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Kalzium, und Magnesium, die zur Verfügung gestellt werden müssen. Da der Körper diese basischen Mineralstoffe nicht selbst erzeugen kann, müssen sie zugeführt – oder aber im ungünstigsten Fall aus dem körpereigenen Mineralstoffdepot geholt werden. Gesundes Körpergewebe lagert basische Mineralien in Haut, Haaren, Zähnen, Nägeln, Knochen, Knorpeln, Sehnen, Gefäßen und im Blut ein. Bei einer Mangelsituation werden eben diese Mineralien dort wieder abgezogen und es entsteht ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt, der sich dann folgendermaßen äußern kann:

- Stumpfes und kraftloses Haar, Haarausfall
- Mangelnde Spannkraft von Haut und Bindegewebe, fahle Hautfarbe
- Brüchige Nägel, die leicht splittern

Innova Balance als ganzheitlich konzipierte basische Mineralstoffmischung trägt dazu bei zu verhindern, dass lebenswichtige Mineralstoffe aus dem körpereigenen Gewebe entnommen werden. Haut, Haare und Nägel können somit die Mineralien einlagern, die sie für ihr gesundes Aussehen benötigen.

**Erfolgreich im Sport**

Viele Menschen treiben Sport, weil es Spaß macht. Andere, weil es gesund ist. Oft wird Sport auch als Mittel der Therapie angewandt, denn Sport und sportliches Training führt, richtig angewandt, zu einer verbesserten Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit des menschlichen Organismus. Die Nahrung liefert durch Verdauungs- und Stoffwechselprozesse sowohl Säuren als auch Basen. Bei körperlichen Belastungen – besonders bei Ausdauersportarten, die im anaeroben Bereich liegen – entsteht Milchsäure (Laktat) in den Muskeln, die den Säuregehalt der Körperzellen erhöht. Darüber

hinaus verliert der Organismus bei vermehrter körperlicher Betätigung über den Schweiß wichtige „basisch" wirkende Nährstoffe wie Mineralstoffe und Wasser. Dies hat unter anderem eine Übersäuerung des Muskels zur Folge, wodurch die Leistungs- und Regenerationsfähigkeit eingeschränkt wird. Die Ausdauerleistungsfähigkeit kann verbessert werden und die Regenerationsphase verkürzt, indem schon während und nach der Belastung die Wasser- und Mineralstoffverluste durch geeignete Getränke (z.B. mineralstoffreiche, kohlensäurearme Mineralwässer mit einem hohen Gehalt an Hydrogencarbonat und „basisch wirkende" Sportgetränke) ausgeglichen werden.

*Wir weisen darauf hin, dass nicht alle Aussagen von der Schulmedizin akzeptiert sind, da es an placebo-kontrollierten klinischen Studien fehlt.*




