

## MOKSHA BASENPULVER

Nahrungsergänzungsmittel aus Österreich

MOKSHA Basenpulver ist ein Nahrungsergänzungsmittel, das bei regelmäßiger Einnahme für mehr Wohlbefinden sorgen kann.

MOKSHA Basenpulver besteht aus hochwertigen natürlichen Mineralstoffen, wie Magnesium, Calcium und Kalium, es schmeckt deshalb leicht salzig.

### Wieso MOKSHA Basenpulver?

Der Säure-Basenhaushalt wird mit dem pH-Wert auf einer Skala von 1 – 14 angegeben.

Werte von 1 – 7 befinden sich im Säure-Bereich, von 7 aufwärts im Basen-Bereich.

Idealerweise sollte der pH-Wert des Harns morgens zwischen 6,5 und 7 liegen, am Abend zwischen 7 und 7,5. Wie internationale Studien belegen, befindet sich der pH-Wert von vielen Menschen in einem pH-Bereich von 4,5 – 6,5.

Der pH-Wert kann mittels des MOKSHA-Basenpulvers geregelt und wieder basisch werden. Ungefähr eine Woche nach regelmäßiger Einnahme des MOKSHA-Basenpulvers befindet sich der pH-Wert im basischen Idealbereich. Nun kann es zu einem Ausscheidungsprozess kommen.

### Wie wird MOKSHA-Basenpulver verwendet?

Bevor Sie mit der Einnahme des MOKSHA Basenpulvers beginnen, kontrollieren Sie morgens und abends mittels der mitgelieferten Indikatorstäbchen den pH-Wert Ihres Urins und tragen Sie diesen in einer Tabelle ein.

Werden obige Werte nicht erreicht, kann mit dem MOKSHA Basenpulver als Nahrungsergänzungsmittel begonnen werden. Aufgrund der speziellen Zusammensetzung reicht meist ein leicht gehäufte Teelöffel MOKSHA-Basenpulver pro Tag.

Tragen Sie auch weiterhin die Messwerte des Morgen- bzw. Abendurins in Ihrer Tabelle ein. Liegt der pH-Wert morgens bei 6,5 - 7 können Sie mit der gleichen Menge MOKSHA Basenpulver fortfahren. Reicht jedoch 1 Teelöffel MOKSHA Basenpulver nicht aus, so kann man auch morgens nach dem Frühstück noch einen Teelöffel des Pulvers einnehmen.

### Enthaltene Mineralstoffe im MOKSHA-Basenpulver

**Magnesium** unterstützt Herz, Gefäße und Muskeln. Magnesium ist an der Energieversorgung und Entspannung der Muskelfasern beteiligt.

**Calcium** ist wichtig für Knochen und Zähne.

**Kalium** reguliert mit **Natrium** den Flüssigkeitshaushalt des Körpers.

### Generelle Informationen zum Thema: Wenn sauer nicht lustig macht

Es gibt viele Möglichkeiten, wie im Körper zu viel Säure entstehen kann.

Eine gesunde Lebenseinstellung und eine Änderung des Verhaltens, kann der Übersäuerung im Körper entgegenwirken.

#### Folgende Grundregeln werden empfohlen:

- **Genügend Wasser** trinken – im Durchschnitt sollten Sie zwischen 2,5 bis 4 Liter hochwertiges Trinkwasser zu sich nehmen – keine zuckerhaltigen Getränke.
- **Achten** Sie auf eine **ausgewogene Ernährung**: möglichst wenig Schweinefleisch, wenig Fett, wenig Zucker (siehe saure/basische Lebensmitteltabelle).
- **Vermeiden** Sie Alkohol, Nikotin oder Koffein.
- **Tägliche Bewegung** und leichtes körperliches Training, wenn möglich an der frischen Luft.
- Körperlichen und psychischen **Stress reduzieren**, sich selbst mehr Gutes tun.
- **Nach zu viel** säureproduzierender Ernährung, egal ob Essen oder Trinken, ist es sinnvoll, **basische Stoffe** in Form des MOKSHA-Basenpulvers zuzuführen.

#### Anwendungsbeispiele:

Nach **zu üppigem Essen** oder **Trinken** (vor allem Weißwein, Bier, Sekt oder Kaffee) kann nach Einnahme des MOKSHA-Basenpulvers die Säure sofort neutralisiert werden. Es kann jederzeit ein gehäufter Teelöffel in Wasser aufgelöst und schluckweise getrunken werden.

**Für Sportler:** Wenn die Leistungsfähigkeit der Muskulatur erschöpft ist, entsteht Milchsäure und Lactat. Der Muskel ist sauer und so spürt man den Muskelkater, außerdem fühlt man sich vom Sport erschöpft anstatt voll neuer Lebensenergie. Es ist deshalb vor allem für Sportler sehr wichtig, die Puffersysteme des Organismus vor und nach der Belastung mit ausreichend basischen Stoffen aufzufüllen. Das MOKSHA-Basenpulver hilft dem Organismus, die überschüssige Milchsäure zu neutralisieren, so wird die Leistungsfähigkeit des Sportlers gefördert.

Es wird empfohlen, das MOKSHA-Basenpulver **vor und nach der sportlichen Betätigung** einzunehmen, genügend Trinken ist eine weitere Grundvoraussetzung.

Auch Österreichs Rennruderelite verwendet das MOKSHA-Basenpulver.

Zum **generellen Ausgleich** des Säuren-Basenhaushaltes nehmen Sie das MOKSHA Basenpulver 20-30 Minuten nach der Hauptmahlzeit ein. Das Pulver wird in einem Glas Wasser (ohne Kohlensäure) aufgelöst und schluckweise getrunken.

Wir empfehlen nach Einnahme des MOKSHA-Basenpulvers mind. 1-2 Gläser kohlensäurefreies Wasser nachzutrinken.

Das MOKSHA-Basenpulver ist ein wertvolles Nahrungsergänzungsmittel und für den täglichen Gebrauch hervorragend geeignet.

*Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass das MOKSHA-Basenpulver ein Nahrungsergänzungsmittel ist. Die Verwendung liegt in Ihrer Eigenverantwortung. Das MOKSHA-Basenpulver ersetzt keine ärztliche Therapie.*

