

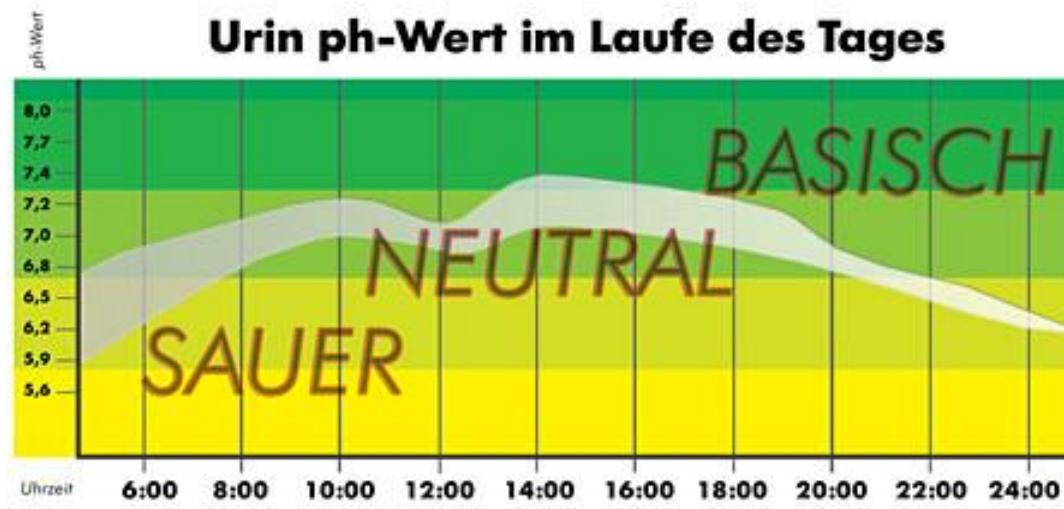
Säure Basen Haushalt

Hauptproblem

Dein Urin sollte min. einmal am Tag in den basischen Bereich 7.4 kommen. Wenn Du immer Sauer (übersäuert) bist holt Dein Körper sich Mineralien aus den Knochen und Muskeln. Die Folge können Verspannungen und Osteoporose sein.

Test

pH Teststreifen für Urin aus der Apotheke kaufen und mehrmals am Tag Deinen pH Wert aufschreiben. Dies tust Du über mehrere Tage hinweg. Die untere Tabelle zeigt Dir wie ein gesunder pH Wert über den Tag hinweg aussehen sollte.



Die Lösung

Zu jeder Mahlzeit eine große Portion basisches Gemüse essen (siehe Basenernährung).

Zusätzlich **Dr. Jacobs Basentabletten** nehmen damit ein Überschuss an Mineralien herrscht.



- Mg und Ca ideales Verhältnis
- Organisch in Citrat Form

Durchschnittswerte pro:	<u>Tagesdosis (8 Tabletten)</u>	% NRV*
Vitamin D	5 µg	100 %
Vitamin C	12 mg	15 %
Calcium	489 mg	61 %
Magnesium	311 mg	83 %
Zink	5 mg	50 %
Natrium	4 mg	
Kalium	1030 mg	51 %
Silicium	25 mg	
Ballaststoffe	1,9 g	

Bei Knochenbrüchen / Osteoporose

Vitamin K2 um Calcium besser in den Knochen einbauen.

Vitamin D Blutwert soll zwischen 75 und 125 nmol/l