

”Det Rene Liv på første klasse”

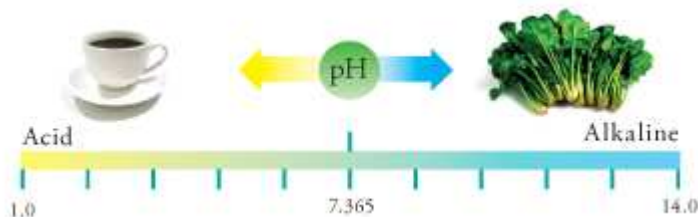
Denne folder beskriver en helt ny måde at kigge på kost og næringsstoffer. Når du går over til en mere alkalisk livsstil, kan du få den slanke og sunde krop, du altid har drømt om, og du kan opnå et nyt niveau af velvære, energi og mental klarhed.

Alkalisk = basisk. I denne forbindelse en basisk livsstil og en kost baseret på basisk mad og drikke, hvorved kroppens syre-base balance opretholdes og kroppen derved sikres den optimale sundhed og vitalitet.

Hvordan ved du, om du indeholder for meget syre?

Fedt er et syre-relateret problem

Én af Dr. Youngs mest kendte opdagelser er formentlig hans teori om årsagen til fedme. Han har vist, at fedt er et problem der er relateret til for meget syre. Hvad betyder det? Det betyder, at kroppen skaber fedtceller for at transportere syrer væk fra dine vitale organer, så disse syrer ikke kvæler dine organer. Fedt redder dit liv! Fedt er faktisk en reaktion fra kroppen mod en oversyret tilstand. Løsningen? Alkalize and Energize™.



Hvad med undervægt?

I den anden ende af spektret kan gær og svampe, der er produceret i en oversyret krop, leve af dine næringsstoffer og reducere den kemiske og mekaniske optagelse af alt, hvad du spiser, med helt op til 50 %. Dette gør, at mange mennesker bliver alt for tynde, hvilket er lige så usundt som overvægt. Uden protein kan din krop ikke genopbygge nyt væv eller producere enzymer, hormoner og hundredvis af andre kemiske komponenter, der er nødvendige for celleenergi og organaktivitet. Resultatet er træthed, sygdom og/eller ændringer i kropsvægt. Undervægtige personer kan tabe sig lidt mere, mens kroppen stabiliserer sig. Når kroppen er normal igen, vil deres krop stabilisere sig på normalvægt.

Sunde kroppe er hverken over- eller undervægtige. En sund krop opretholder naturligt sin ideelvægt. Du kan begynde at genoprette din krops sundhed, balance og harmoni med InnerLight™ produkter. Efterhånden som din krop får tilført base og ilt, begynder den selv at søge sin ideelvægt.

Allergier

De giftstoffer der produceres i en oversyret og iltfattig krop kan medvirke betydeligt til tilstande, der ofte betegnes som symptomer på allergi. Dertil kommer, at optagelsen af ufordøjede proteiner er en væsentlig årsag til allergiske tilstande. Fordøjelsessystemet svækkes, hvilket forhindrer den totale nedbrydning af aminosyrer – og dette fører ofte til fødevarerallergi. Dette alene kan medføre et bredt spektrum af alvorlige allergiske reaktioner.

Træthed

Træthed er formodentlig det oftest forekommende symptom på en oversyret krop. De giftstoffer, der produceres i en oversyret krop, fører til reduceret optagelse af proteiner og mineraler, hvilket svækker kroppens evne til at producere enzymer og hormoner. Dette griber også ind i rekonstruktionen af celler og andre nødvendige komponenter relateret til produktion af energi. Det resulterer i træthed, reduceret udholdenhed, generel svækkelse og manglende evne til at øge muskelmassen.

SuperGreens sammen med **Prime pH** er skabt til at give dig de vitale næringsstoffer og letoptageligt protein. De basiske, energiskabende og nærende produkter igangsætter iltningen af din krop.

The New Biology™ (den nye biologi)

"The New Biology™" er ganske enkelt, at oversyringen af kroppen er den eneste bagvedliggende årsag til alle slags sygdomme. I modsætning hertil findes den gamle biologi, baseret på Louis Pasteur's arbejde tilbage i slutningen af 1800-tallet, hvis ide er, at sygdom kommer fra bakterier, der invaderer kroppen udefra. Dr. Young har fundet ud af, at bakterier ikke kan få fodfæste i en krop med en sund syre-base balance.

Tænk på din krop som et akvarium og tænk på vigtigheden af at opretholde integriteten i din krops interne væsker, som du dagligt "svømmer i". Forestil dig, at fiskene i akvariet er dine celler og organer, der bader i væsker, der transporterer mad og fjerner affald.

Forestil dig nu, at du bakker en bil op til akvariet og sætter udstødningen til luftfilteret, der leverer ilt til vandet i akvariet. Vandet bliver fyldt med kulilte, der nedsætter den basiske pH-værdi, hvorved der skabes et syre-overvægtigt pH-miljø, der truer sundheden hos dine fisk (eller dine celler og organer).

Hvad nu hvis vi kaster for meget mad i akvariet eller det forkerte mad (syredannende fødevarer som mejeriprodukter, sukker og animalsk protein) og fiskene ikke kan konsumere eller fordøje denne mad, der dermed går i opløsning og forrådnelse. Giftigt syreaffald og kemikalier dannes efterhånden som maden nedbrydes, og dette skaber flere syreholdige biprodukter, hvorved den optimale basiske pH-værdi ændres.

Dette er blot et generelt eksempel på, hvad vi hver dag kan udsætte vores interne kropsvæsker for. Vi tilsviner dem med forurening, rygning, medicin, for meget mad, for meget syreholdig mad (mejeriprodukter, sukker, animalsk protein) og enhver "overtrædelse", der berører den hårfine skrøbelige balance i vores interne alkaliske væsker.

Nogle af os har akvarier (kroppe), der dårligt nok kan bidrage til et ordentlig liv, men alligevel lykkes det for os at kæmpe os igennem fra dag til dag, hvorved vi opbygger endnu flere ubalancer, indtil vi – uundgåeligt – står over for det totale sammenbrud og svækkende kroniske forstyrrende symptomer.

PH-niveauet (syre-base værdien) i dine interne kropsvæsker påvirker hver celle i din krop. Fortsatte syre-ubalancer af enhver slags velkommes ikke af kroppen. Det er faktisk sådan, at hele den metaboliske proces afhænger af et balanceret indre alkalisk miljø. Et kronisk oversyret pH-niveau nedbryder kropsvæv, og går stille og roligt i gang med at spise sig igennem de 96.000 km af vener og arterier som syre æder sig ind i marmor. Hvis der ikke gøres noget, vil det ødelægge alle cellulære aktiviteter og funktioner, lige fra dit hjerteslag til den neurale optænding af din hjerne. Kort sagt: oversyring forstyrrer livet selv og fører til al slags dårlighed og sygdom.

Alkalisk vand

Det vigtigste budskab i denne folder er, at du skal hydrere din krop med alkalisk vand. Ligesom den jord, vi lever på, består kroppen af 70 % vand. Trang til mad er ofte kroppens skrig efter vand. Du begynder at blive tørstig efter vand (i stedet for sulten efter mad), efterhånden som du begynder at hydrere din krop.

En kost, der er rig på syredannende mad som kød, mejeriprodukter, korn, sukkerrige frugter og brød får syrerne til at hobe sig op i din krop. Når de syreholdige affaldsstoffer kommer ind i vores blodbaner, vil blodsystemet forsøge at skille sig af med disse i væskeform via lungerne eller nyrerne. Hvis der er for mange affaldsstoffer, bliver de lagret i organsystemet (hjertet, bugspytkirtlen, leveren, tarmen m.m.).

Denne affaldsordning for syreholdige affaldsstoffer er en aldringsproces. For at bremse og vende denne proces bliver man nødt til at fjerne oversyringen af blodet og vævet ved at tilføre rigelige mængder af alkalisk vand til kosten. Alkalisk vand har en pH-værdi mellem 9-11 og neutraliserer harmfulde syreholdige affaldsstoffer og fjerner dem forsigtigt fra vævet.

InnerLights Alkaliske Team

SuperGreens™ Powder and Prime pH™

SuperGreens™ Powder er 4 gange stærkere end almindelige grønne pulvere. SuperGreens indeholder 49 græsarter, spirer og grønne grøntsager, hvilket tilfører din krop mere end 125 letoptagelige vitaminer, mineraler og aminosyrer.

Prime pH™ er en vand- og iltkatalysator i blodbanerne. Sammensætningen har påvist at have en alkalisk, neutraliserende, iltende og pH-balancerende effekt på kroppen.

Det er ideelt at indtage ca. (sin vægt divideret med tre i dl) liter vand om dagen. Det kræver ca. 3-4 mål (teskeer) SuperGreens™ Powder. Det er nemmest at lave din SuperGreens drik i en flaske, så du kan ryste indholdet sammen. Lav en flaske ad gangen og sørg for, at det har rumtemperatur (så skal din krop ikke arbejde på at køle for



varmt vand eller opvarme for koldt vand). Hvis du foretrækker varmt vand til din drik, skal vandet være fingervarmt.

NB! Vent en time eller to med at drikke SuperGreens™ eller Prime pH, hvis du har spist et meget proteinrigt måltid. Du har brug for mavesyre til at fordøje proteinet, og derfor skal du vente med at neutralisere mavesyren.

Denne folder indeholder udelukkende vejledende information, og indholdet må ikke træde i stedet for en lægelig konsultation, hvor der er behov for det.

Bettinna Delfs har løbende kurser på Living Academy i Hørsholm om basisk livsstil, se aktiviteter på hjemmesiden. Ønsker du at bestille Super Greens og Prime pH kan dette gøres på www.livingacademy.com. Du kan også rekvirere sunde opskrifter til 10 dage på mail@livingacademy.com.

Du er altid velkommen til at kontakte os for yderligere info.