

# Basen

Basenpulver Verla® purKaps

Basenpulver Verla® purKaps



Immer mehr Menschen sind aufgrund von Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf der Suche nach Produkten mit möglichst wenigen Hilfs- und Zusatzstoffen.

Die purKaps-Linie von Verla-Pharm wurde deshalb speziell für Verbraucher konzipiert, die Mineralstoffe und Vitamine in möglichst reiner Form einnehmen möchten. Die Kapseln auf pflanzlicher Cellulose-Basis sind frei von Süßungsmitteln, Farb- und Aromastoffen und enthalten im Vergleich zu vielen anderen Nahrungsergänzungsmitteln in Kapselform keine Gelatine.

**Basenpulver Verla® purKaps** entspricht genau diesen Kriterien.

Weitere Produktvorteile:

- nur 1x täglich 2 Kapseln einnehmen
- rein pflanzliche Kapselhülle
- ideal auch für Vegetarier und Veganer
- glutenfrei und ohne Lactose

Auch an alle, die nicht gerne Kapseln oder Tabletten schlucken, wurde gedacht. Die pflanzlichen Cellulose-Kapseln lassen sich problemlos öffnen. Der Inhalt kann dann beispielsweise in Müsli, Joghurt oder einen Brei eingerührt werden.

**Tagesempfehlung (2 Kapseln) entspricht:**

Calcium	200 mg
Magnesium	100 mg
Kalium	300 mg
Chrom	20 µg
Kupfer	0,5 mg
Zink	5 mg
Molybdän	25 µg
Selen	27,5 µg



**Pflanzliche  
Cellulose-Kapsel**

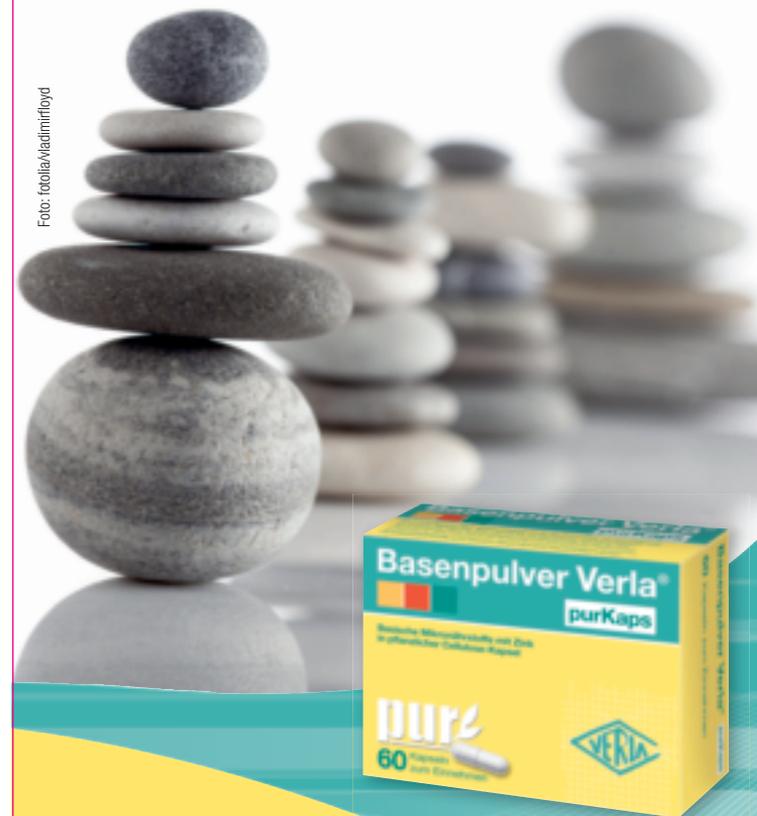
**Basenpulver Verla® purKaps erhalten Sie  
nur in Ihrer Apotheke!**

Achten Sie zusätzlich auf eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing,  
MedWiss@verla.de, www.verla.de

Foto: fotolia/AlainMirfloyd

**Damit alles  
im Lot bleibt!**



**Mineralstoff-  
Kompetenz**

3802350/01/17/150/2

Viele mögen's pur!

Für Vitalität und Gesundheit

Harmonischer Säure-Basen-Haushalt



## Problemkreis: Säure-Basen-Gleichgewicht

Die vielen Stoffwechselfvorgänge in unserem Organismus funktionieren nur dann optimal, wenn Säuren und Basen in einem harmonischen, fein abgestimmten Verhältnis zueinander vorliegen. Unser Körper ist nach wie vor darauf ausgelegt, dass wir mit der Nahrung ein Übermaß an Basen zu uns nehmen – so wie es bei unseren Vorfahren über Jahrtausende der Fall war. Die heute übliche Mischkost enthält jedoch einen Überschuss an Säuren.

### Mögliche Ursachen für einen Säureüberschuss:

- **Ernährungsweise**  
zu wenig Obst und Gemüse  
zu viele tierische Lebensmittel  
und Weißmehlprodukte
- **Essgewohnheiten**  
zu schnell  
zu viel auf einmal  
zu spät am Abend
- **Körperliche Betätigung**  
zu wenig oder zu intensiv
- **Fastenkuren, Diäten**

Säureüberschuss kann viele Ursachen haben.

## Wenn die Säuren überhand nehmen...

...muss der Körper wertvolle basische Mineralstoffe aus den Knochen mobilisieren. Über längere Zeit hinweg kann sich dies ungünstig auf die Knochengesundheit auswirken.

### 5 mal täglich Obst und Gemüse?

Der Körper besitzt zwar Mechanismen, um einer Übersäuerung vorzubeugen, z.B. Puffersysteme. Dennoch sollte auf eine ausreichende Zufuhr von basischen Vitalstoffen mit der Nahrung geachtet werden. Basenreich sind vor allem Obst und Gemüse.

3 Portionen Gemüse, davon die Hälfte roh, und 2 Portionen Obst, am besten frisch – das empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE); u.a. deshalb, weil frisches Obst und Gemüse reich an basenbildenden Vitalstoffen ist. Mit **Basenpulver Verla® purKaps** lässt sich die Basenzufuhr zudem sinnvoll unterstützen. Es enthält u.a. Zink, das für einen gesunden Säure-Basen-Stoffwechsel wichtig ist.



...denn sauer macht nicht immer lustig!

## Tipps für einen harmonischen Säure-Basen-Haushalt

- Essen Sie viel Obst und Gemüse, am besten 5 Portionen am Tag – das sind die besten Basenlieferanten. Bei tierischen Nahrungsmitteln, Weißmehlprodukten und Zucker sollten Sie sich eher zurückhalten.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen. Essen Sie nicht zu viel auf einmal und nicht zu kurz vor dem Schlafengehen.
- Sorgen Sie für körperliche Betätigung; so wird der Stoffwechsel in Schwung gebracht.
- Gönnen Sie sich wohlthuende Entspannung und Ruhephasen.
- Fastenkuren und Diäten belasten den Säure-Basen-Haushalt; achten Sie in diesen Fällen besonders auf eine ausreichende Basenzufuhr.
- Unterstützen Sie Ihre tägliche Vitalstoffversorgung mit **Basenpulver Verla® purKaps**.



So bleibt alles „im Lot“.