

***AZ INNERLIGHT BÁZIKUS*
ÉLETMÓD MEGKÖZELÍTÉS
AZ OPTIMÁLIS EGÉSZSÉG
ÉRDEKÉBEN***

Írta: Dr. Robert és Shelley Young

* Bázikus: Olyan személy és/vagy táplálkozás, amely főleg a bázikus (lúgos) kémhatású ételek, italok, valamint életmód fontosságát tartja szem előtt, fenntartva ezáltal a szervezetben egy kiegyensúlyozott sav-bázis arányt az optimális egészség és vitalitás elérése érdekében.

Az InnerLight lúgosító életmód

Ez a füzet egy teljesen új nézőpontból tekint a diétákra és a táplálkozásra.

Amikor Ön bázikus (lúgosító) életmódra vált, olyan vékony, jó állapotban lévő teste lehet, amelyet mindig is szeretett volna, és megtapasztalhatja a jóllét, az energia és a szellemi frissesség teljesen új szintjeit.

HONNAN TUDHATJA ÖN, --- HOGY A TESTE TÚL SAVAS?

A zsír egy sav-probléma!

Dr. Young egyik, talán legismertebb felfedezése a túlsúly valódi okával kapcsolatos elmélet. Megállapította, hogy a zsír valójában a túlzott elsavasodás következménye. Mit jelent ez? A test zsírsejteket hoz létre, hogy azok elszállítsák a savakat a létfontosságú szervektől, hogy ezek a savak szó szerint ne marják halálra az Ön szerveit. A zsír menti meg az Ön életét! A zsír valójában nem más, mint a test válasza egy veszélyesen túlsavasodott állapotra. A megoldás? Lúgosítás és energiával való feltöltődés.

Mi a helyzet a soványsággal?

Az egészség spektrumának másik végelete, amikor a túlsavasodott testben elszaporodó élesztő- és egyéb gombák az Ön által bevitt tápanyagokon élősködnek, és lecsökkentetik az Ön által elfogyasztott minden tápanyag vegyi és mechanikus felszívódását – akár 50%-kal is. Ez sok embernél azt okozza, hogy kórosan lesoványodik, ami semmivel sem egészségesebb, mintha túlsúlyossá válna. Fehérjék nélkül a test nem tudja megújítani a szöveteket, nem tud enzimeket, hormonokat, valamint még több száz olyan anyagot termelni, amelyek szükségesek a sejtek energiával történő ellátásához és a szervek működéséhez. Ennek eredménye pedig a fáradtság, a betegségek és a testsúlyváltozások. Elképzelhető, hogy aki túl sovány, még fogy is egy kicsit, amikor a teste biokémiaileg stabilizálódni kezd. De ahogy az állapota helyreáll, gyarapodni fog a súlya az optimális testsúly irányába.

Egy egészséges test nem túlsúlyos, ugyanakkor nem is túl sovány. Az egészséges test természetesen fenntartja a saját ideális súlyát. Ön most elkezdheti helyreállítani az egészségét, az egyensúlyát és a harmóniáját az InnerLight termékekkel. Ahogyan a lúgosítás és az oxigénnel való bőséges ellátás megkezdődik, a teste saját magától elkezd beállítani a saját ideális súlyát.

Allergiák

A méreganyagok, amelyek egy túlsavasodott, oxigéntől megfosztott testben termelődnek, nagymértékben hozzájárulhatnak ahhoz, amit gyakran az allergia tüneteinek hívnak. Továbbá, a meg nem emésztett fehérje felszívódása is komoly oka lehet az allergiás állapotoknak. Az emésztőrendszer meggyengül, megakadályozva az aminosavak teljes lebomlását – és ez sokféle ételallergiát okoz. Ez utóbbi probléma már önmagában is súlyos allergiás reakciók széles skáláját képes produkálni.

A SuperGreens és a Prime pH, valamint a többi InnerLight termék is oxigént biztosító és lúgosító elemeket visz be a szervezetbe – ezzel segítve azoknak az állapotoknak az egyensúlyba kerülését, amelyek a túlérzékenységhez vezettek.

Fáradtság

A fáradtság valószínűleg a túlsavasodott test egyik legfőbb tünete és panasza. A savas testközegben termelődő méreganyagok lecsökkentik a fehérjék és az ásványi anyagok felszívódását, amelynek következtében meggyengül a test képessége arra, hogy enzimeket és hormonokat termeljen. Ez akadályozza a sejtek újratermelődését és az energiatermelés egyéb szükséges összetevőit. Ennek eredménye a fáradtság, a csökkent állóképesség, az izomtömeg növelésére való képtelenség és általános gyengeség.

A SuperGreens a Prime pH-val úgy van összeállítva, hogy létfontosságú tápanyagokat és könnyedén emészthető fehérjét juttasson az Ön szervezetébe. Lúgosít, energiával tölt fel, és ez a gazdagon tápláló formula elkezd oxigénnel dúsítani az Ön testét.

AZ ÚJ

BIOLÓGIA

Az Új Biológia legegyszerűbben megfogalmazva azt állítja, hogy minden betegség mögött egyetlen alapvető ok rejlik, ez pedig nem más, mint a test túlsavasodása. Ezzel ellentétben a régi biológia, amely Louis Pasteur 1800-as évek végén keletkezett művein alapszik, arra az elképzelésre épült, hogy a betegség olyan kórokozótól ered, amelyek kívülről támadják meg a szervezetet. Dr. Young úgy találta, hogy amikor a test sav-bázis aránya egészséges egyensúlyban van, akkor a kórokozók képtelenek benne megtelepedni.

Gondoljon úgy a testére, mintha az egy akvárium lenne. Gondolja el, milyen fontos fenntartani a testben lévő belső folyadék tisztaságát, hisz ebben „úszkálunk” nap mint nap.

Képzeld el, hogy ebben az akváriumban a halak az Ön sejtjei, illetve belső szervei, és abban a folyadékban fürdenek, amely a tápanyagokat szállítja, a salakanyagokat pedig eltávolítja.

Most képzelje el, hogy odatolatunk az akváriumhoz egy autóval, és a kipufogócsövet odaillesztjük annak a levegőpumpának a csövéhez, ami oxigénnel látja el a vizet az akváriumban. Mi történik? A víz megtelik szénmonoxiddal, ezáltal lecsökken a lúgos pH, keletkezik egy savas pH-jú közeg, veszélyeztetve a „halak”, azaz az Ön sejtjei és szervei egészségét. Mi történik, amikor túl sok ételt, vagy nem megfelelő fajta ételt (savasító ételeket, pl. tejterméket, cukrot, lisztet és állati fehérjét) dobálunk az akváriumba, és a halak nem tudják elfogyasztani vagy megemészteni, és ez elkezd bomlani és rothadni! Mérgező, savas bomlástermékek és vegyi anyagok keletkeznek, ahogy az étel bomlik, és ez a folyamat még több savas mellékterméket hoz létre, amelyek megváltoztatják az optimálisan lúgos kémhatást.

Alapjában véve ez csak egy apró példája annak, hogy mit művelhetünk a belső nedveinkkel nap mint nap. Szennyezzük őket a légszennyezéssel, dohányzással, gyógyszerekkel, a túl sok étel bevitelével, valamint a savasító hatású ételek (tejtermékek, cukor, liszt, állati fehérjék) túlzott mértékű fogyasztásával, és még számtalan olyan vétekekkel, ami felborítja a lúgos kémhatású belső nedveink finom egyensúlyát.

Néhányunknak olyan akváriuma (teste) van, amely már épp csak alkalmas arra, hogy fenntartsa az életet, de valahogy átküzdjük magunkat a mindennapokon, egyre komolyabb egyensúlyhiányokat teremtve, amíg végül már elkerülhetetlenné válik az összeomlás, és legyengítenek bennünket azok a krónikus, zavaró és nyugtalanító tünetek, melyekkel szembesülnünk kell.

Belső nedveink pH szintje (a sav-bázis arány) testünk minden egyes sejtjére hatással van. A test nem tolerálja jól a túlzottan savas irányba történő eltolódásokat. Valójában a teljes anyagcsere folyamat a kiegyensúlyozott belső bázikus (lúgos) környezettől függ. Egy krónikusan és túlzottan savas kémhatás szétmarja a szöveteket, apránként belerágva magát a közel 60.000 mérföldnyi vénába és artériába, mint ahogy a sav teszi a márvánnyal. Ha ez észrevétlenül is marad, attól még minden sejtszintű tevékenységet és funkciót akadályozni fog – a szívünk dobogásától kezdve az agy által kibocsátott idegi impulzusokig. Összefoglalva: a túlsavasodás az egész életre kihat, és mindenféle betegséghez vezet!

LÚGOS

VÍZ

A legfontosabb, amit ebből a tájékoztatóból meg kell tanulnia, hogy a testet hidratálni kell, mégpedig lúgos vízzel. Hasonlóan a Földhöz, melyen élünk, a testünk 70%-át is víz alkotja. Az étel utáni csillapíthatatlan sóvárgás gyakran a test víz iránti könyörgése. Ahogy az ember elkezdi magát vízzel hidratálni, fokozatosan kifejlődik a szomjúságérzet is.

Az a táplálkozás, amely túlnyomórészt savasító ételekből áll – mint például a húsok, a tejtermékek, a gabonák, a magas cukortartalmú gyümölcsök, valamint a kenyér – savas mérgek keletkezéséhez vezet a szervezetben.

Amikor ezek a mérgező anyagok bekerülnek a véráramba, az érrendszer megkísérel megszabadulni tőlük, folyékony formában a tüdön, illetve a veséken keresztül. Ha túl sok mérgeanyag keletkezik – több, mint amennyit a szervezet kezelni tud –, akkor ezeket elraktározza a különböző szervekben, például a szívben, a hasnyálmirigyben, a májban, a vastagbélben és egyéb helyeken.

Ennek a sav/hulladék feldolgozási módszernek a meghibásodását úgy is szokták hívni, hogy „öregedési folyamat”. Ennek a folyamatnak a lelassításához és visszafordításához úgy kell hozzáfogni, hogy eltávolítjuk a túlzott savterhelést a vérből és a szövetekből azzal, hogy rengeteg bázikus/lúgos vizet rendszeresítünk táplálkozásunkban. A bázikus/lúgos víz pH-ja 9 és 11 között van, ami semlegesíti az elraktározott ártalmas savas hulladékokat, és gyengéden eltávolítja őket a szövetekből.

AZ INNERLIGHT

LÚGOSÍTÓ CSAPAT

SuperGreens zöldpor és Prime pH

A **SuperGreens zöldségpor** négyszer erősebb, mint általában a zöld porok. A SuperGreens 49-féle fűből és gabonacsírából, valamint zöld növényekből és zöldségekből áll, amelyek – mint egy infúzió – több mint 125-féle könnyen felszívódó vitaminnal, ásványi anyaggal és aminosavval töltik fel az Ön testét.

A **Prime pH lúgosító csepp** nem más, mint víz és oxigénkatalizátor a véráramban. Ez a formula lúgosít, semlegesít, oxigénnel lát el, és pH-kiegyensúlyozó hatással van a testre.

A strukturált vagy a tisztított víz a legjobb. Ideális esetben naponta 4 liter – vagy akár még több – vizet meg kellene innunk. A napi normál adag a SuperGreens zöld porból 3-4 mérőkanál/teáskanál.

A legkönnyebb, ha a SuperGreens italt egy vizes flakonban tartja, mert így bármikor fel tudja rázni, ami által a zöldpor részecskéi mindig jól elkeverednek. Készítsen el egyszerre egy flakonnal, és azt tartsa szobahőmérsékleten (a testünknek energiát kell termelnie ahhoz, hogy felmelegítsen egy jeges, vagy lehűtsön egy forró italt).

MEGJEGYZÉS: egy proteinben gazdag étkezés után várjon egy vagy két órát, mielőtt SuperGreens + Prime pH italt inna, hogy a protein emésztéséhez szükséges gyomorsavakat ne semlegesítse az itallal.

Kiváló napi hidratáló program

- **Ajánlott:** 1 liter vízhez egy mérő/teáskanál SuperGreens por, valamint 16 csepp Prime pH, naponta két alkalommal, délelőtt és délután.
- **Még jobb:** 1 liter vízhez egy mérő/teáskanál SuperGreens por, valamint 16 csepp Prime pH, naponta három alkalommal, délelőtt, délután és este.

DISZTRIBÚTORI

INFORMÁCIÓ

Sokan kezdetben pusztán azért keresik az InnerLight termékeket, hogy egészségesebbek legyenek, és jobban érezzék magukat, de időközben észreveszik, hogy kiváló üzleti lehetőséget is találtak egyben.

Néhányan talán nem érdeklődnek az üzletépítés iránt. Ez teljesen rendben van. Számukra mindössze az a fontos, hogy saját egészségük még teljesebb legyen.

Sokan úgy találják majd, hogy miközben haladnak a „programon”, komoly érdeklődést teremtenek családjuk és barátaik körében. Ahogy a kilók apadnak, az egészségügyi problémák megoldódnak, továbbá az energiaszint növekszik, az ismerősök elkerülhetetlenül észreveszik ezeket a változásokat, és követelik majd, hogy az illető árulja el, hogyan csinálja.

S miközben segítenek másoknak abban, hogy ugyanezeket az eredményeket elérjék, az InnerLight vásárlók és üzlettársak azt veszik majd észre, hogy vállalkozásuk növekedni kezd. Ezen a ponton láthatóvá válik számukra, hogy az InnerLight sikeres üzleti lehetőséget is jelent.

További információk: www.ApHcsoda.hu

Kárpáti Zsuzsa (20 321 3641)