

Ut med syra och in med syre – grunden för liv!

Göteborgsbaserade företaget pH-Balans har i 24 år jobbat med syra-/ basbalansen i fokus.

I Sverige har vi precis börjat upptäcka denna viktiga hälsoindikator, medan man i många andra länder länge har använt sig av pH-balansen inom vården.

Våra kroppar är biologiska maskiner. Sköts de rätt så presterar de och mår bra. Men idag är det svårt att ge sin kropp det den behöver enbart genom kost och träning, enligt företagets VD, Sara Karlsson.

– Den moderna människan är ofta hårt pressad av stress, felaktiga matvanor, luftföroreningar och manipulerade råvaror. Detta resulterar nästan ofelbart i översyrade kroppar. Där syror ansamlas kan inte syre flöda fritt (syrebrist), vilket med tiden innebär obalanser – eller det vi i folkmun refererar till som sjukdomar.

Den som tränar mycket och till synes lever hälsosamt ligger fortfarande i riskzonen att bli försurad.

Sara förklarar det så här:

– All ansträngning i våra kroppar skapar syror. Att springa, blinka, eller att bara tänka en tanke frigör syror. Dessa kämpar kroppen ständigt att bli av med. Att hjälpa kroppen med syresättning är något alla enkelt kan göra.

– Vår främsta basgörare är pH-kalken, säger hon, och berättar om stora fördelar med denna särskilt för den som tränar mycket och regelbundet.

pH-kalk vid träning

Om man tar för vana att använda sig av produkten innan eller efter träningspasset hjälper den till med att inte bara öka syreupptagningsförmågan och ökar mjölksyrethålligheten, utan även med att minska träningsvärk och att avlasta njurarna, som får jobba hårt vid en hög konsumtion av exempelvis proteiner, som ju många tränande människor ibland nästan överkonsumerar.

– Be din återförsäljare om ett gratishäfte av våra lackmusstickor, så kan du enkelt testa ditt pH-värde och se hur du ligger till, tipsar Sara. pH-kalken kan även doseras i din vattenflaska och på så sätt intas i små doser under hela träningspasset.

Näring

Förutom att basgöra kroppen måste man tillsätta bra näring.

– Vi jobbar bara med sådant



”All ansträngning i våra kroppar skapar syror. Att springa, blinka, eller att bara tänka en tanke frigör syror. Dessa kämpar kroppen ständigt att bli av med. Att hjälpa kroppen med syresättning är något alla enkelt kan göra

som kroppen vill ha och känner igen, säger Sara och berättar att alla näringspulver företaget säljer, som blåbär, nässla och nypon, plockas ur vilda bestånd och torkas sedan i max 40 grader för att bevara näringsämnen på bästa sätt.

– Nässlan bidrar till goda blod- och järnvärden. Den är också bra vid träning då den främjar god syretransport, och den innehåller bland annat Nitrat som omvandlas till NO₂ (kvävgas) vilken expanderar blodkärlen, vilket i sin tur ger

ökad pump, det vill säga blodgenomströmning.

– Nyponet motverkar högt blodtryck och är bra för hjärtat. Det både motverkar och behandlar artros och så kallade löparknäna samtidigt som det är oerhört rikt

”God hälsa från grunden är egentligen ingen svår vetenskap, utan mest fråga om att känna till hur kroppen och dess signaler och behov fungerar

på det adstringerande (sammandragande) vitamin C.

Sara berättar vidare om hur linfröolja är kolesterolsänkande, smörjande för leder, samt ger ökad rörlighet.

– Att använda dessa naturliga ingredienser i en juicedrink ger extra boost vid träningen. Många av våra hårdtränande, men även otränade, kunder använder Multipulver varje dag, som ju är en mix av våra tre näringspulver.

– De som verkligen går in för en sund kost gör också sin egen gröt av ekologisk nakenhavre – en riktig energigröt som innehåller hela 18 aminosyror, dvs. nästan ett komplett proteintillskott.

Gammal kunskap och modern biokemi

Att blanda gammal kunskap om kroppen med den moderna biokemi vi idag har tillgång till ger en mycket stabil grund att stå på rent hälsomässigt.

– God hälsa från grunden är egentligen ingen svår vetenskap, utan mest fråga om att känna till hur kroppen och dess signaler och behov fungerar.

Sara förklarar att allt inom oss samverkar i större eller mindre utsträckning, och att kroppen som biologisk varelse vet vad den behöver och vill ha i form av stimulans och näring.

– Tyvärr har den moderna människan blivit dålig på att tolka kroppens signaler, tills de blir så tydliga att de redan tagit skepnaden av sjukdom.

– Och då vänder vi oss till en läkare och vill ha en quickfix, mediciner, som skall hjälpa oss. Dessvärre häver vi dock oftast bara symptom med piller, emedan kärnproblematiken finns kvar.

Att från grunden ge kroppen dess basala näring- och syrebehov hjälper oss ofta på ett helt annat sätt.

Ett sätt som ger oss en stabil och frisk kropp som blir livets bästa investering – god hälsa på riktigt. ■

