

Basenfibel

Ihr Begleiter für die basische Lebensführung



Liebe Anwenderin, lieber Anwender,

die Alvito Basenfibel steht Ihnen als persönlicher Begleiter auf dem Weg der basischen Lebensführung zur Seite.

Sie gibt Ihnen einen Überblick über Anwendungsmöglichkeiten, Zubereitungen und Dosierungen, damit Sie alles optimal für sich nutzen können.

Die Informationen der Basenfibel bauen auf dem Alvito Basenkonzept auf, dessen Grundlagen im Alvito Katalog „Prävention“ und im Alvito Basenflyer beschrieben sind.

Auf diese Weise unterstützen Sie die Gesundheit und Schönheit Ihrer Haut, fördern Ihre Vitalität und leisten Sie einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Gesundheitsvorsorge. Alvito begleitet Sie gerne auf diesem Weg!

Beste Gesundheit
wünsche ich Ihnen!



Ihr
Harald Preisel



Harald Preisel
Geschäftsführer



Die vier Schritte einer basischen Lebensführung





Alvito Basenzeit

Beschreibung

Das Frühstück ist eine der wichtigsten Mahlzeiten. Es soll uns Energie für den Tag geben und leicht verdaulich sein. Das übliche Frühstück wird nicht von allen vertragen: Zucker fördert Gärungsprozesse, Gluten im Getreide und Laktose (Milchzucker) in der Milch können belastend sein.

Die Alvito Basenzeit ist ein Basen bildender Energiespender, aus hochwertigen und sehr gut bekömmlichen Bestandteilen.

Zur täglichen Versorgung mit Energie und Nährstoffen ist die Basenzeit eine hervorragende Grundlage und gleichzeitig eine Vorsorgemaßnahme für eine gute Verdauung und eine stabile Gesundheit. Sie hilft, das natürliche Körpergewicht zu halten oder wieder herzustellen. Die Alvito Basenzeit ist glutenfrei.

Zubereitung

Es gibt drei Zubereitungsvarianten, jeweils mit 4 Esslöffel Basenzeit (ca. 45g) und gut 100 ml Wasser:

- Mit kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten quellen lassen.
- In kaltes Wasser einrühren, unter Rühren kurz aufkochen und einen Moment quellen lassen.
- In kaltes Wasser einrühren und mindestens 30 Minuten, gegebenenfalls über Nacht, quellen lassen.



Besonders lecker wird die Alvito Basenzeit mit Zugabe von frischen Früchten, z.B. Apfel, Birne, Banane, Datteln, Rosinen oder anderen Beeren sowie etwas Fruchtsüße (z.B. Agavendicksaft oder Ahornsirup).

Zusätzlich 1-2 Teelöffel Alvito Basenquelle bereichern das Frühstück um viele weitere Vitalstoffe. Das Frühstück sättigt länger, wenn mit der Basenzeit oder anschließend noch einige Nüsse gegessen werden.

Wichtig: Bei Allergien und Unverträglichkeiten stimmen Sie bitte die Zugabe von Obst, Gewürzen und Nüssen individuell auf ihre Verträglichkeit ab. Wir empfehlen, die Alvito Basenzeit mit hochwertigem Wasser zuzubereiten. Milch, Sahne und Joghurt könnten die Aufnahme verschiedener Mineralstoffe und Spurenelemente verändern.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Die Alvito Basenzeit enthält wahre Schätze der Natur:

Buchweizen ist keine Weizenart sondern ein glutenfreies „Pseudogetreide“. Generell gilt es als wertvolles Nahrungsmittel mit viel Stärke und Eiweiß.

Hirse (und braune Wildhirse) ist eines der mineralstoffreichsten Getreide der Erde und enthält viele Spurenelemente, Vitamin E, Provitamin A und verschiedene B-Vitamine. Dieses wertvolle Getreide enthält zwei bis dreimal mehr Eisen als Weizen.

Amaranth ist ebenfalls ein „Pseudogetreide“ und enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe in grosser Menge und in einem für die menschliche Ernährung sehr günstigen Verhältnis. Es ist besonders reich an essenziellen Aminosäuren, Mineralstoffen, Ballaststoffen und ungesättigten Fettsäuren. Der Gehalt an Calcium, Magnesium, Eisen und Zink ist sehr hoch.

Süßlupine gehört zur Familie der Hülsenfrüchte und besitzt einen sehr hohen Anteil an Eiweiß. Besonders erfreulich ist, dass sogar alle essenziellen Aminosäuren enthalten sind, insbesondere Lysin, das in den meisten Getreidesorten kaum vorkommt. Die Liste der wertvollen Inhaltsstoffe ist lang: einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Lecithin, Carotinoide, Vitamin E, Mineralstoffe und Spurenelemente, besonders Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen und Mangan, sowie reichlich sekundäre Pflanzenstoffe. Süßlupine ist glutenfrei, gut verdaulich und schmeckt angenehm nussartig.

Sonnenblumenkerne bestehen hauptsächlich aus ungesättigten Fettsäuren und essentiellen Aminosäuren, den Vitaminen C, B, A und E, Calcium, Eisen, Phosphor, Kalium, Zink und Magnesium. Viele der wertvollen Inhaltsstoffe bleiben nur bei ganz belassenen Sonnenblumenkernen längere Zeit erhalten.

Mandeln enthalten viel Mandelöl, Eiweiß, Calcium, Magnesium, Kalium, Vitamin B und E, Folsäure und vieles mehr.

Aprikosen enthalten viele Mineralstoffe und Spurenelemente, besonders Kalium und Eisen, B-Vitamine, Niacin, Folsäure, Beta-Carotin, Lycopin und vieles mehr.

Äpfel enthalten etwa 300 Biosubstanzen wie organische Säuren, Gerbstoffe, Pektin, Vitamin C und B, Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen und vieles mehr.

Ananas enthält Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink, Jod, Vitamin C, Karotine und ebenfalls vieles mehr.





Auffüllen der Nährstoffvorräte

Alvito Basenquelle

Beschreibung

Die Alvito Basenquelle ist ein rein pflanzlicher Quell basischer Vitalstoffe, der Ihnen hilft, Ihren täglichen Bedarf auf einfache Weise sicherzustellen. Schon mit wenigen Löffeln Basenquelle täglich decken Sie einen großen Teil des normalen und auch des erhöhten täglichen Nährstoffbedarfes ab, wie er in vielen Lebenssituationen entsteht: bei Leistungssport, Stress, akuten oder chronischen Krankheiten, in der Rekonvaleszenz, in der Schwangerschaft, im Alter, bei Teenagern, Rauchern und ebenso bei äußerlichen Signalen, wie z.B. brüchigen Nägeln und kraftlosem Haar.

Die Alvito Basenquelle enthält vieles, was moderne Nahrungsmittel sinnvoll ergänzt. In jedem Löffel liegt der wohlschmeckende Reichtum der Natur.

Verzehrmöglichkeiten

Alvito Basenquelle kann pur genossen werden und süße und herzhafte Speisen ergänzen: Müsli, die Alvito Basenzeit, Salate, Obst- und Gemüsesäfte und vieles mehr. Dabei sollte die Temperatur der Speisen beachtet werden, da höhere Temperaturen die Qualität der Inhaltsstoffe beeinträchtigen.

Empfohlene tägliche Verzehrmenge:

1 – 3 Teelöffel für die grundlegende basische Lebensführung
4 – 8 Teelöffel für die intensivere basische Regeneration.



Wertvolle Inhaltsstoffe

Die Alvito Basenquelle enthält eine Vielzahl hochwertiger Kräuter und Pflanzenbestandteile. Die aktuelle Zusammensetzung entnehmen Sie bitte dem Etikett auf dem Produkt.

Mit der Beschreibung der Inhaltsstoffe konzentrieren wir uns auf die wichtigsten Bestandteile:

Erdmandel enthält ungesättigte Fettsäuren, Stärke und Eiweiß, sowie viele Mineralstoffe.

Karotten sind reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen wie Selen, Kalium, Calcium, Magnesium, sowie Vitamin C und Carotin.

Süßlupine und **Braunhirse**: siehe Basenzeit.

Kürbiskerne sind eine Quelle von wertvollen Aminosäuren, ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen.

Topinambur enthält Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, sowie viele Ballast- und Mineralstoffe.



Basischer Kräutertee

Beschreibung

Alvito Basischer Kräutertee enthält zwölf ausgewählte hochwertige Kräuter und ergibt ein sehr wohlschmeckendes Getränk für die ganze Familie: Je nach Temperatur im Winter wärmend oder im Sommer erfrischend. Ganz besonders eignet er sich als Getränk im Rahmen von Fasten- und Entschlackungskuren.

Zubereitung

Alvito Basischer Kräutertee kann täglich genossen werden. Einen Teelöffel auf eine Tasse bzw. einen Esslöffel auf eine Kanne nehmen. Mit kochendem Wasser übergießen und je nach Geschmack 5 - 10 Minuten ziehen lassen - anschließend durch einen Sieb gießen und warm oder kalt genießen. Wer es etwas schärfer mag, kann auch einige Scheiben Ingwer hinein geben.



Anwendung

Zusätzlich zum Tee sollte immer genügend stilles Wasser getrunken werden. Dabei sollte die getrunzene Wassermenge stets größer als die getrunzene Teemenge sein. Ergänzend zum basischen Kräutertee ist der regelmäßige Genuss der Alvito Basenquelle sehr empfehlenswert.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Mit ihren zahlreichen Inhaltsstoffen wie Gerb- und Bitterstoffen, ätherischen Ölen sowie Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, Eiweiß- und Zuckerstoffen sind Kräuter individuell zusammengesetzte Schatztruhen der Natur, die wohl-schmeckende Bestandteile von Hausteess bilden. Zur Übersicht nennen wir hier auszugsweise einige wichtige Inhaltsstoffe.

Brennessel:

Vitamin C und Provitamin A,
Calcium- und Kaliumsalze,
Magnesium, Eisen und
Kieselsäure.



Melisse:

Ätherisches Öl, Gerbstoffe,
Bitterstoffe, Harz, Flavonoide
und Vitamin C.



Grüner Hafer:

Provitamin A, Vitamine B1, B2, B6,
Pantothensäure, Niacin, Biotin,
Folsäure, Kieselsäure, Calcium, Flavonoide.

Schachtelhalmkraut: Kieselsäure und Flavonoide.

Lemongras: Ätherisches Öl und Flavonoide.

Lindenblüten- und blätter: Ätherisches Öl,
Flavonoide, Pflanzensäuren, Gerb- und Schleimstoffe.

Krauseminze: Ätherisches Öl, Bitter- und Gerbstoffe.

Löwenzahn: Inulin, Cholin,
Ascorbinsäure, Kalium und Bitterstoffe.

Schafgarbenkraut: Ätherisches Öl und Gerbstoffe.

Ringelblumenblüten: Ätherisches Öl, Flavonoide, Carotinoide.

Frauenmantelkraut: Ätherisches Öl, Gerbstoffe,
Bitterstoffe, Calciumoxalat und Flavonoide.



Basisches Badesalz

Beschreibung

Das Basische Badesalz ist ein wertvoller Helfer zur Reinigung und Pflege der Haut. Sie wird bei ihren Ausscheidungsfunktionen unterstützt und zur Selbstfettung angeregt.

Die Anwendung ist ideal zur allgemeinen Hautpflege und im Rahmen von Entgiftungs- und Entschlackungskuren. Auf weitere Badezusätze sollte verzichtet werden. Das Basische Badesalz kann vielfältig angewendet werden, als Ganzkörper- oder Teilkörperanwendung.

Ganzkörperanwendung

Vollbad: Für ein Vollbad benötigen Sie drei Esslöffel Basisches Badesalz, je nach dem pH-Wert des Leitungswassers. Mit einem pH-Teststreifen lässt sich leicht fest-

stellen, wann Sie den gewünschten Wert von ca. pH 8.5 erreicht haben. Die Badedauer sollte mindestens 30 Minuten betragen. Optimal ist es, die Badedauer von Bad zu Bad auf 60 Minuten und länger zu erhöhen. Solange Sie sich wohlfühlen, kann das Bad ruhig auch mehrere Stunden andauern. Eine gelegentliche Warmwasserzufuhr beeinflusst die Wirkung nicht. Ergänzend empfiehlt sich der Einsatz des Bade-Energieringes und des Massage-Handschuhs zum Abreiben.

Teilkörperanwendungen

Fußbad: Für ein Fußbad benötigen Sie einen Teelöffel Basisches Badesalz. Die Anwendungsdauer sollte wie beim Vollbad mindestens 30 Minuten betragen, kann aber beliebig verlängert werden. Nach Gefühl warmes Wasser nachgießen.

Waschung: Zur täglichen Waschung, z.B. bei unreiner Haut, befeuchten Sie die Haut und verteilen 1/4 Teelöffel Basisches Badesalz mit etwas Wasser in den Händen. Die jeweilige Hautpartie reiben Sie damit sanft ab und lassen das Salz noch etwas einwirken. Danach spülen Sie die Reste gründlich ab. Die Waschung lässt sich auch gut beim Duschen als Ganzkörperanwendung durchführen.

Tipps: Wenn es auf der Haut brennt, nehmen Sie zu Beginn etwas weniger Salz. Die Augen sind unbedingt auszusparen, um Reizungen zu vermeiden. Die Dose lässt sich gut mit einem Löffel öffnen und sollte nach jeder Anwendung wieder gut verschlossen werden.

Peeling: Mit einer Mischung aus 1 Teil Basisches Badesalz und 2 Teilen Olivenöl, Sesamöl oder Mandelöl erhalten Sie ein wunderbares Peeling zur Pflege der Haut. Die Anwendung ist besonders angenehm auf Armen, Beinen, Rücken und Dekolleté. Die Rückenanwendung lässt sich am leichtesten von einem Partner durchführen. Verteilen Sie die Mischung mit sanftem Druck und lassen Sie sie einige Minuten einwirken. Ideal ist die Anwendung in der Dusche, damit Sie sich anschließend gleich abdsuschen können.

Alvito-Strümpfe für basische Anwendungen

Mit den Alvito-Strümpfen ist es ganz einfach, die Wirkung des basischen Badesalzes auf der Haut an Füßen und Beinen oder auch an den Armen zeitlich zu verlängern. So wird die Haut nebenbei über Nacht gepflegt.

Anwendung

Lösen Sie beispielsweise in 0,3 l heißem Wasser einen gestrichenen Teelöffel basisches Badesalz auf. Legen Sie die Innenstrümpfe aus Baumwolle darin ein, bis sie vollständig durchtränkt sind. Dann wringen Sie sie gut aus, bis sie nicht mehr tropfen. Ziehen Sie zuerst die Innenstrümpfe aus Baumwolle und dann die trockenen Außenstrümpfe aus Schurwolle darüber an. Am besten lassen Sie die Anwendung die ganze Nacht wirken. Am Morgen ziehen Sie die Strümpfe aus und waschen eventuelle Reste auf der Haut ab. Alternativ können die Strümpfe auch am Tag getragen werden. Die Einwirkzeit sollte mindestens drei Stunden betragen.

Wenn es Ihnen mit den Strümpfen an den Beinen zu kalt wird, dann legen Sie sich eine Wärmflasche oder ein aufgeheiztes Kirschkernkissen an die Füße. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich über mehrere Anwendungen daran zu gewöhnen. Ihre Geduld wird gut belohnt.

Pflege der Strümpfe

Die Innenstrümpfe sollten Sie nach jeder Anwendung waschen. Die Außenstrümpfe können Sie mehrfach einsetzen, bevor sie gewaschen werden sollten, sie müssen lediglich nach der Anwendung trocknen.

Die Innenstrümpfe sind in der Maschine waschbar bei 60°C. Die Außenstrümpfe aus Wolle sollten mit der Hand gewaschen werden.



Alvito Massage-Handschuh

Der Massage-Handschuh unterstützt wirkungsvoll basische Bäder. Durch das sanfte Abreiben der Haut wird die Durchblutung gefördert und der Lymphfluss angeregt. Die Haut wird gereinigt und alte Hautschüppchen werden abgelöst.

Anwendung

Legen Sie den Massage-Handschuh vor der Anwendung in Wasser ein, damit seine natürlichen Fasern elastisch werden. Dann können Sie mit ihm auf trockener Haut oder während des Badens bzw. Duschens den Körper mit mittlerem Druck abreiben. Die Streichrichtung sollte immer entlang der Arme, Beine oder des Rumpfes sein und kann sowohl aufwärts als auch abwärts erfolgen, da beide Richtungen den Lymphfluss unterstützen.

Pflege

Der Massage-Handschuh sollte nach den Anwendungen gut trocknen. Sie können ihn beispielsweise aufhängen. Er sollte gelegentlich bei 60°C in der Maschine gewaschen werden.



Mein basisches Leben

Basische Mahlzeit

kann jeden Tag genossen werden

Basenquelle

empfehlenswert: mindestens 3 Teelöffel pro Tag

Basischer Kräutertee

kann täglich genossen werden

Basisches Bad

empfehlenswert: 1-2 x pro Woche

Basisches Fußbad

empfehlenswert: 1-2 x pro Woche

Alvito-Strümpfe

Anwendung beliebig oft nach Empfinden



Unsere Blüte des Lebens



Wir glauben an die Kräfte des Lebens, die jeder in sich trägt, und an sinnvolle Möglichkeiten, diese zu stärken!

Ihr Ansprechpartner

Alvito GmbH · D-90429 Nürnberg
Tel.: 0049/ (0)911 - 321 521
Internet: www.alvito.com

Import Schweiz: free energy®
M. Kindlimann · 5605 Dottikon
Tel.: 0041/ (0)56 - 616 90 00
Internet: www.freeenergy.ch

Version 1.2. Maßgebend für den Inhalt ist die Deklaration auf dem Produkt. „Alvito“, „Blüte des Lebens“, „Basenzeit“ und „Alvito Basenquelle“ sind geschützte Markenzeichen, die in Deutschland und anderen Ländern registriert sind.

© Alvito GmbH 12/2009