

basisches Leben



Das Alvito Basenkonzept

*“Basische Regeneration
nutze ich mein ganzes
gutes Leben lang.”*



Jeder Mensch ist ein Wunder der Natur!

Billionen von Zellen bilden unseren Körper. Sie leben in einer harmonischen Gemeinschaft, die durch vielfältige Beziehungen geregelt wird. Es ist faszinierend, wie alles im Körper zusammenspielt und uns dabei die Kraft liefert, aus jedem Tag das Beste zu machen. Dafür können wir dankbar sein.

Das Gleichgewicht im Körper kann jedoch durch verschiedene Einflüsse beeinträchtigt werden.

Der moderne Lebensstil führt häufig zu einem Überschuss an Säuren und einem Mangel an basischen Mineralien.

Ein Überschuss an Säuren entsteht zumeist bei einseitiger Ernährung, Aufnahme von Genussgiften, Stress, Bewegungsmangel, falscher Atmung, Leistungssport, Medikamenteneinnahme und zu geringer Aufnahme von gutem Trinkwasser.

In diesen Fällen kann es hilfreich sein, den Körper basisch zu unterstützen. Hierfür eignet sich eine intensive Kur und auch eine dauerhafte basische Lebensführung.

Das Alvito Basenkonzept hilft, den täglichen Bedarf an Mikronährstoffen sicherzustellen, die Verdauung zu entlasten und die Reinigung des Körpers von innen und außen zu unterstützen.

Das Ziel der basischen Lebensführung ist nicht die Askese, sondern ein genussvolles Leben in ausgeglichener Harmonie.

Die basischen Lebensmittel von Alvito überzeugen deshalb auch vom Geschmack und können immer wieder mit neuen Zutaten variiert werden.

Basische Anwendungen, zum Beispiel mit dem Basischen Badesalz, sind äußerst wohltuend und eine perfekte Ergänzung zur basischen Ernährung.

Für weitergehende Informationen zum Säuren-Basen-Gleichgewicht empfehlen wir die im Buchhandel erhältliche Fachliteratur.



BasenFibel

Weitere Informationen über die Alvito Basenprodukte, deren Inhaltsstoffe und Anwendungsmöglichkeiten finden Sie in der kostenfreien BasenFibel, die Sie bei Ihrem Berater oder direkt von Alvito bekommen.

Buchempfehlungen

Gesundheit in Balance

120 Seiten - Petra Neumayer
Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht. Sehr gut lesbar!
Bestell-Nr.: 591

9,80 €

Österreich: 10,10 €



Säure-Basen-Balance

192 Seiten - Dr. med. Eva-Maria Kraske
Umfassend und gut verständlich, mit 10 Tage-Basenkur.
Bestell-Nr.: 592

19,99 €

Österreich: 20,60 €



Säure-Basen-Kochbuch

128 Seiten - Maria Lohmann
120 leckere Rezepte mit Wochenplan und Säure-Basen-Wegweiser.
Bestell-Nr.: 593

12,95 €

Österreich: 13,40 €



vier Schritte

Die vier Schritte der basischen Lebensführung:

1



Aus ökologischem Landbau



1. Guter Tagesstart

Das Frühstück ist die wahrscheinlich wichtigste Mahlzeit des Tages. Es sollte energiereich und leicht verdaulich sein. Das übliche Frühstück mit stark kohlenhydratreichen Getreideprodukten aus Weizen, Dinkel, Hafer oder Roggen (Brot, Müsli, Gebäck, usw.) beansprucht einen sehr großen Anteil der Verdauungskapazität.

Ideal sind deshalb kohlenhydratärmere und eiweißreichere Samen wie Hirse, Buchweizen und Amaranth. Diese Samen sind darüber hinaus frei von Gluten, dem sog. Klebereiweiß, das von vielen Menschen schlecht vertragen wird. Ein warmer Brei aus diesen Samen in Verbindung mit Obst ist ein optimaler und sehr leckerer Start in den Tag. Er belohnt mit Leichtigkeit und frischer Kraft bis in die Mittagstunden.

2



Aus ökologischem Landbau



2. Auffüllen der Mikronährstoffe

Für die optimale Leistungsfähigkeit ist es sinnvoll, jeden Tag reichlich Mikronährstoffe aufzunehmen, damit der Körper aus dem Vollen schöpfen kann.

Das Pflanzenreich bietet eine Fülle von Mikronährstoffen: In Samen, Wurzeln, Früchten, Kräutern und Pilzen finden sich zahlreiche wertvolle Substanzen. Hierzu gehören Vitamine, Mineralien und Spurenelemente genauso wie Bioflavonoide (Schutzstoffe), Fruchtsäuren und Polysaccharide (wertvolle Zuckerverbindungen). Die Natur schenkt unserem Körper die Vielfalt, die er für sein Gleichgewicht braucht.

3



Aus ökologischem Landbau



3. Spülen des Körpers

Beim Stoffwechsel fallen so genannte Stoffwechselprodukte an, die der Körper ausscheiden muss. Dafür benötigt er ausreichend Flüssigkeit, am besten in Form von sauberem, stillen Wasser.

Ergänzend dazu eignet sich basischer Kräutertee (möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau). Im basischen Kräutertee sind idealerweise alle Elemente der Natur in wirksamer Verdünnung enthalten.

4



4. Körperreinigung und Pflege

Die Haut als größtes Organ ist wie Nieren und Leber ein Teil des Ausscheidungssystems des Körpers. Basische Bäder und basische Anwendungen eignen sich deshalb ausgezeichnet für die Unterstützung der Reinigung: Basische Voll- oder Fußbäder, Waschungen, Peelings, genauso wie Wickel oder Strümpfe, die mit basischem Wasser getränkt sind. Sanfte Lymphmassagen fördern den Lymphfluss und die Durchblutung und regen damit zusätzlich die Ausscheidungsfähigkeit an.

Alvito BasenZeit®



Hier kommt die "Sonne" auf den Tisch!

Mit einem vollwertigen, leicht bekömmlichen Frühstück oder Mittagessen!

Alle Zutaten dafür stammen natürlich aus ökologischem Anbau:

Buchweizen, Hirse, Aprikosen, Sonnenblumenkerne, Äpfel, Braunhirse, Amaranth, Süßlupinen, Ananas und süße Mandeln.

Das Besondere an den Inhaltsstoffen ist ihr Reichtum an Mikronährstoffen (Mineral- und Vitalstoffen), pflanzlichem Eiweiß und hochwertigen Fettsäuren.

Gleichzeitig ist die Rezeptur frei von Gluten, Farb- oder Aromastoffen, Konservierungsstoffen, Zucker oder Zuckerersatzstoffen.

Nährwerte pro 100 g Trockenprodukt:	
Brennwert	1645 KJ (390 kcal)
Eiweiß	12,5 g
Kohlenhydrate	66,6 g
davon Zucker ¹⁾	10,4 g
Fett	7,4 g
davon gesättigte Fettsäuren ²⁾	1,7 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren ²⁾	3,5 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren ²⁾	2,1 g
Ballaststoffe	3,3 g
Natrium	0,002 g

¹⁾ pflanzeneigener Zucker, kein Zuckerzusatz

²⁾ jeweils berechnet als Triglyzerid



Schnell und einfach zubereitet:

Bei der BasenZeit legen wir großen Wert darauf, dass die hochwertigen Mikronährstoffe soweit wie möglich erhalten bleiben und das Produkt möglichst frisch ist. Aus diesem Grund achten wir auf kurze Lagerzeiten, schnelle Lieferungen und bieten keine Großpackungen an. Wir empfehlen, die BasenZeit zügig aufzubrauchen.

Darüber hinaus sind die Sonnenblumenkerne ganz belassen, denn sonst oxidieren deren wertvolle Inhaltsstoffe. Die Früchte der BasenZeit sind natürlich ungeschwefelt.

Die BasenZeit wird mit heissem Wasser zubereitet, umgerührt und einen Augenblick zum Quellen stehen gelassen.

Nach Lust und Geschmack können dann noch leckere und wertige Zugaben hinzugefügt werden: Obst (Äpfel, Birnen), tropische Früchte, Beeren, Trockenfrüchte (z.B. Rosinen, Datteln), Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Kürbiskerne), Sahne, Zimt, Ahornsirup oder Agavensirup.

So wird das Essen zum Genuß und der Start in den Tag gelingt gut!



Besondere Vorteile:
» 100% Bio zertifiziert
» glutenfrei
» schmeckt "Klein" und "Groß"
» werterhaltend verarbeitet
» von Hand gemischt und abgefüllt
» hochwertiges Eiweiß von Süßlupinen
» Früchte ungeschwefelt
» mit mineralstoffreicher Braunhirse
» ganze Sonnenblumenkerne



Aus ökologischem Landbau



DE - ÖKO - 003
EU-/nicht-EU-Landwirtschaft

Alvito BasenZeit®

BasenZeit 400 g Bestell-Nr.: 540 1 kg = 18,75 €	7,50 €
BasenZeit 1,0 kg Bestell-Nr.: 541	15,50 €

Alvito BasenZeit®



Grundrezept pro Person:

- » 4 EL BasenZeit
- » gut 100 ml heisses Wasser

Die BasenZeit mit dem heissen Wasser aus dem Wasserkocher zu einem sämigen Brei verrühren und einen Augenblick quellen lassen.

Je nach Geschmack kann ein Teil des Wassers (ca. ein Drittel) durch Sahne (ist besser als Milch) oder Apfelsaft (empfehlenswert ist naturtrüber Apfelsaft) ersetzt werden. In diesem Fall sollte die Zubereitung im Kochtopf erfolgen.

BasenZeit Variationen

fruchtiger:

- Äpfel** sind eine ideale Zutat mit säuerlich-süßer Geschmacksnote.
- Bananen** bringen süßen Geschmack und sind bei jungen Geniessern beliebt.
- Blaubeeren** sind im Sommer eine aromatische Variante.
- Feigen** kommen im Herbst frisch auf den Tisch.
- Nektarinen oder Pfirsiche** sind eine saftig-süße Abwechslung mit herrlichem Aroma.

hochwertiger:

- BasenQuelle** von Alvito liefert eine Fülle herzhafter Aromen und wertvoller Bestandteile.
- Chia-Samen** bewirken zusätzlich eine längere Sättigung. Info siehe Wikipedia.org.
- Leinsamen** sind ganz oder (möglichst frisch) geschrotet eine sinnvolle Zutat.
- Kürbiskerne** liefern hochwertiges Eiweiss, wichtige Öle und ein kerniges Kauerlebnis.
- Nüsse** liefern ebenfalls hochwertiges Eiweiss und wichtige Öle.
- Trockenfrüchte** bringen süßen Geschmack, viel Aroma und reichlich Mineralstoffe.
- Sonnenblumenkerne** sind kleine Kraftpakete mit vielen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren.

süßer:

- Agavensirup** ist eine neutrale und hochwertige Zuckeralternative. Erhältlich in vielen Bioläden.
- Ahornsirup** wird gerne als herzhafter Zuckerersatz gewählt.
- Honig** findet sich als süße und aromatische Zuckervariante in fast jedem Haushalt.
- Marmelade** bringt viel fruchtigen Geschmack. Beim Einkauf auf den zugesetzten Zucker achten.
- Rosinen** geben eine natürliche, fruchtige Süße.
- Schokostückchen** sind "Vitamine für die Seele" :-)

individueller:

- Kokosflocken** ergänzen viele Mischungen mit ihrem einzigartigen, exotischen Geschmack.
- Zimt** ein wärmendes Gewürz, das besonders gut zur BasenZeit passt.

Alvito empfiehlt Produkte aus ökologischem Landbau.

BasenZeit - Kekse

Grundrezept für ca. 10 Kekse:

- » 8 EL BasenZeit
- » 8 EL Wasser

Die Alvito BasenZeit mit dem Wasser verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Backblech mit Backpapier auslegen und die Keksmasse mit einem Teelöffel in Form kleiner Plätzchen darauf verteilen.

Den Backofen vorheizen und die Kekse auf mittlerer Schiene bei 160°C ca. 20 Minuten backen. Die gebakenen Plätzchen auf einem Backrost abkühlen lassen, damit sie gut trocknen.



Varianten

klassisch:

Dem Teig Schokostückchen, Datteln, Rosinen, Nüsse, Kokosflocken oder andere Leckereien hinzufügen oder die Plätzchen vor dem Backen damit bestreuen.

Besonders locker werden die Kekse mit Zugabe von Backpulver. Ein Tipp ist auch die Verfeinerung mit ein wenig Butter.

Zum Süßen eignet sich Agavensirup, Ahornsirup oder Honig. Alternativ auch Vanillezucker.

Mit einem Schokoladenüberzug werden die Kekse unwiderstehlich...



winterlich:

Nach Belieben zum Teig Lebkuchengewürz oder Zimt, Nelken, Sternanis, Muskatnuss, Koriander und Piment geben.

Weihnachtlich schön werden die Kekse, wenn die Teigmasse auf kleine Oblaten gesetzt oder in Backförmchen, die auf Backpapier liegen, gefüllt werden. Die Backförmchen werden nach dem Füllen wieder abgenommen.

Alvito BasenQuelle®



In jedem Löffel liegt ein wohlschmeckender Reichtum der Natur!

Dieses rein pflanzliche Lebensmittel ist besonders reich an Mineralstoffen, Spurenelementen, pflanzlichem Eiweiß, hochwertigen Fettsäuren und Ballaststoffen.

Ein Schatz der Natur aus aus 37 verschiedenen Bestandteilen – mit Braunhirse, Kürbiskernen, Erdmandeln, Topinambur und vielem mehr.

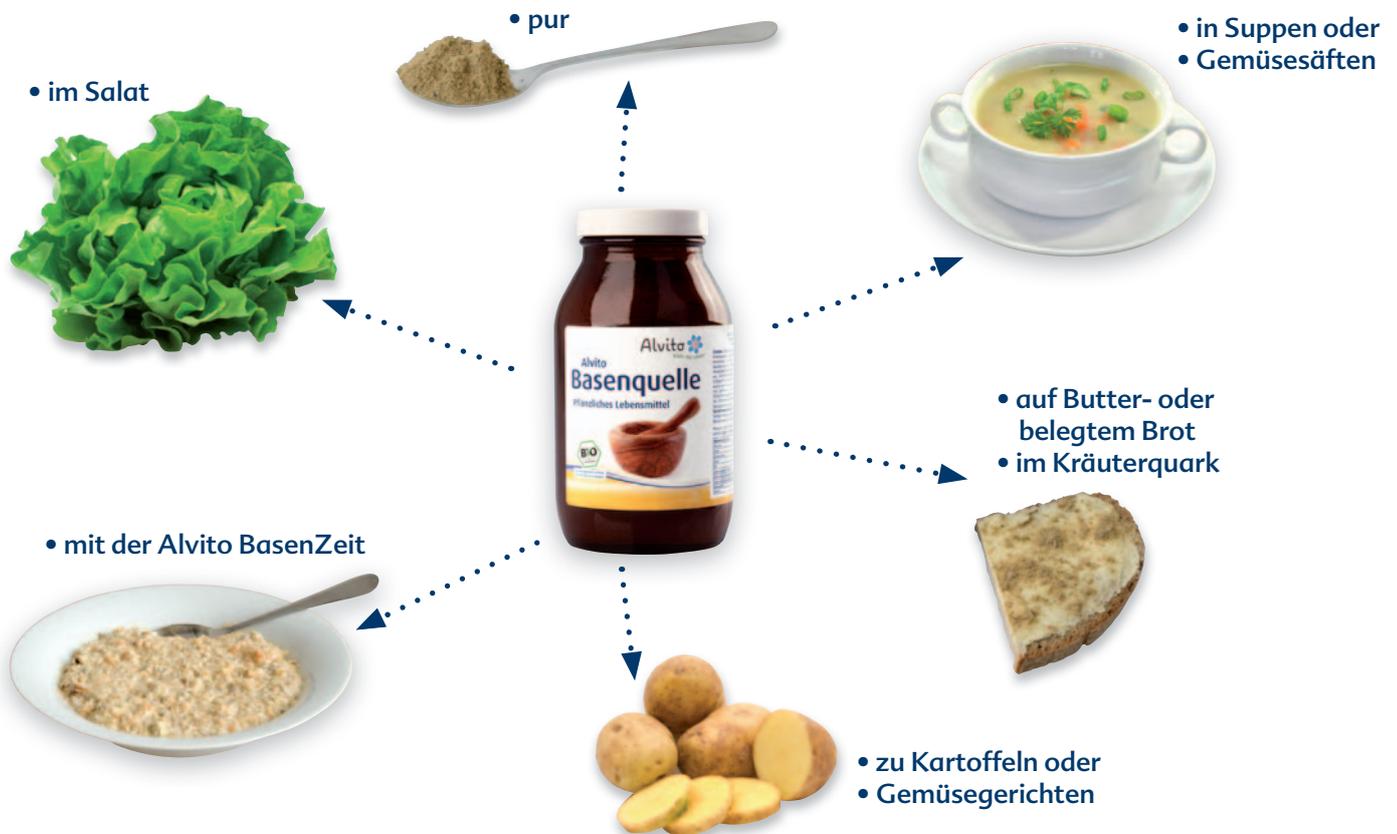
Der Wert der BasenQuelle liegt darin, dass die Vielzahl der wertvollen Inhaltsstoffe nicht als isolierte Substanzen, sondern in ihrer natürlichen Verbindung als Pflanzenteile vorliegen.

Die Alvito BasenQuelle ist ein Lebensmittel und kann täglich pur gegessen oder mit anderen Speisen kombiniert werden.

Der angenehm würzige Geschmack bereichert Suppen, Müslis, die Alvito BasenZeit, Salate, Obst- und Gemüsesäfte und vieles mehr. Die Alvito BasenQuelle enthält vieles, was im täglichen Essen fehlt.

Damit Frische und Qualität gewahrt bleiben, sollte der Inhalt eines geöffneten Glases innerhalb von 1 - 2 Monaten verzehrt werden.

So genießen Sie die BasenQuelle:



Nährwerte pro 100 g:	
Brennwert	1495 KJ (357 kcal)
Eiweiß	14,3 g
Kohlenhydrate	44,9 g
davon Zucker ¹⁾	14,4 g
Fett	8,7 g
davon gesättigte Fettsäuren ²⁾	1,6 g
davon einfach ungesättigte Fettsäuren ²⁾	4,1 g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren ²⁾	3,0 g
Ballaststoffe	20,8 g
Natrium	0,04 g

¹⁾ pflanzeneigener Zucker, kein Zuckerzusatz

²⁾ jeweils berechnet als Triglyzerid

Besondere Vorteile:
» 100 % Bio zertifiziert
» 37 hochwertige Samen, Wurzeln, Früchte, Kräuter und Pilze
» sehr gut verträglich
» wohlschmeckende Rezeptur
» frei von Blütenpollen



Aus ökologischem Landbau



DE - ÖKO - 003
EU-/nicht-EU-Landwirtschaft



Alvito BasenQuelle®

BasenQuelle 90 g 13,90 €

Bestell-Nr.: 534
1 kg = 154,44 €

BasenQuelle 250 g 32,90 €

Bestell-Nr.: 535
1 kg = 131,60 €

Basischer Kräutertee



Der frische und harmonische Geschmack überzeugt!

Der basische Kräutertee von Alvito besteht aus 12 hochwertigen Kräutern aus kontrolliert ökologischem Anbau. Er ist basisch, mineralstoffüberschüssig und besonders reich an Kalium, das u.a. für den Zellstoffwechsel wichtig ist.

Basischer Kräutertee von Alvito kann täglich genossen werden. Im Winter wärmt er angenehm und im Sommer kann er herrlich erfrischen.

Ganz besonders eignet er sich zum Spülen des Körpers im Rahmen von Fasten- und Entschlackungskuren.

Zusätzlich zum Tee sollte immer genügend stilles Wasser getrunken werden.

Die Komposition besteht aus: Brennnessel, Melisse, Grüner Hafer, Schachtelhalmkraut, Lemongras, Lindenblüten und -blätter, Pfefferminze, Löwenzahn, Schafgarbenkraut, Ringelblumenblüten, Frauenmantelkraut.

(Die Teebeutel enthalten statt Pfefferminze eine Krauseminze ohne Menthol).



Besondere Vorteile:

- » 100 % Bio zertifiziert
- » zwölf hochwertige Kräuter
- » klarer, frischer Geschmack
- » Teebeutel ohne Pfefferminze



Aus ökologischem Landbau



DE - ÖKO - 003
EU-/nicht-EU-Landwirtschaft

Basischer Kräutertee

loser Tee 100 g Bestell-Nr.: 510 1 kg = 75,00 €	7,50 €
Teebeutel 40 Stück à 2 g = 80 g Bestell-Nr.: 515 1 kg = 93,75 €	7,50 €

Basisches Badesalz



Basische Pflege mit pH-Wert 8,5!

Das Basische Badesalz von Alvito ist mehr als ein Basenbad: Es vereint die Vorzüge von Basensalzen mit der Pflege von hochwertigen, natürlichen Mineralstoffen.

Die wohltuende Reinigung und tiefe Pflege ist spürbar. Durch die Anregung der Selbstfettung wird die Haut wundervoll geschmeidig.

Besondere Vorteile:

- » mit Natrium und Kalium
- » mit Peloiden und Mineralien
- » energetisch aktiviert
- » sehr effektive Wirkung
- » frei von Steinsalz und Meersalz
- » frei von wannenschädigenden Edelsteinsplittern

Die ausgewogene Rezeptur hebt das Badewasser auf einen basischen pH-Wert von ca. 8,5 an. Damit ist das Basische Badesalz ein effektiver Begleiter von Entgiftungs- und Entschlackungskuren.

Es kann für alle basischen Anwendungen, beispielsweise Vollbäder, Sitzbäder, Fußbäder, Wickel und die Alvito-Strümpfe, ideal eingesetzt werden.

Weitere Anwendungsideen und Hinweise finden Sie in der BasenFibel von Alvito oder in der empfohlenen Fachliteratur.



Basisches Badesalz

Basisches Badesalz 400 g 10,90 €
Bestell-Nr.: 520
1 kg = 27,25 €

Basisches Badesalz 1.500 g 29,90 €
Bestell-Nr.: 522
1 kg = 19,93 €

Zubehör

Alvito Strümpfe

Die Anwendung der in basischem Wasser getränkten Alvito-Strümpfe schenkt Füßen und Beinen über Nacht ein wundervoll leichtes Gefühl! Eine einfache Anwendung, mit ausgesprochen wohltuender Wirkung. Zu einem Set gehören je ein paar Baumwoll- und ein paar Schurwollstrümpfe in Einheitsgröße. Sie kommen aus deutscher Produktion und sind auch für Allergiker geeignet.



Besondere Vorteile:
» Spitzenqualität in Material und Fertigung
» echte Strumpfform mit Ferse
» Wollstrumpf aus 100 % Merino-Wolle
» Wollstrumpf verfilzt nicht
» Strümpfe nahtfrei verarbeitet

Alvito Strümpfe	
Alvito Strumpfsset je 1 Paar Innen- und Aussenstrümpfe Bestell-Nr.: 572	29,90 €
Alvito Innenstrümpfe aus Baumwolle, 1 Paar Bestell-Nr.: 570	14,90 €
Alvito Aussenstrümpfe aus Schurwolle, 1 Paar Bestell-Nr.: 571	16,90 €

Massage Handschuh

Massagen mit dem Massage-Handschuh fördern das Wohlfühlerlebnis und regen Durchblutung und Lymphfluss zusätzlich an.

Das Abreiben des Körpers während des Badens unterstützt die Wirkung des Basischen Badesalzes und ist äußerst angenehm.

Eine Seite des Alvito Massage-Handschuhs besteht aus Luffa (Fasern einer Kürbisart) und die andere Seite aus Baumwolle.



Besondere Vorteile:
» Bio zertifiziert
» flexibel
» maschinenwaschbar bis 60° C

Zubehör	
Massage-Handschuh Bestell-Nr.: 569	9,90 €





BasenFibel

Weitere Informationen über die Alvito Basenprodukte, deren Inhaltsstoffe und Anwendungsmöglichkeiten finden Sie in der kostenfreien BasenFibel, die Sie bei Ihrem Berater oder direkt von Alvito bekommen.





besseres Wasser
basisches Leben
bewusster Haushalt

Suchen Sie bei Facebook und im Internet:

www.alvito.com

Was können wir für Sie tun?

© Alvito GmbH 02/2011. Hinweis: Für alle von Alvito angebotenen Produkte werden keine Heilversprechen abgegeben. Die Produkte stellen keinen Ersatz für ärztliche Betreuung dar. Sie können höchstens unterstützend wirken. Die Benutzung dieser Produkte sollte nicht dazu führen, bei gesundheitlichen Beschwerden die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker abzubrechen. Die bioenergetische Aktivierung, die Wirkungsaussagen dazu und deren Hintergründe werden derzeit von Naturwissenschaftlern und Schulmedizinern nicht anerkannt, obgleich sie in alternativmedizinischen Kreisen wachsende Anerkennung finden.
 Alle unsere Angebote sind freibleibend. Änderungen von Preisen, Verpackungsgrößen, Zusammenstellung, Design und Irrtümer vorbehalten. Abbildungen, Farben, Beschreibungen und Angaben bezüglich Abmessungen, Eigenschaften und dgl. gelten ausschließlich annähernd und sind für uns nicht bindend. Maßgebend für den Inhalt ist die Deklaration auf dem Produkt. Diese Broschüre wurde mit größter Sorgfalt entworfen und erstellt. Wir übernehmen jedoch keine Gewähr in Bezug auf die Vollständigkeit und Richtigkeit der genannten Informationen. Alle Preise verstehen sich pro Stück in € inkl. der jeweils gültigen gesetzlichen USt. und gelten in Deutschland und Österreich. Abgabe nur in üblichen Mengen. Eine Weitergabe von Kundendaten zu Werbezwecken schließen wir ausdrücklich aus. Wir sind gegen Tierversuche. "Alvito", "Blüte des Lebens", "BasenZeit" und "Alvito BasenQuelle" sind Markenzeichen, die in Deutschland und anderen Ländern registriert sind. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nicht für die Inhalte von Webseiten anderer Unternehmen verantwortlich sind und - da die Inhalte von Webseiten veränderlich sind - auch nicht unbedingt Kenntnis über die jeweiligen konkreten Inhalte haben. www.alvito.de - www.facebook.com/alvito.de Artikelnummer: 900