



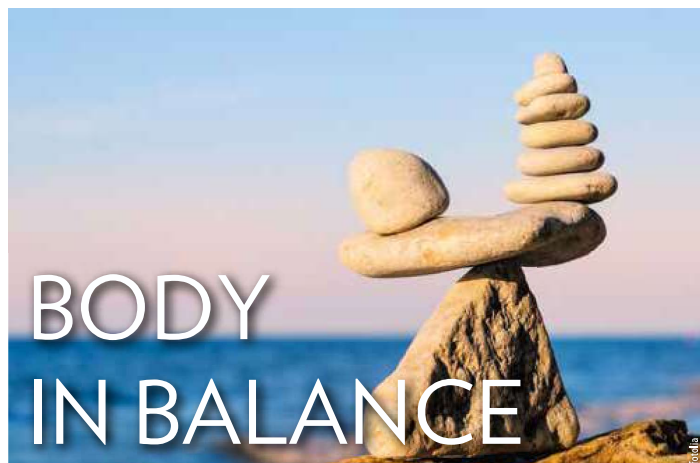
Andrea Nonn ist Heilpraktikerin mit Herz und Seele, Kommunikationstrainerin, Yogalehrerin und Autorin mit umfassenden Fachwissen und praktischem Erfahrungsschatz. In ihrer Tätigkeit in Deutschland und auf Mallorca verbindet sie Yoga mit ganzheitlichen Heilmethoden.

Mehr über Andrea und ihre Tätigkeit finden Sie unter www.my-numen.de

Das Gleichgewicht von Säuren und Basen muss stimmen

Über 85% der westlichen Gesellschaft leidet an chronischen Erkrankungen, bedingt durch Übersäuerung des Körpers. Die Hauptursache für eine Übersäuerung liegt in erster Linie an

gleich von Säuren und Basen sorgen. Aber auch durch die Pufferfunktionen der Leber, Haut und des Darms wird für ein stabiles Gleichgewicht gesorgt. Zudem dient das Bindegewebe zwischen den Zellen als Säurespeicher. Unsere



einer Fehlernährung. Hinzu kommen Alkoholgenuss, Rauchen, Medikamente, Stress, Ängste, eine dauerhaft zu geringe Flüssigkeitszufuhr, Entzündungsprozesse, eine gestörte Darmflora und zu wenig Bewegung.

Damit unser Stoffwechselfunktioniert, muss in unseren Körperzellen und Körperflüssigkeiten ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Säuren und Basen herrschen. Der Säure-Basen-Haushalt ist ein physiologisches Regelsystem im menschlichen Organismus, das durch diverse Mechanismen den pH-Wert im Blut konstant zwischen 7,35 und 7,45 hält. Nur und ausschließlich in diesem fein abgesteckten Toleranzbereich funktioniert unser Stoffwechsel. Abweichungen sind mit dem Leben nicht vereinbar. Unser Körper hat eine Reihe an Puffersystemen, die pH-Veränderungen gut auffangen können. In erster Linie sind es Lunge und Nieren, die für den Aus-

Knochen sind ein Mineralstoffreservoir, aus dem bei Bedarf Basen abgezogen werden. So kommt es bei anhaltender Übersäuerung zur Entmineralisierung der Knochen, was einen erheblichen Faktor für Osteoporose darstellt.

Folgen

Der Körper reagiert infolge chronischer Übersäuerung und ständiger Arbeit auf Hochtouren mit Schmerzen, allgemeinem Unwohlsein, Kopfschmerzen, Infektanfälligkeit, Veränderungen von Haaren, Haut und Nägeln, Verdauungsbeschwerden, Nervosität und innerer Unruhe.

Jahrelange Fehlernährung begünstigt die Entstehung vieler Erkrankungen, wie z.B. Krebs, Osteoporose, Migräne, Magen-Darm-Geschwüre, rheumatische Erkrankungen, Allergien, Nierensteine, Gallensteine, Neurodermitis, Herzerkrankungen, chronische Schmerzen, Cellulite, Gicht uvm.

So kontrollieren Sie den Erfolg der Entsäuerung

Messen Sie morgens, mittags und abends den pH Wert Ihres Urins mit Teststreifen aus der Apotheke (100 Stück ab ca. 3,50 Euro) und notieren Sie die Werte. Zusätzliche Notizen über die tägliche Nahrungsaufnahme können außerdem hilfreich sein, mögliche Schwankungen zu erklären. Es müssen nicht alle gemessenen Werte im basischen Bereich liegen. Jedoch sollte die Tendenz mehr basisch als sauer sein. Ein pH-Wert von 7,0 bedeutet neutral, Größer als 7,0 ist basisch, kleiner als 7,0 ist sauer.

Praktische Tipps

Um ein langfristig ausgewogenes Verhältnis zwischen Säuren und Basen zu bewahren, ist die wichtigste Grundlage gegen Übersäuerung eine pflanzliche Ernährung, welche über den Tag verteilt aus drei viertel basischen Nahrungsmitteln und ein viertel aus sauren Lebensmitteln besteht. Sie schafft ein Milieu, in dem schädliche Bakterien und Pilze zugrunde gehen und in dem sich nur solche Mikroorganismen wohl fühlen, die für unsere Gesundheit dienlich sind. Des weiteren ist es wichtig, für eine ausgewogene Work – Life – Balance zu sorgen, denn auch andauernder Stress kann zu Übersäuerung führen. Entspannungstechniken,

wie z.B. Yoga, Meditationen und autogenes Training helfen, mit dem Stress besser umzugehen. Unterstützen können dabei auch naturheilkundliche Therapien, wie Bachblüten, Schüßler Salze oder Homöopathie.

Regelmäßige körperliche Bewegung an frischer Luft, bei der Sie so richtig zum Schwitzen kommen, Wechselduschen, Sauna und Bürstenmassagen regen die Haut an, Säuren nach außen abzugeben. Zusätzlich können Sie noch Nahrungsergänzungsmittel, wie Basenpulver oder Basentabletten einnehmen, dies sollte jedoch keine Dauertherapie sein. Hilfreich sind diese Nahrungsergänzungen kurzfristig angewandt zum Beispiel beim Essen außer Haus oder auch auf Reisen. Ein wöchentliches Basenbad trägt zur Ausscheidung von Säuren über die Haut bei, was ebenfalls einer Reduzierung der Übersäuerung des Organismus dienen kann.

Ich wünsche Ihnen alles Gute, Ihre Andrea Nonn

kommen – erkennen sich selbst vertrauen

Werden Sie und Ihre Bedürfnisse nicht genug wahrgenommen? Haben Sie Schwierigkeiten im Außern Ihrer Wünsche? Fehlt Ihnen die Selbstsicherheit und der Mut für Veränderungen?

Ich helfe Ihnen gerne.

Mit Mitteln aus der Theaterpädagogik, gezieltem Schauspieltraining und praktisch angewandter Psychologie werden Sie unendliche Ressourcen finden! Auf Wunsch erarbeite ich für Sie Ihren ganz persönlichen „Trainingsplan“. Sie müssen nichts von sich aufgeben – ganz im Gegenteil: Damit Sie als Frau mit all Ihrer emotionalen Stärke und Ihrem individuellen Körper selbstbewusst Ihre ganz eigene Richtung finden.

11.08.
25.08.
02.11.
95 €



Sibylle Becker

life coach – theatre teacher

Anmeldung unter:
contact@sibyllebecker.com | Tel. 0049 1520 6025563
www.sibyllebecker.com

Schauspieltraining für Mädchen ab 14

Mut für die ganz persönliche Ausstrahlung und der individuelle Ausdruck sind hier unser Ziel. Außerdem soll der spielerische Umgang mit Lebens- und Beziehungsthemen bearbeitet werden. Finde Deine eigene, ganz natürliche Art dich durchzusetzen – auch durch bewusstes Einsetzen dosierter Emotionen.

Dieses Seminar ist zur Vorbereitung auf eine Schauspiel Ausbildung und die dazugehörige Persönlichkeitsstärke ganz hervorragend geeignet.

Körpersprache gezielt einsetzen
Techniken zur Empathie und Abgrenzung
natürliches Selbstbewusstsein und Selbsteinschätzung
Respekt zeigen und einfordern
Durchsetzung ohne Aggression
Mannequin-Lauftraining

12.08.
26.08.
26.10.
65 €