

Informations-Service

Unter www.basica.de finden Sie:

- Informationen zur Basica® Intensiv-Kur
- Wissenswertes zum Säure-Basen-Haushalt
- Säure-Basen-Rechner für Lebensmittel
- Alle Produkte aus dem Basica® Sortiment

Unser Beratungsdienst hilft Ihnen gerne persönlich weiter.



PROTINA

Protina Pharm. GmbH
D-85737 Ismaning

Info-Service

Tel.: +49 (0) 89-99 65 53-0
Fax: +49 (0) 89-96 34 46
www.basica.de
info@basica.de

Basica® erhalten Sie exklusiv in Ihrer Apotheke.

Basica®

Basica®



Intensiv-Kur

Die 14-Tage-Kur
für volle Leistungskraft

2-Phasen-Effekt

Energie
am Tag



Regeneration
in der Nacht

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

Sie haben mit der Basica® Intensiv-Kur ein deutsches Qualitätsprodukt erworben, das nach strengsten Maßstäben hergestellt und kontrolliert wird. Die Formulierung ist das Ergebnis aktueller Forschung aus der Ernährungswissenschaft und jahrzehntelanger Erfahrung in der Herstellung. Die einzelnen Komponenten der Basica® Intensiv-Kur sind optimal aufeinander abgestimmt.

Die Basica® Intensiv-Kur enthält eine neuartige Kombination aus hoch dosierten basischen Mineralstoffen, wertvollen Spurenelementen und einem speziellen Vitamin-Komplex. Die Kombination aktiviert den Energiestoffwechsel, unterstützt das Immun- und Nervensystem und stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht. Leistungskraft und Energie kehren wieder zurück.

Viel Erfolg mit der Basica® Intensiv-Kur!



Erschöpfung, ein tägliches Problem für Viele

Stress im Alltag, ständige Belastungen im Beruf und einseitige Ernährung bringen den Körper an seine Grenzen. Das kann auf Dauer zu Erschöpfungszuständen und einem Anstieg der Säurelast im Stoffwechsel führen. So kann die übermäßige Belastung Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen und Infektanfälligkeit begünstigen, insbesondere wenn eine ausgewogene Ernährung für eine ausreichende Regeneration fehlt.

Bei der heute üblichen Ernährung entsteht nach ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen ein Säureüberschuss. Das ist der Fall, wenn zuviel Fleisch, Wurst, Käse und Backwaren verzehrt werden, aber zu wenig basische Lebensmittel, wie Gemüse, Salat und Obst. Auf Seite 12 finden Sie einen Überblick, welche Lebensmittel säurebildend oder basisch sind.

Die Basica® Intensiv-Kur für volle Leistungskraft

Wichtige Voraussetzungen für Leistungsfähigkeit und Vitalität sind ein funktionierender Energiestoffwechsel und ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt.

Die Basica® 14-Tage Intensiv-Kur sorgt für volle Leistungskraft

- aktiviert den Energiestoffwechsel
- unterstützt das Immun- und Nervensystem
- stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht

Der 2-Phasen-Effekt mit hoch dosierten basischen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen belebt den Körper. Leistungskraft und Energie kehren wieder zurück.

Der 2-Phasen-Effekt der Basica® Intensiv-Kur

Der 2-Phasen-Effekt sorgt für Energie am Tag und fördert die Regeneration in der Nacht.

Mit hoch dosierten basischen Mineralstoffen, lebenswichtigen Spurenelementen und einem speziellen Vitamin-Komplex sind die einzelnen Komponenten optimal aufeinander abgestimmt.



Energie
am Tag



Regeneration
in der Nacht



Energie am Tag

Morgens: Trinkampulle und die Kapseln einnehmen

Am Tag wird die Energiefreisetzung aktiviert. Der Vitamin B-Komplex (Niacin, B2, B6, B12, Folsäure, Pantothensäure) trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. In Kombination mit den B-Vitaminen sorgen Magnesium und die Spurenelemente Eisen, Kupfer und Mangan für einen reibungslosen Energiestoffwechsel. Vitamin B1 und Kalium unterstützen die Funktion des Nervensystems. Die Spurenelemente Eisen und Zink vitalisieren die geistige Konzentrationsfähigkeit.

Regeneration in der Nacht

Abends: Trinkgranulat einnehmen

In der Nacht regeneriert sich der Stoffwechsel. Basische Mineralstoffe neutralisieren Säure und das Spurenelement Zink stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht. Die Kombination aus Spurenelementen (Selen, Zink, Eisen) und Vitamin C stärkt das Immunsystem.

Aktivieren Sie Ihren Körper während der Basica® Intensiv-Kur

Begleitend zur Basica® Intensiv-Kur können Sie zusätzlich etwas für Ihre Leistungskraft tun. Hier ein paar Tipps für Sie:

Sport bringt den Stoffwechsel und den Kreislauf auf Touren. Das erhöht nicht nur die körperliche Leistung, sondern fördert auch die Konzentrationsfähigkeit. Aber auch für die Regeneration ist Sport gut geeignet, da er hilft, Stress abzubauen und die Säurelast zu verringern. Eine intensivere Atmung beim Sport stabilisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht im Blut.

Mit **Entspannungsübungen** können Sie von den täglichen Belastungen und der Hektik eine Auszeit nehmen. Ob einfache Atemübungen, Gymnastik, Yoga oder autogenes Training: Probieren Sie aus, welche Entspannungstechniken Ihnen am besten helfen, den Alltagsstress zu reduzieren und am Abend zur Ruhe zu kommen.

Viel **Trinken** während der Basica® Intensiv-Kur regt die Nierentätigkeit an und unterstützt so die Ausscheidung der überschüssigen Säure. Ideal sind Mineralwasser, Saftschorle oder Kräutertee. Reichlich trinken hilft auch, wenn Sie müde und unkonzentriert werden. Denn ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für die Funktion des Kreislaufs wichtig.

Das können Sie nach der Basica® Intensiv-Kur tun

Damit Sie gegen Stress und die täglichen Belastungen besser gewappnet sind, können Sie auch nach der Basica® Intensiv-Kur etwas für Ihre Leistungskraft tun.

Bringen Sie Ihren Körper weiterhin mit regelmäßigem Sport und Entspannungsübungen in Schwung.

Besonders wichtig ist eine ausgewogene, basenreiche Ernährung, um den Energiestoffwechsel zu aktivieren und das Säure-Basen-Gleichgewicht zu stabilisieren. Eine basenreiche Ernährung besteht hauptsächlich aus Salat, Gemüse und Obst. Mageres Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Vollkornprodukte sind vitaminreiche Lebensmittel, aber eben auch säurebildend. Deshalb sollten diese auf weniger als die Hälfte bei jeder Mahlzeit reduziert werden. Süßigkeiten und fette Speisen sind „Energie-räuber“ und sollten nur selten auf dem Speiseplan stehen.

Schafft man nicht immer, sich basenreich zu ernähren, kann die regelmäßige Einnahme eines Basenpräparats aus dem Basica® Sortiment sinnvoll sein.

Detaillierte Informationen, welches Basica® Produkt für Sie geeignet ist, finden Sie unter **www.basica.de**. Alle Basica® Produkte sind in Apotheken erhältlich.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Tabelle mit den wichtigsten basischen und säurebildenden Lebensmitteln.

Tipp:

Mit dem Säure-Basen-Rechner auf **www.basica.de** können Sie eine genaue Berechnung der Lebensmittel vornehmen.

Basische Ernährung unterstützt die Basica® Energie-Kur

Die Tabellen zeigen im Überblick, welche Lebensmittel basisch oder säurebildend sind.

basisch			
	schwach	mittel	stark
Gemüse und Salat	Kopf-/Eisbergsalat, Gurken, Aubergine, Zucchini, Brokkoli, Rosenkohl, Pilze, Blumenkohl, Tofu, Paprika, Tomaten, Spargel, Kartoffeln, Lauch, Sauerkraut, Radieschen	Feldsalat, Rucola, Fenchel, Grünkohl, Karotten, Kohlrabi, Sellerie	Spinat
Früchte	Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Kirschen, Erdbeeren, Mango, Weintrauben, Kiwi, Orangen, Zitronen, Grapefruit, Ananas, Wassermelonen	Bananen, Aprikosen, schwarze Johannisbeeren	getrocknete Feigen, getrocknete Rosinen

säurebildend

	schwach	mittel	stark
Brot und Getreideprodukte	Roggenbrot, Knäckebrot, Mais	Vollkornbrot, Dinkel, Cornflakes, Zwieback, Spätzle, Eiernudeln	Haferflocken, Reis
Milchprodukte und Eier	Buttermilch, Frischkäse, Joghurt, Milch, Sahne	Hühnerei	Quark, Hartkäse, Parmesan, Camembert, Schmelzkäse
Fleisch und Wurstwaren		Fleischwurst, Wiener Würstchen, Bierschinken, Rind, Schwein, Geflügel, Kalb, Lamm	Gans, Kaninchen, Corned Beef, Leber(wurst), Salami
Fisch und Meeresfrüchte		Hering, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Rotbarsch, Seezunge, Zander	Sardinen, Forelle, geräucherter Aal, Krabben, Miesmuscheln

Die Einteilung der Lebensmittel gilt für jeweils 100 g. Nach aktuellem Stand der Ernährungswissenschaft sind **Zucker, Fette und Öle** neutrale Lebensmittel.

Häufige Fragen

➔ Wie und wann sollen die einzelnen Portionen eingenommen werden?

Die Ampulle mit den Kapseln nicht auf nüchternen Magen, sondern am besten nach einem Frühstück einnehmen (früh morgens oder am Vormittag). Die Kapseln mit etwas Flüssigkeit schlucken und anschließend den Inhalt der Trinkampulle einnehmen. Das Trinkgranulat sollte abends zwischen dem Abendessen und der Nachtruhe eingenommen werden.

➔ Was ist zu tun, wenn eine Portion vergessen wird?

Haben Sie aus Versehen eine Portion für Morgens oder Abends vergessen, setzen Sie die Einnahme einfach fort (nicht zusätzlich zu der regulären Portion einnehmen). Die vergessene Portion nehmen Sie dann am Ende der 14-Tage-Kur morgens bzw. abends ein.

➔ Warum gibt es verschiedene Darreichungsformen?

Trinkampulle und Kapseln enthalten die Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine zur Aktivierung des Stoffwechsels am Tag. Für die optimale Resorption ist es notwendig, bestimmte Spurenelemente und Vitamine in zwei getrennten Darreichungsformen zu formulieren. Das Trinkgranulat sorgt abends mit basischen Mineralstoffen und wertvollen Spurenelementen für die Regeneration in der Nacht.

➔ Kann die Basica® Intensiv-Kur wiederholt werden?

Ja. Sie können die Basica® Intensiv-Kur wiederholen. Die Meisten machen 2- bis 3-mal im Jahr die Basica® Intensiv-Kur. Wir empfehlen nach einer Basica® Intensiv-Kur eine Pause von etwa 3 Monaten zu machen und durch eine basenreiche Ernährung die Säurebelastung gering zu halten.

Gebrauchsanweisung



Morgens Energie am Tag



Alu-Verschluss von der Kappe abziehen.
Die beiden **Kapseln** mit etwas Flüssigkeit einnehmen.



Dazu oder gleich danach die Flüssigkeit aus einer **Trinkampulle** einnehmen.
Zum Öffnen der Trinkampulle die leere Kappe abnehmen.

16

- Die Basica® Intensiv-Kur dauert 14 Tage
- Die Portionen werden jeweils morgens und abends eingenommen
- Die Einnahme soll nach einer Mahlzeit erfolgen



Abends Regeneration in der Nacht

Das **Trinkgranulat** in einem Glas Wasser (100–150 ml) auflösen und trinken.



Trinkgranulat in ein trockenes Glas geben.



Mit stillem Wasser aufgießen.



Bei Bedarf umrühren, fertig.

17

Nährstoffinformation

Nährwerte pro Tagesportion:

1 Trinkampulle, 2 Kapseln, 1 Stick mit Trinkgranulat

Nährstoffe	Pro Tagesportion	Pro 100 g	Nährstoffe	Pro Tagesportion	Pro 100 g
Vitamin B1	15 mg	42 mg	Mangan	1 mg	3 mg
Vitamin B2	15 mg	42 mg	Magnesium	300 mg	830 mg
Vitamin B6	10 mg	28 mg	Calcium	140 mg	387 mg
Vitamin B12	500 µg	1384 µg	Kalium	600 mg	1660 mg
Folsäure	400 µg	1107 µg			
Pantothensäure	23 mg	64 mg	Physiologischer		
Niacin	50 mg	138 mg	Brennwert 158 kJ/37 kcal	438 kJ/102 kcal	
Biotin	150 µg	415 µg	Protein	0,13 g	0,36 g
Vitamin C	300 mg	830 mg	Kohlenhydrate	5,8 g	16 g
Vitamin D	20 µg	55 µg	davon Zucker	5,0 g	14 g
Zink	10 mg	28 mg	Fett	0,05 g	0,14 g
Eisen	8 mg	22 mg	davon gesättigte		
Kupfer	1 mg	3 mg	Fettsäuren	0,05 g	0,14 g
Molybdän	50 µg	138 µg	Ballaststoffe	0 g	0 g
Chrom	40 µg	111 µg	Natrium	0,35 g	0,97 g
Selen	30 µg	83 µg	Natrium	0,35 g	0,97 g

Zutaten

Wasser, Traubenzucker, Kaliumcitrat, Natriumcitrat, Säuerungsmittel Citronensäure, Magnesiumcitrat, Säuerungsmittel Milchsäure, Maltodextrin, Aromen, Calciumcarbonat, Natriumhydrogencarbonat, Magnesiumoxid, Calciumascorbat, Ascorbinsäure, Gelatine, Maisstärke, Niacin, Trennmittel Talkum, pflanzliches Fett gehärtet, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Konservierungsstoff Kaliumsorbat, Eisencitrat, Trennmittel Siliciumdioxid, Calciumpantothenat, Thiaminmononitrat, Zinkcitrat, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Süßstoff Sucralose, Farbstoff Beetenrot, Manganguconat, Kupfercitrat, Zinkoxid, Farbstoffe Titandioxid und Eisenoxide, Cyanocobalamin, Folsäure, Biotin, Chromchlorid, Natriummolybdat, Natriumselenit, Cholecalciferol.

Ohne Lactose und Jod. Glutenfrei.