

So entsäuern Sie auf einfache und wirksame Weise

- Regelmässige Kontrolle des pH Wertes (immer zu den gleichen Zeiten)
- Essen Sie so Basenreich wie möglich (Obst und Gemüse).
- Trinken Sie viel Wasser (ohne Kohlensäure)
- Essen Sie die Nahrung so natürlich wie möglich
- Konsumieren Sie kontrolliert Eiweisse, Salz und Zucker
- Verwenden Sie wenn möglich mehr natürliche Gewürze anstatt Kochsalz
- Drosseln Sie ihren Fleischkonsum falls dieser hoch ist
- Kauen Sie gründlich ihre aufgenommene Nahrung, dies unterstützt den gesamten Verdauungsprozess
- Essen Sie wenn möglich nicht spät abends
- Vermeiden Sie zu viel „Genussgifte“ (z.B Kaffee, Süsses, Zigaretten)
- Lassen Sie mal eine Mahlzeit aus
- Sorgen Sie für täglich genügend Bewegung (wenn möglich im Freien)
- Vermeiden Sie so oft wie nur möglich Stress und Ärger
- Nehmen Sie öfters mal ein gezieltes „Sonnenbad“
- Nehmen Sie öfters mal ein Basenbad
- Ein Schröpftherapie entsäuert das Bindegewebe und reguliert die Körpersäfte
- Eine Darmsanierung ermöglicht eine umfassende Entgiftung des Körpers
- Eine von einem Arzt durchgeführte Blutreinigung ist ebenfalls sehr hilfreich
- Die tägliche Einnahme einer optimalen Basen-Mineral-Mischung oder die Anwendung basischer Körperpflegeprodukte unterstützt die Regulation sowie die Entsäuerung des gesamten Organismus

