

Empfehlungen gegen Sodbrennen

- Stress verringern
- Keine Kohlensäure
- Keine Fertigprodukte
- Weißmehl und Zucker stark reduzieren
- Kaffee evtl. Schwarz- und Früchtetee vermeiden (je nach Empfindlichkeit)
- Vermeiden von scharf gewürzten, fettigen, evtl. säurehaltigen und hefehaltigen Speisen
- Viel Gemüse und Obst (nach 18 Uhr nur wenig rohes Obst und Gemüse essen)
- Kleine Mahlzeiten essen und gut kauen
- Saft von einer rohen geriebenen Kartoffel trinken
- 1 kleine Hand voll Haselnüsse od. Mandeln zu einem weichen Brei kauen und auf einmal hinunterschlucken
- Evtl. Milch trinken
- 1 TL mittelscharfer Senf
- Frische Ananas
- Heilerde
- Nach dem Essen sich nicht hinlegen oder bücken.
- Mit erhöhtem Oberkörper schlafen.
- Erdungsübung: Wurzeln wachsen lassen

- Natronbad:
 - + Abends, vor dem zu Bett gehen, ein Vollbad mit 50 g Natron, für 10 – 15 Minuten nehmen,
Achtung: Nur abends, da der Säureschutzmantel der Haut dadurch abgebaut wird und somit kein sicherer Infektionsschutz bei Verletzungen der Haut besteht.
 - + Die Haare nicht nass machen, diese werden sonst strohig!
 - + Nach dem Bad sich nicht abtrocknen, sondern in einen Bademantel gewickelt ins Bett gehen.
 - + Der Säureschutzmantel der Haut wird im Laufe der Nacht, von innen heraus, wieder aufgebaut und somit entsäuert der Körper ein wenig
 - + Am Morgen, den Rest des Natrons abduschen

- Leberwickel
- Akupunktur

Diese Liste spiegelt meine eigene Meinung wieder, sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, und kann/muss natürlich noch auf Ihre/deine Bedürfnisse angepasst werden.

Bitte spreche/n Sie die richtige Therapie mit mir ab.