

Empfehlungen zur Behandlung von Übersäuerung

- Stress verringern
- Viel Bewegung an der frischen Luft (keine Überbelastung)
- Tiefes Bauchatmen
- Viel trinken (2 – 3 Liter täglich)
- Keine Kohlensäure
- Keine Fertigprodukte
- Weißmehl und Zucker stark reduzieren
- Kaffee und Alkohol vermeiden
- Viel Gemüse und Obst essen
 - > nach 18 Uhr hauptsächlich gekochtes Obst und Gemüse;
 - > rohes, Obst und Gemüse, ist schwerer verdaulich
- Sehr wenige tierische Produkte wie Wurst
- Wenig Fleisch und Milchprodukte
- Saft von einer rohen geriebenen Kartoffel trinken
- Heilerde
- 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 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.