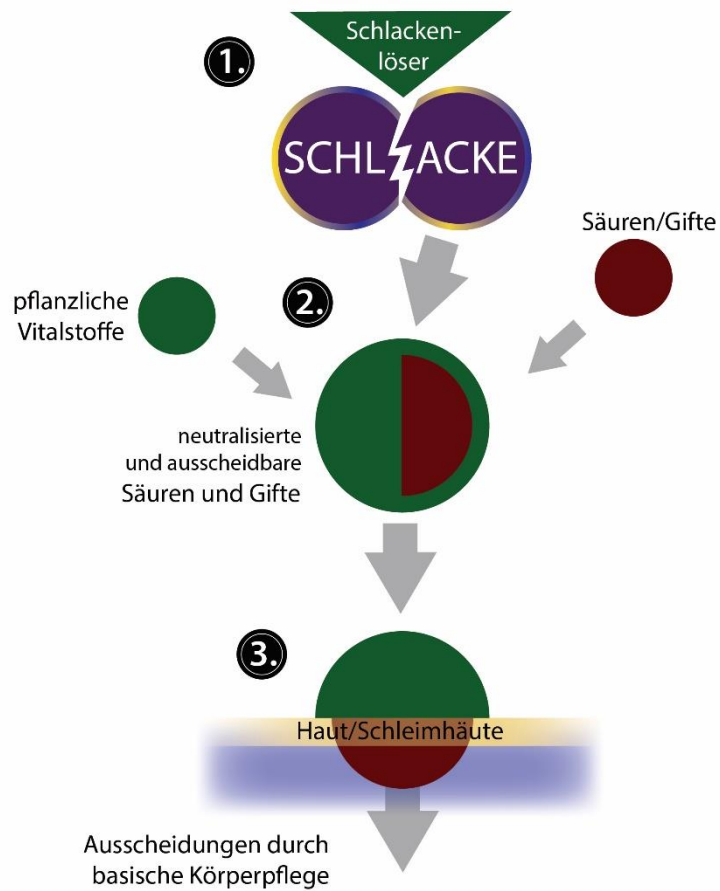


Rathmayr's Basenkur zum Entsäuern und Regenerieren



1. Lösen

der Schlacken aus den Geweben mit dem **7x7 Kräutertee**



2. Neutralisieren

und Abtransportieren der gelösten Schadstoffe sowie Stärkung der Nieren- und Darmfunktion mit den **Nutrilité™ Nahrungsergänzungen**



3. Ausscheiden

der Schadstoffe über die Haut mit dem basisch-mineralischen Körperpflegesalz **Meine Base**



1. Lösen

Zum Lösen der Säuren empfehle ich den Basischen Kräutertee der Fa. E&M, oder den 7 x 7 Kräutertee von Jentschura. Es gibt ihn offen oder in Filterbeuteln.

Ablauf: Teetrinkmenge langsam steigern, damit nicht zu viele Säuren auf einmal gelöst werden.

2 – 3 Tage	125 ml
2 – 3 Tage	250 ml
2 – 3 Tage	500 ml
2 – 3 Tage	750 ml
2 – 3 Tage	1000ml
Weitere 30 Tage	1500 ml

Dazu jeweils mind. 1 – 1,5 l gefiltertes Leitungswasser pro Tag trinken.

Bei Problemen (Kopfschmerzen, Muskelschmerzen...) die Tee-Menge reduzieren und die Wassermenge erhöhen. Zu viele Säuren wurden gelöst und müssen erst ausgeschieden werden.

2. Neutralisieren

Um die gelösten Säuren zu neutralisieren, sind vor allem Mineralstoffe notwendig. Ich teste energetisch bei den Klienten aus, wie viele und welche Ergänzungen empfehlenswert sind. Jede Person ist anders.

Meine allgemeine Empfehlung:

Nahrungsergänzungen der Firma Nutrilite, da diese aus biologisch einwandfreien Pflanzen und Ölen bestehen, **ohne chemische Zusatzstoffe!**

- Einmal täglich - Multivitaminpräparat 3 x 1/tgl., je nach Austestung
- Ca Mg Vitamin D Plus 3x 1/tgl.

Weiters empfehlenswert sind: Coenzym Q 10, B-Vitamine, Magnesium Sticks.

Chlorella der Firma Amazonas: Zur zusätzlichen Entgiftung von Schwermetallen und anderen Giften (3 x 5/tgl.)

3. Ausscheiden

Schüssler-Salze:

Nr. 9	zur Entsäuerung	4/0/4
Nr. 10	zur besseren Ausscheidung der Säuren	5/0/5
Nr. 23	zum Neutralisieren von Säuren	5/0/5

Basische Bäder

Ein weiterer wichtiger Schritt zur Entsäuerung sind Basenbäder. Ich empfehle wieder Produkte von E&M oder Jentschura. Sie sind basisch und enthalten viele Mineralstoffe und gemahlene Heilsteine, die die Aura und Chakren ausgleichen. Während der Entsäuerungskur sollte man täglich Fuß- und Vollbäder machen (3 EL Basenbad in ein Vollbad, 1 TL pro Fußbad), Badedauer mind. 1 Stunde. Keine Angst – die Haut wird wunderbar weich und fettet sich selber. Man kann in der Badewanne mit einer weichen Körperbürste den Lymphfluss anregen – alle 10 Minuten den Körper bürsten Richtung Lymphknoten (Achseln, Hals, Leiste, Bauchraum). Wenn viele Säuren durch die Haut ausgeleitet werden, kann Juckreiz auftreten (Unterschenkel). Der vergeht, wenn man nach dem Baden die Beine kurz mit Essigwasser abwäscht. Eine weitere super Möglichkeit ist, Basenstrümpfe zu machen (wie Essig-patscherl). Die gehören meiner Meinung nach in jede Hausapotheke! Man tränkt sie mit basischer Lösung und legt sie einfach über Nacht an und entsäuert somit die ganze Nacht. Man fühlt sich am nächsten Tag wunderbar, auch empfehlenswert bei beginnender Erkältung oder nächtlichem Schwitzen, da habe ich schon manchen Infekt abfangen können.

Ernährungsempfehlung während der Entsäuerung:

Normalerweise teste ich das auch individuell aus. Allgemein sollten kaum Kaffee, Alkohol, zuckerhaltige Getränke und Kohlensäure getrunken werden. Reduzieren sollte man auch Fleisch, Käse, Nudeln und Fertigprodukte.

Weitere Maßnahmen:

Ausreichende Bewegung (30 Min. tgl.)

Ausreichender Schlaf (mind. 7 Stunden)

Stressmanagement & Gedankenhygiene - positive Bücher lesen ☺