

Selbsttest: Bin ich übersäuert?

	JA	Nein
Sind Sie häufig erkältet?		
Sind Sie oft unerklärlich müde? Haben Sie Energiemangel?		
Haben Sie Pilzerkrankungen? Fußpilz? Nagelpilz? Pilze im Magen-Darmtrakt?		
Leiden Sie unter Verdauungsproblemen, z.B. Blähungen? Stossen Sie häufig sauer auf ? Verstopfung?		
Ist Ihre Zunge belegt oder weist sie feine Risse auf?		
Zwingen Sie Karies und Zahnschmerzen immer wieder zum Zahnarztbesuch? Haben Sie Parodontose? Zahnfleischbluten?		
Haben Sie häufig Körper- oder Mundgeruch? haben Sie Sodbrennen?		
Haben Sie gelegentlich Schlafstörungen? Wachen Sie Morgens unausgeschlafen auf ?		
Sind die Augäpfel rötlich oder gelblich verfärbt?		
Verspannen oder verkrampfen sich Ihre Muskeln öfter? Haben Sie oft Glieder oder Muskelschmerzen?		
Juckt Ihre Haut leicht? – Haben Sie Ekzeme, Ausschläge etc. Entzündet sich die Haut häufiger?		
Sehen Ihre Haare stumpf aus? Sind sie trocken, Haben Sie Schuppen?		
Haben Sie spröde, rissige Nägel oder Nagelpilz an den Zehen? Haben Sie starke Hornhautbildung?		
Sind Sie öfters schlecht gelaunt, oder depressiv?		
Sind Sie gereizt oder gestresst?		
Haben Sie irgendwelche Allergien? Haben Sie Heuschnupfen?		

Wenn Sie dreimal oder öfter mit Ja geantwortet haben, sollten Sie den PH -Wert des Urins testen, es liegt sicher eine Übersäuerung vor.

Ihr Körper braucht Hilfe durch eine optimale Entsäuerung!

Wie sauer bin ich?

Die PH Wert Skala reicht von 0 bis 14

PH Wert steht lateinisch für potentia hydrogenii.

Die Stärke des Wasserstoffs gibt den Grad der sauren bzw. basischen Reaktion eines Stoffes an.

Saure Zone	Neutrale Zone	Basische Zone
1...2...3...4...5...6.....7.....8...9...10...11...12...13...14.....

Wir brauchen 2/ 3 Basen und 1/3 Säure für einen ausgeglichenen Säure –Basenhaushalt.

Der Menschliche Organismus funktioniert im Basischen Bereich.

Das Fruchtwasser hat einen PH Wert von 8 , genauso das Meerwasser , wo alles Leben entstanden ist.

Das Blut muss einen PH Wert von 7.35 bis 7.4 halten, daher kann man den PH Wert im Blut schlecht testen.

Der PH Wert des Urins spiegelt exakt die Säure Situation in der Gewebeflüssigkeit

Der PH – Wert im Urin verändert sich im Laufe des Tages

Die optimale Messung:

- vor dem Frühstück
- Am Vormittag
- vor dem Mittagessen
- Am Nachmittag
- vor dem Abendessen

7.00 Uhr : Der Morgen Urin ist am sauersten , da die Säuren des nächtlichen Stoffwechsels ausgeschieden werden. Er spiegelt exakt die Säuresituation in der Gewebeflüssigkeit . Ein optimaler Wert liegt bei PH 6.8

10.00 Uhr: 2 bis 3 Stunden nach dem basischen Frühstück (optimal Obst) sollte der Urin durch die Basenflut des Frühstücks etwa bei PH 7.4 liegen.

12.00 Uhr: vor dem Mittagessen sinken die Werte wieder in sauren Bereich(unter PH 6.5) durch die im Stoffwechsel entstanden Schlacken.

16.00 Uhr: Jetzt sollten die Werte durch die Basenflut des Verdauungsprozesses mindesten PH 7.4 erreichen.

18.00 Uhr: kurz vor dem Abendessen liegen die Werte wieder im leicht sauren Bereich also unter PH 7

Erstellen Sie Ihr Säureprofil

Messen Sie selbst wie sauer oder basisch Sie sind!

Messtabelle für Ihren PH Wert

PH Wert									
8									
7.5									
7									
6.5									
6									
5.5									
5									
Uhrzeit	6	7	8	10	12	14	16	18	20

Messtabelle für Ihren PH – Wert

PH Wert									
8									
7.5									
7									
6.5									
6									
5.5									
5									
Uhrzeit	6	7	8	10	12	14	16	18	20

Messtabelle für Ihren PH – Wert

PH Wert									
8									
7.5									
7									
6.5									
6									
5.5									
5									
Uhrzeit	6	7	8	10	12	14	16	18	20

So erkenne ich einen „sauren Menschen“ !

Haut:

Die Farbe verändert sich, die Oberfläche wirkt spröde und fahl, ihre Spannung lässt nach , vorzeitige Falten entstehen. Die Haut wirkt aufgequollen, teigig.

Augäpfel:

Eine gelbliche Verfärbung deutet auf eine Störung des Leberstoffwechsels hin, eine rötliche Verfärbung auf Entzündungen , die durch Säure verursacht sein können.

Zunge:

Bei übersäuerten Menschen zeigt die Zunge Veränderungen von weisslichen und braunen Belägen bis hin zu Furchen und Einrissen.

Auch aufgesprungene Lippen, zerfranste Konturen (Darmstörungen)

Mund:

Oft wirkt der Mund bei chronisch übersäuerten Menschen verkniffen und schmal.

Haare:

Das Haar wird trocken, spröde und matt und neigt zu Schuppenbildung.

Das ist auf die vorzeitige Vergreisung der Kollagenfasern des Bindegewebes zurückzuführen.

Nägel:

Finger -und Zehennägel reissen leichter ein. In schlimmen Fällen sind sogar schwierige Verdickungen der Nägel (hauptsächlich Zehennnägel) möglich.

Mundgeruch:

Die Übersäuerung führt zu Gär -und Fäulnisprozessen im Darm. Die dabei entstehenden Gase werden teilweise über die Lunge abgeatmet

Säurespeicher Bindegewebe:

Um die Ausscheidungsorgane zu entlasten deponiert der Körper die anfallenden Schlacken zuerst im Bindegewebe.

Das Bindegewebe ist der grösste und wichtigste Säurespeicher unseres Körpers.

Es verbindet die einzelnen Bestandteile unseres Körpers und umgibt sie mit einer schützenden Hülle.

Es unterstützt das Zusammenspiel von Muskeln, Knochen und Knorpelgewebe. Wegen seiner hohen Aufnahmefähigkeit von Flüssigkeit reguliert es den Wasserhaushalt des Körpers.

Die Hauptbestandteile des Bindegewebes sind die Kollagenfasern.

Sie wirken als Filter in denen die gelösten Säuren hängen bleiben.

Der Begriff Kollagen ist vor allen Dingen aus der Kosmetik bekannt, (Cremes werden häufig damit beworben dass sie kollagenhaltig sind, allerdings können wir die Haut nur mit 20% von aussen unterstützen, 80% muss im innern stattfinden.

Vitamin C und OPC schützt Kollagen und Elastin , es erhält die Haut elastisch und glatt.

Sind die Ausscheidungsorgane überlastet, werden Gifte und Schlacken im Bindegewebe deponiert. (Zellulite sind abgelagerte Schlacken im Bindegewebe)

Um das Bindegewebe wieder zu entlasten bedarf es

1. eines Basenmittels
2. basischer Ernährung
3. Einer optimalen Unterstützung der Ausscheidungsorgane (Viel trinken, basische Bäder, basische Körperpflege)
4. Die richtige Bewegung im aeroben Bereich
5. Anti-Oxydantien

Das Bindegewebe altert.

Durch die starke Übersäuerung wird das Bindegewebe altersschwach. Der Körper stärkt jetzt das geschwächte Bindegewebe in dem er vermehrt Fibrin produziert.

Fibrin hat den Nachteil das , das Gewebe immer dickflüssiger zäher und spröder wird. Daher kann der Austausch von Flüssigkeit und Abtransport von Schlacken nicht mehr richtig funktionieren.

- Das Bindegewebe ist in seiner Filterfunktion und Speicherfähigkeit eingeschränkt.
- Schlacken und Giftstoffe können nicht mehr deponiert werden.
- Die Schlacken werden ins Blut, Gelenke und Muskeln abgeschoben.

Die vorzeitige Alterung betrifft nicht nur das Bindegewebe, sondern alle Kollagenbestandteile des Körpers.

Sie schrumpfen, werden zäh und unelastisch, es bilden sich Falten .

Die Haut ist das einzige sichtbare Organ des Körpers das wir sehen können, aber auch alle nicht sichtbaren Organe im Körper (Wir haben 36 Organe) schrumpfen und altern genauso.

Auch sehr viele Giftstoffe werden im Bindegewebe abgelagert, so entstehen viele Sondermülldeponien, die den Körper belasten.

Die zurückgehaltenen Giftstoffe fördern eine Pilzerkrankung im Darm.

Optimal können wir den Körper auch zusätzlich durch Ölziehen entgiften !

Das beanspruchte Bindegewebe lässt sich durch eine konsequente Entsäuerung wieder reaktivieren !!!

Natürliche Ernährung

Wir sind Körper Geist und Seele und brauchen für jede Ebene die richtige Ernährung

1. die richtig physische Ernährung.

- Natürliche, lebendige Lebens – Mittel (Basenbildner)
- Viel Obst und Gemüse auch Trockenobst und Nüsse
- das richtige zur richtigen Zeit im richtigen Bewusstsein essen
- mehr Vitamine Mineralstoffe und Enzyme
- genügend Vitamin C und Antioxydantien
- lange genug kauen
- Fleisch, Zucker, Weissmehl, Kaffee, Alkohol meiden

2. die richtig psychische Ernährung

- kein Stress, nicht mehr ärgern oder aufregen,
- Angst , Wut, Hass , Neid und Schuldgefühle auflösen
- Uns nicht mehr gegenseitig „ **kränken**“
- nicht mehr „**Verletzen**“ und **verurteilen**
- nur noch gesegnetes essen und trinken
- **negative Emotionen auflösen**
- entspannen, Seele baumeln lassen
- viel in der Natur bewegen

3. die richtige geistige Ernährung

- positiv denken, reden und handeln
- das richtige lesen, gute Bücher,
- schöne gute Musik anhören , sie ist die Schwingung der Seele
- ausgewähltes Medienprogramm
- nicht vom Fernseher berieseln lassen
- die richtigen Freunde
- im wahren SELBST- Bewusstsein leben
- täglich segnen

4 Schritte zur erfolgreichen Entschlackung

1. Zuverlässige Neutralisierung der aktivierten Säuren im Körper

<< Einnahme des Basenmittels „ Royal plus “

- gezielte Zuführung der Mineralstoffe und Spurenelemente, die den Säureüberschuß im Körper auflösen
- Lösung der abgelagerten sauren Stoffwechselschlacken, Bindegewebssäuren und Zellsäuren
- Versorgung des Organismus mit basischen Mineralstoffen und Spurenelementen (leere Mineralstoffdepots werden wieder aufgefüllt)

Ausserdem:

- Ausgleich des Calcium –Magnesium -Gleichgewichtes
- Stresslinderung durch Kamillen – und Lindenblütenextrakte
- Stärkung des Immunsystems

Inhaltsstoffe:

- Basis: biologisch angebauter grüner Oolong Tee
- Die Mineralstoffe zur Neutralisierung und Remineralisierung: Magnesium, Calcium, Kalium, Natrium, Phosphat
- Vitamine : B2 , B6
- Megadosis Vitamin C in Ascorbat – Form

Einnahmeempfehlung:

Einnahme wird über längeren Zeitraum empfohlen, da sich im Körper alle 3 Monate Schlackendepots lösen. - **am besten für immer!!**

Morgens nüchtern 1 gehäufter Teelöffel in 1 Glas Wasser einrühren, kalt oder lauwarm

Mittags 1 Stunde nach dem Essen noch einmal oder abends

2. Auflösung der Schlackendepots durch das Vital Ionen Kräuter Extrakt

intensive Auflösung der Schlackendepots

- Sirup aus 50 verschiedenen Kräutern mit Schlackenlösender Wirkung (Ringelblume, Ginko, Johanniskraut, Wermut, rotes Weinlaub, Fenchel, Brennessel, Spitzwegerich usw.
- Ausgangspunkt sind Kräutertee-Rezepturen der taoistischen Ärzte des alten China, Hildegard von Bingen, Maria Treben und Sebastian Kneipp
- Alle Kräuter stammen aus Wildwuchs
Zur Gewinnung des Sirups werden alle Kräuter extra zubereitet, es wird immer die wirkungsvollste Methode angewendet (grosser Unterschied zu fertigen Teemischungen)
- Einnahmeempfehlung:
1 Teelöffel auf ein Glas kaltes oder lauwarmes Wasser, schluckweise trinken oder 2 bis 3 Teelöffel auf einen Krug Wasser , tagsüber verteilt trinken
zur gezielten Entschlackung können bis zu 1.5 l täglich getrunken werden
- Vital Ionen Kräuter Extrakt kurweise trinken, gilt für alle Heiltees

Wichtig dabei:

immer auch Royal Plus zusätzlich trinken, um die aktivierten Säuren zu neutralisieren, und

3. Remineralisierung

Auffüllen der entleerten Mineralstoffdepots mit organischen Mineralien durch unser Basenmittel

Royal plus

Royal Energy:

zur Schwermetallausleitung

4. Konsequente Ausleitung der Körperschlacken

- **Über die Niere** 2 bis 3 l Wasser reines, vitalisiertes, energetisiertes Wasser trinken
Wasser Activator
- **Über die Lunge**
3 bis 5 mal die Woche Bewegung im aeroben Bereich
Nordic Walking, Power Walking, Trampolin schwingen
- **Über die Haut:**
Basische Entschlackungsbäder,
Basische Körperpflege,
Körperbürsten
Vital Ionen Bad, SOL Serie

Vital Ionen Bad (mit Rosmarin und Lavendel)

- effektive Ausleitung und Remineralisierung der Körperschlacken über die Haut.
- Der Austausch über den Osmoseprozess beginnt nach ½ Stunde
- Mineralien und Spurenelemente werden über das Wasser von der Haut aufgenommen.
- Straffung des Bindegewebes und der Haut
- Haut bekommt Selbstfettung zurück
- Feuchtigkeitsgehalt in der Haut wird bewahrt
(Vital-Ionen Bad ist auch ein Schönheits- und Schlankheitsbad)

Mit dem Vital Ionen Bad können auch Fußbäder, Salzsocken, Gesichtsmasken, Handbäder, Mundwasser etc. gemacht werden.
Ideal auch in der Sauna.

Badezeit: mindestens ½ Stunde, besser 1 – 2 Stunden oder länger
Nehmen Sie 5-6 geh. Esslöffel auf ein Vollbad
Wassertemperatur. 36 – 38 Grad

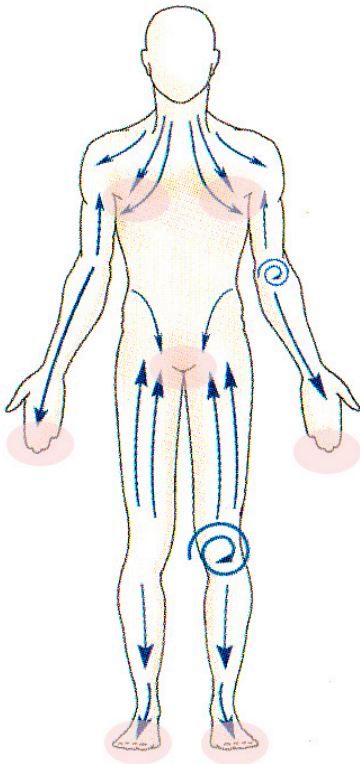
Gönnen Sie sich 1mal die Woche ein basisches Voll -Bad und 2 Fußbäder,
Sie fühlen sich wie neu geboren.

Gerne begleiten wir Sie bei Ihrer Entschlackung, rufen Sie uns einfach an:

Gsundheits-Oase **Lotti Aus der Au & Claudio Graf** **8597 Landschlacht**
Bachstrasse 26 **Telefon +41 (0)71 680 09 30** **info@gsundheits-oase.ch**

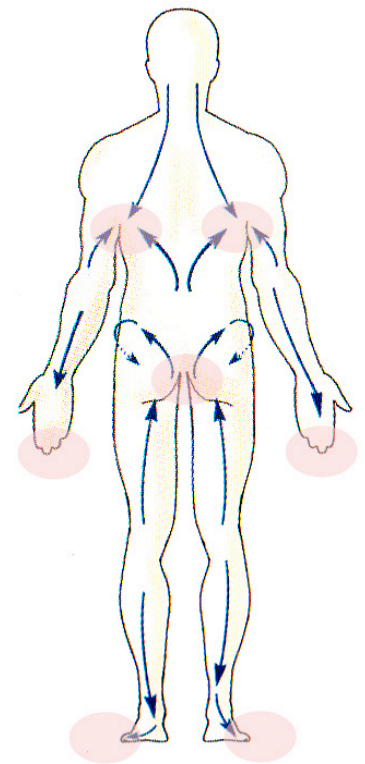
Ausleitung durch liebevolle Hautpflege

Bürstenmassagen



unterstützen die Ausleitung der Schlacken und sorgen für Wohlbefinden und schöne, glatte, reine Haut!

Die Haut ist unser grösstes Organ. Sie muss vielfältige Aufgaben erfüllen. Unter anderem ist sie ein wichtiger Teil des Immunsystems, also unser Schutzschicht. Sie enthält Zellen und Drüsen, die spezielle Ausscheidungsfunktionen wahrnehmen. Bürstungen sind ausgezeichnete Methoden zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens als auch zur Regenerierung des Organismus. Sie wirken sich günstig auf den Kreislauf, sowie auf das ganze Nervensystem aus. Mit regelmäßigen Bürstungen wird die Haut geglättet, von abgestorbenen Hautpartikeln befreit und wird somit besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.



Blut- und Lymphkreislauf werden aktiviert, Schadstoffe werden abtransportiert und das Bindegewebe gereinigt.

Die Haut wird straff und rein.

Selbst Cellulite wird bei regelmäßigen Anwendungen günstig beeinflusst.

Die Ausscheidungs-Richtung ist entscheidend !

Der menschliche Körper verfügt über verschiedene „Abflüsse“ das sind Stellen an denen er schädliche Schadstoffe ausscheidet.

Dies sind die beiden Achselhöhlen, die rechte und linke Leistengegend, der Vaginal -und Analbereich .

Über Finger- und Zehennägel, die Fußsohle und Taschen des Zahnfleisches schiebt der Organismus Schadstoffe nach aussen.

Damit die Schlacken optimal ausgeschieden werden können, immer während eines basischen Hand -Fuß - oder Vollbad durchführen.

Hand - und Nagelbürstungen

Auf ca. 3-5l lauwarmes oder kaltes Wasser im Handwaschbecken oder in einer Schüssel 1 gehäufte Teelöffel Vital Ionen Bad geben. Die Hände werden ausgiebig gebürstet immer mit dem Hauptdruck nach vorne zu den Fingerspitzen. Es wird jeder Finger einzeln gebürstet. Wir sollten uns für jede Hand einige Minuten Zeit nehmen. Auch die Gelenke und Unterarme bürsten.

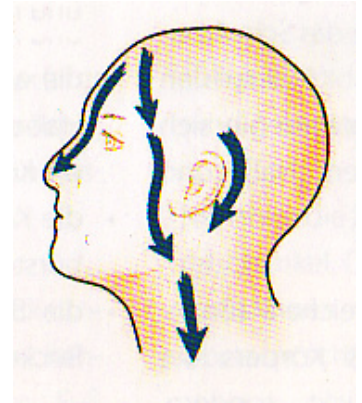


Fuß – und Nagelbürsten

Jeder Fuß wird einige Minuten sorgfältig gebürstet, die Hauptrichtung immer zu den Zehen hin. Auch jeder Zeh extra.

Gesichtsbürstungen

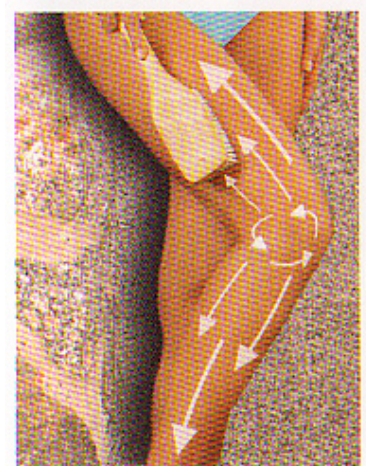
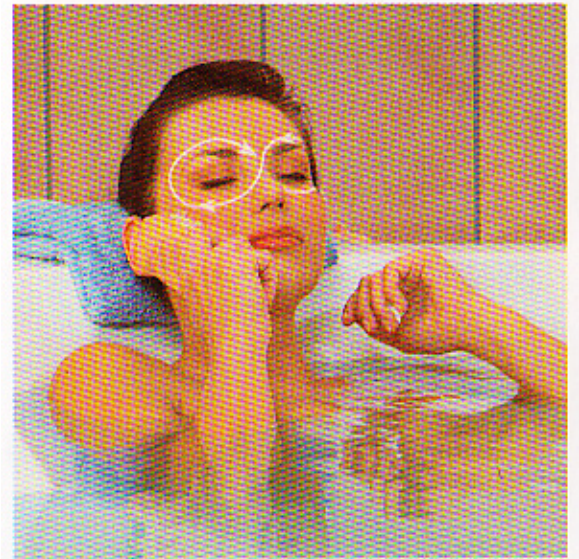
Die Gesichtshaut ist sehr empfindlich und benötigt eine besonders zärtliche Pflege. Durch das sanfte Bürsten werden Schlacken und andere Schadstoffe abtransportiert. Am besten nass bürsten und höchstens 1 bis 2 mal die Woche. - weiche Bürste mit Naturborsten nehmen.



1. vom Halsansatz aus jeweils rechts und links zu den Achselhöhlen bürsten.
(damit werden die Saftflüsse angeregt)
2. dann rechts und links jeweils 3-5 Striche den ganzen Hals hinunter bis zu den Achselhöhlen.
3. von den Schläfen abwärts, an den Poren entlang, den Hals hinunter bis zu den Achselhöhlen.
4. 3 bis 5 Striche von der Stirnmitte jeweils rechts und links bis zu den Achselhöhlen.
5. Von der Mitte der Stirn die Nase hinunter, dann von der Mitte der Stirn über die rechte Nasenseite und Wange, dann die linke Seite, immer 3 bis 5 mal.
6. Das Kinn wird 5 bis 7 mal hin und her gebürstet.
7. Unter dem Kinn beginnend den Hals hinunter bis zu den Achselhöhlen 3 bis 5 mal sanft bürsten

Körperbürsten im basischen Vollbad:

1. Mit kreisenden Bewegungen an der Aussen-
seite des rechten Fußes beginnen.
immer in Richtung Zehen hin.
2. vom Knie abwärts die Unterschenkel in Rich-
tung Zehen bürsten. In der Kniekehle
sanft kreisen.
3. Oberschenkel vom Knie aufwärts in Richtung
Leiste bürsten.
4. Unterarm und Hand rechte Seite: nach unten
bürsten, dann Oberarm vom Ellbogen aus
Richtung Achsel. Dann linke Seite: Fuss,
Unterschenkel, Oberschenkel.
5. Hals und Nacken Richtung Achsel bürsten.
6. Der rechte Oberkörper wird kreisförmig rechtshe-
rum Richtung Achsel gebürstet,
der linke Oberkörper linksherum Richtung Ach-
sel.
7. Der obere Rücken wird mit einer langen Stilbürste
von innen nach aussen gebürstet.
8. Der untere Rücken wird rechts und links vom Ge-
säss nach vorne gestrichen. Rippe für Rippe
von innen nach aussen bürsten. (Anregung der
austretenden Nerven und Verbesserung der
Durchblutung der Haut).
9. Die Brust wird sanft von oben nach unten zum Brustbein hin gebürstet,
Brustwarzen aussparen.
10. Der Bauch wird in Richtung Leistengegend in kreisförmigen Bewegungen
gebürstet.



Alle Bürstenstriche 5mal wiederholen.

Verwöhnen Sie sich mit einer Gesichtsmaske

**(mit Eigelb, Olivenöl, OPC, Vital-Ionen-Bad, oder Honig,
Olivenöl, OPC, Vital-Ionen-Bade)**

Mit diesen Gesichtsmasken können Sie Ihre Haut entgiften und entschlacken:

- 1 Eigelb
- wenig kaltgepresstes Oliven –oder Weizenkeimöl
- 1 Kapsel OPC
- 1 bis 2 Messerspitzen Vital Ionen Bad

Eigelb Tropfenweise mit Öl verquirlen, 1 geöffnete Kapsel OPC und Vital -Ionen Bad zugegen.

Die angerührte Mischung unter Aussparung von Augen, Nase und Mund auf die Gesichtshaut auftragen
nach 20 bis 30 Minuten mit lauwarmen Wasser abwaschen.
Reicht für 2 Anwendungen, Rest im Kühlschrank aufbewahren.

- 1 EBl. Honig
- wenig Olivenöl oder Weizenkeimöl
- 1 bis 2 Messerspitzen Vital –Ionen Bad
- 1 Kapsel OPC

Die Zutaten verrühren, auf Gesicht auftragen
20 bis 30 Minuten einwirken lassen, mit lauwarmem Wasser abwaschen.
wunderbar während eines basischen Vollbades.

Die Tagesrückschau

Ich erkenne:

Das Aussen ist ein Spiegelbild meiner Innenwelt.

Denn mein Verhalten gestaltet meine Verhältnisse. Gefällt mir Aussen etwas nicht, ist in mir etwas nicht in Ordnung und nur dort kann ich es ändern.

Jeden Abend lasse ich den Tag noch einmal vor meinem geistigen Auge vorüberziehen und frage mich:

- Was habe ich heute gesagt und getan?
- Was davon war wichtig, was unwichtig?
- Was wollte ich erreichen, was habe ich erreicht?
- Was war richtig, was war falsch?
- Wie hätte es richtig sein sollen? (Mental umerleben und zu einem imaginären Erfolgserlebnis machen)
-
- Auch falsche Gefühle müssen korrigiert werden.

Psychohygiene:

Ich versöhne mich mit allen Menschen, mit denen ich derzeit nicht in Harmonie bin.

Ich versöhne mich vor allem mit mir und nehme mich so an, wie ich derzeit noch bin, aber ich bemühe mich zu werden, wie ich sein sollte. Ich distanzieren mich bewusst von allem negativen, wende mich innerlich ganz dem positiven zu und bejahe es. Ich erkenne bewusst, wie viel Grund ich habe, glücklich zu sein, und bin dankbar dafür.

Vor dem Einschlafen lasse ich den Tag los, nachdem ich ihn so bereinigt habe und freue mich auf einen neuen Tag,

Auf Morgen!

Affirmationen - mentale Schlacken loslassen

Heute mache ich mir bewusst, dass körperliche und geistige Fitness ein hoher Wert ist. Ich öffne mich für die wertvolle Investition: die Investition in mich selbst und meine Gesundheit

„Der wichtigste Augenblick ist immer **J E T Z T!**

Der wichtigste Mensch ist immer der, der mir gerade gegenüber steht (bzw. gerade anruft).

Die wichtigste Tat ist immer die **L I E B E**“ (Eckehart)

„Heute lebe ich bewusst im Hier und Jetzt und praktiziere tätige Liebe- ich tue damit meinem Herzen etwas Gutes“

„Aerger, negative Gedanken, schlechte Essgewohnheiten, unbewusstes Denken, unbewusstes Reden, Stress, Angst, Vorurteile lasse ich los, indem ich sie ins Herzen nehme und loslasse und auflöse.

Altes, Ueberholtes kann gehen, ich öffne mich bewusst meinem Leben.

Ich komme in den Fluss des Leben und lasse Leben geschehen.

Ich bin Freude, Liebe, Sein.

Leichtigkeit, Wohlgefühl, Heilsein, Energie, Lebensfreude strömt durch meinen Körper.

Ein starkes Gefühl von Freude und Dankbarkeit steigen in mir auf.

Freude und Dankbarkeit erfüllen mein ganzes Sein.

Ich fühle mein Herz, Gedanken der Freude, Zustimmung und Ja zu dem was ist“

„Heute nehme ich meine belastenden und auch meine freudvollen Gedanken wahr, und gehe liebevoll mit ihnen um“

„Heute mache ich mir bewusst, wofür ich dankbar sein kann, und erstelle eine entsprechende Liste“

„Heute verzeihe ich einmal bewusst einem Menschen, der mich verletzt hat, und nehme meine Projektionen zurück“

„In meinem Darm trag ich Wissen um die Unterscheidung:

was tut mir gut, was nicht? Ich finde in meinem Leben heraus, welche Menschen, Situationen mir helfen, Unverdauliches zu verdauen, und mich im Leben weiterbringen, unabhängig von Moral oder starren Regeln“

Mein persönliches Entsäuerungsprogramm

Mit dem Leichtesten beginnen

Keine Ausnahme zulassen

Selbstdisziplin ist der Schlüssel für jede Entwicklung

	Mache ich schon	Mache ich jetzt!
Regelmäßig PH – Wert messen		
Basenreiche Ernährung, Obst , Gemüse usw.		
Morgens nur Obst essen		
Entsäuern und re-mineralisieren		
Regelmässig Royal plus		
Gründlich kauen		
Basische Entschlackungsbäder		
Körperbürsten		
Ölziehkur		
Basische Körperpflege		
Vit. C und OPC ein Leben lang		
Goldbitter Royal		
Grüner Tee mindestens 1 l		
Royal Energy		
Mineralienpulver/ Vitalwasser		
Vit. E, Antioxydantien		
2-3 l kohlenstofffreies, vitalisiertes, energetisiertes Wasser		
Nur gesegnetes Essen und trinken		
Ab 18.00 Uhr nichts mehr essen		
Die Botschaft des Körpers erkennen		
regelmäßige nicht anstrengende Bewegung, die Freude macht, 5 Tage mindestens 30 Minuten im aeroben Bereich, walken, radfahren, schwimmen,		
Ärger, Sress, Wut, Hass, Neid auflösen		
Nierentee und Leber-Galletee kurmässig		
Gesundheitsaffirmationen		
Stimmiges Erwachen		
Tagesrückschau		
Regelmäßig eine Stille Minute oder Meditation		
Das ICH BIN Bewusstsein aktivieren		
Gelegentlich fasten		
Fleisch und weisses Mehl meiden		
Trampolin schwingen		
Rauchen, Alkohol und Süsses meiden		

Basenbildende und Säure-bildende Lebensmittel

Basenüberschüssige Lebensmittel:

Gemüse, Salate, Obst und Früchte, Kartoffeln, Kräuter, Kräutertee

Starke Basen:

Keimlinge, schwarzer Rettich, frische Oliven, Gurken, Kartoffeln, Kohlrabi, Feldsalat, Brunnenkresse, Rhabarber, Mandarinen, Zitronen, Endivie, Kopfsalat, Sellerieblätter, Rote Beete, Karotten, Spinat, Topinambur, Dill, Peterli, Schnittlauch, Sauerampfer, Löwenzahn, Papaya, Mango, Melone, Orangen, Grapefruit, Kastanien, Feigen, Korinthen, schwarzer Rettich.

Basen:

Aepfel, Birnen, Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Weintrauben, Bananen, Ananas, Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen, Datteln, Melonen, frische grüne Bohnen, frische grüne Erbsen, Spinat, Broccoli, Kohl, Wirsing, Weisskohl, Blumenkohl, Brunnenkresse, Chichorée, Mango, Lauch, Auberginen, Peperoni, Radieschen, Kürbis, Schwazwurz, Kohlrabi, Pilze, Mais, Meerrettich, Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Sauerkraut, Knollensellerie, Eigelb, Sonnenblumenkernen, Mandeln, Linsen, weisse Bohnen, Soja-Nüsse.

Buttermilch, Kuhmilch.

Säuren:

Weissmehl, Backwaren, weisser Reis, Maisstärke, Sesam, Nüsse, Pistazien, Pinienkerne, Haferflocken, weisse Nudeln, Hartkäse, Frischkäse, Quark, Artischocken, Spargel, Rosenkohl, Rhabarber, rote Johannisbeeren

Starke Säuren:

Schweinefleisch, Kalbfleisch, Rindfleisch, Putenfleisch, See-Fisch, Süsswasserfisch, alles Süss, Backhefe, Erdnüsse, Walnüsse, Kaffee, Alkohol, Eiweiss.

Neutral:

ungesättigte Oele, Butter, Sahne, H- Milch, Dinkel, Hirse.

Kuhmilch oder andere Milchsorten gelten oft als basisch. Dies trifft nur zu, wenn Milch ganz frisch ist, und von Hand gemolken wird. Wird die Milch mit der Maschine gemolken, verliert sie bereits an Basenwirkung (Desinfektionsmittel). Je älter die Milch ist (pasteurisiert, uperisiert), desto saurer wird sie verstoffwechselt. Milchprodukte (ausser Sahne) sind deshalb in die Rubrik Säuren einzuteilen.

Die Basensäfte fliessen besser durch Bitterstoffe (Tee, Kräuter).

Wellnessprodukte, welche sich wohltuend auf meinen Säure-Base-Haushalt auswirken.

- **ROYAL PLUS** zur täglichen Entsäuerung und Remineralisierung und Zufuhr einer Mega-Dosis Vitamin C
- **Vital- Ionen- 50-Kräuter-Tee** kurmässig trinken
- **Goldbitter Royal** täglich ein Teelöffel zur Unterstützung der Leber-Galle-Funktion
- **OPC** täglich als Antioxiand einnehmen. Verstärkt die Wirkung von Vitamin C um das 20fache und erhält das Bindegewebe elastisch
- **Nieren- und Leber-Galle-Tee** trinken, kurmässig, zur Entlastung der Niere und Leber
- **Oelzieh-kur Royal** täglich oder periodisch anwenden, morgens nüchtern. Entschlackt die Mundhöhle von den Ablagerungen, die über Nacht anfallen.
- **Vital- Ionen -Bad** als Vollbad 1mal wöchentlich, und zusätzlich 1 bis 2mal wöchentlich Fussbäder nehmen, zum entschlacken und Rückführung der Haut. Dauer mindesten 30 Minuten.
- **Basische Socken und Stulpen** mit Vital-Ionen-Salz
- **CD** „körperlich geistig und seelisch entsäuern
- **Buch** „Sind Sie sauer“, „Jungbrunnen Entsäuerung“
- **Vital-Ionen-Hair & Body** für die tägliche basische Körperpflege
- **SOL- Wellnesslinie** für die neutrale Gesichts- und Körper-pflege und als Sonnenschutz
- **Nass- oder Trockenbürstungen** von Körper, Füssen, Händen, Gesicht. Mit Naturborsten.