

## WIE ENTSÄUERT MAN?

### WAS KÖNNEN SIE TUN?

Durch Ernährungsumstellung alkalische Mineralwasser und Medikamente kann Ihr Stoffwechsel alkalisiert, d.h. Säuren neutralisiert und ausgeschieden werden. Das erreichen Sie durch konstante Ernährungsumstellung auf Salate, Obst, Kartoffeln und Rohkost. Lassen Sie Zucker weg und essen Sie nur ganz wenig Brot und Fleisch. Bevorzugen Sie Gemüse, Salate und Obst.

Trinken Sie jeden Tag 1-2 Flaschen alkalische Mineralwasser. Die tägliche Flüssigkeitsmenge sollte zwischen 2 bis 3 Liter liegen.



### ORTHOMOLEKULARE MEDIZIN UND MEDIKAMENTE GEGEN DIE ÜBERSÄUERUNG:

Zum Beispiel mit Bullrich Vital, Gelum oral Tropfen oder Basosyx Mineraltabletten (Aus der Apotheke) und zwar soviel, bis Ihr Morgenurin einen pH-Wert von 7-7,4 erreicht. Je basischer Sie sich ernähren, desto weniger Mineraltabletten brauchen Sie.

Der Urintest mit dem Teststreifen entscheidet. Das werden je nach Ernährung und Vorbelastung in der Regel 3x1-3 Tbl sein.

**Sollten Sie unter einer Erkrankung leiden, konsultieren Sie vorher einen Therapeuten (Heilpraktiker oder Heilpraktikerin) und lassen sich beraten.**