

Basenmischung (Rezept)

Originalrezeptur des Säureforschers Sander ergänzt durch Magnesium carbonicum:

Natrium phosphoricum	10,00
Kalium bicarbonicum	10,00
Calcium carbonicum	100,00
Natrium bicarbonicum	80,00
Magnesium carbonicum	50,00

Basenmittel in körperwarmem Mineralwasser ohne Kohlensäure (wichtig!) einnehmen. Aus der ayurvedischen Medizin ist zu berücksichtigen, dass man Entsäuerungsmittel nicht zwischen 10.00 und 14.00 Uhr und nicht nach 22.00 Uhr einnehmen soll.

Die wirksame Entschlackung erfolgt in drei zuverlässigen Schritten:

1. Die **Auflösung** der Körperschlacken durch einen Entschlackungstee
2. Zuverlässige **Neutralisierung** durch eine Basenflut (Basenmischung)
3. Konsequente **Ausscheidung** der so neutralisierten Säuren. Hierzu ist es wichtig viel zu trinken, besonders Tee (Brennnessel, Johanniskraut, Schafgarbe und Zinnkraut), Gemüsebrühe und Gemüsesäfte aber auch gutes, neutrales Wasser (ohne Kohlensäure). Dazu Basenbäder von mind. 1 Stunde (besser noch 2-3 Stunden) und das zwei bis dreimal die Woche, alternativ basische Fußbäder. Ein besonders guter Säurelöser ist „Teufelskralle“ (als Kapseln oder Tonikum).

Keiner dieser drei Schritte allein ist ausreichend, nur alle drei zusammen führen zum Erfolg!

Quelle: Kurt Tepperwein „Jungbrunnen Entsäuerung“, Goldmann Verlag, ISBN-Nr. 978-3-442-1207-1