

Bevor Sie sich entschließen ein Rezept nachzumachen, seien Sie sich sicher, dass Sie auf keinen der Inhaltstoffe allergisch reagieren. Wir übernehmen keinerlei Haftung für eventuell auftretende Schäden!

Rezept # 67 - Wie nimmt man Natron richtig ein, um wieder einen basischen Körper erhalten?

Anleitung:

Dosis 1:

1 Stunde vor dem Frühstück

½ TL in 300 ml gutem Wasser vermischen

Optional: ½ Zitrone dazugeben wegen des Geschmacks

Dosis 2:

2 Stunden nach der letzten Mahlzeit oder direkt vor dem schlafen gehen

½ TL in 300 ml gutem Wasser vermischen

Optional: ½ Zitrone dazugeben wegen des Geschmacks

Kontrolle:

Testen Sie den PH Wert Ihres Körpers mit einem günstigen Messgerät oder Teststreifen

Im besten Fall liegt der PH-Wert zwischen 7,0-7,5

Sollte Ihr Wert unter 6,0 liegen, die Dosis sanft auf 1 TL erhöhen

Dauer:

20 Wochen → danach mindestens 2 Woche Pause machen

Einkaufsliste:

[Kaisernatron](#)

[Teststreifen](#)

[Messgerät](#)

Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ☺

