

# BASENFASTEN

## **tägliche Anwendungen:**

mind. 2-3 Liter stilles Wasser  
1 – 1.5 Liter 7x7KräuterTee (als Schlackenlöser)  
1 – 3 Vemma und/oder Verve  
3-5 EL WurzelKraft (würzig und/oder fruchtig)

3-5 gehäufte Teelöffel Basenpulver nach Dr. Sander über den Tag verteilt einnehmen, beste Zeiten 10 Uhr morgens, 16 Uhr nachmittags, 22 Uhr abends/vor dem Zubettgehen

## **abends:**

3-5x pro Woche (kann auch ruhig täglich sein und ist sehr wohltuend) Kaffee-Einlauf

## **jede Nacht BasischeStrümpfe:**

1 Liter heisses Wasser mit 1 EL Basischem Badesalz, Innenstrümpfe darin 1-2 Min. einlegen, gut auswringen (darf nicht mehr tropfen, nur Restfeuchte), direkt anziehen und Aussenstrümpfe darüber ziehen (ich empfehle dazu eine heisse Wärmeflasche an die Füsse).

## **morgens nach dem Duschen Basenpolster:**

nachdem man sich mit dem basischen Duschgel gereinigt hat auf nasse Haut basisches Badesalz wie ein Peeling ganzer Körper kräftig einpeelen, abduschen und abtrocknen. Mit basischer Körpermilch und Problemzonen mit dem basischen Cellulitegel nachpflegen.

## **Frühstück:**

als erstes direkt nach dem Aufstehen 1 grosses Glas warmes Wasser trinken (gilt als innere Dusche)

warmes MorgenStund (Hirse-Buchweizen-Brei) mit versch. Früchten oder nur Früchte nach Wahl bis mittags geniessen (auch Bananen sind erlaubt), dazu 7x7Kräutertee

## **vormittags:**

10 Uhr 1 Teelöffel Basenpulver, 7x7 Kräutertee über den Vormittag immer mal wieder ein Tässchen geniessen, zwischendurch bei Heisshunger/Lust 1-2 Teelöffel Wurzelkraft

## **Mittagessen:**

viel frische Salate, gedämpftes Gemüse mit Kartoffeln oder dazu noch wenn man möchte TischleinDeckDick (Hirse-Quinoa)

## **nachmittags**

7x7 Kräutertee, 1-2 Esslöffel Wurzelkraft  
16 Uhr 1 Teelöffel Basenpulver

**Abendessen:** (wenn möglich nicht mehr nach 20 Uhr essen)

Basensuppe in Hülle und Fülle (und die Pfunde purzeln und die Entschlackung wird angeregt):

1 kg Rüebli  
5-6 Kartoffeln  
1-2 grosse Zwiebeln  
bei Bedarf etwas Lauch, Knoblauch  
Bio Gemüsebrühe, etwas kaltgepresstes Olivenöl  
etwas Sojasahne, bei Bedarf etwas Pfeffer

Alles in Bio-Gemüsebrühe ohne Fett kochen bis Gemüse knackig weich, dann würzen mit etwas Salz und Pfeffer, alles pürieren und mit Sojasahne abschmecken (Suppe ist über 3-4 Tage problemlos im Kühlschrank haltbar)

für die Abwechslung kann auch gedämpftes Gemüse mit Kartoffeln und kaltgepresstem Olivenöl gegessen werden

## **etwas nach dem Abendessen:**

1 Tasse 7x7 Kräutertee, 1-2 Teelöffel Wurzelkraft

## **vor dem Zubettgehen:**

1 geh. TL Basenpulver nach Dr. Sander,  
Basische Strümpfe

## **wöchentliche Anwendungen:**

3x wöchentlich basisches Basenbad von mind. 60 Minuten Dauer (sehr wichtig, Entsäuerung beginnt erst ab der 30. Minute) mind. 6 gehäufte Esslöffel in 38-39 Grad warmes Wasser geben, (abmessen mit pH-Streifen, muss blau bis dunkelblau sein!!) Alle 10-15 Minuten kräftig mit Waschlappen ganzer Körper abreiben (regt die Entgiftung an)

3-4x wöchentlich Fussbad (sehr wohltuend) 2-3 gehäufte Esslöffel Basisches Badesalz in ein Becken geben und mind. 60 Min. Füße darin baden, kann man auch während dem Fernseh schauen machen

2-3x wöchentlich etwas Bewegung an der frischen Luft wenn möglich à ca. 20-30 Minuten, bitte NICHT zuviel machen, Muskelkater ist nicht fördernd, sondern produziert nur Milchsäure. Zu empfehlen ist auch Yoga, Qi-Gong, AcidoseLymphMassage, BodyDeTox

## **WICHTIG!**

zu vermeiden sind ALLE MILCHPRODUKTE UND MILCHBESTANDTEILE (bitte auf Inhaltstoffe achten) UND GLUTENHALTIGE PRODUKTE (Brot, Nudeln, Kekse, Kuchen)  
auf konzentrierte Kohlenhydrate wie Nudeln, Brot, Zucker und Reis achten (wobei Reis das verträglichste ist, Risotto ohne Käse ab und zu ok), kein Alkohol, keinen Kaffee, kein Fleisch und Fisch.