

Basenfasten mit Laetitia Ihr Tagesplan

Morgens: Rohes oder gedünstetes Obst mit Nüssen und Samen, Smoothies und Säften.

Mittags: Große bunte Salate mit Keimlingen oder Gemüsegerichte mit hochwertigen Pflanzenölen.

Abends: Gemüsesuppe oder leicht verdauliches gedünstetes Gemüse.

Zwischenmahlzeiten sollten Sie nach Möglichkeit vermeiden, damit der Körper genügend Zeit hat, die Mahlzeiten zu verdauen.



Zusätzlich ist es ratsam, Ihre Basenkur um folgende Alltagsrituale und Aktivitäten zu ergänzen:

Viel trinken: Zwei bis drei Liter Wasser oder Kräutertee am Tag stärken die Funktionen der Leber und Nieren, die wiederum überflüssige Säuren aus dem Körper ausscheiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Wasser möglichst viel Natriumbicarbonat – die

basische Komponente in Wasser – enthält.

Ausreichend bewegen: Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, stoßen Sie Säure über die Schweißdrüsen aus und entsäuern damit Ihren Körper.

Bewusst atmen: Atmen Sie regelmäßig tief durch. Auf diese Weise scheiden Sie Säure aus, die die Lunge zuvor in Kohlenstoffdioxid umgewandelt hat. Als Routine können Sie morgens und abends Atemübungen durchführen oder täglich einen Spaziergang einplanen.

Vermeiden Sie Stress: Stress gilt als eine der Hauptursachen für Übersäuerung. Denn unter Stress schränkt unser Körper die Funktionen der entsäuernden Organe ein. Nehmen Sie sich deshalb Auszeiten, gehen Sie in sich und entspannen Sie sich.

Viel Freude beim Basenfasten wünscht
Ihr Team von Laetitia