

## Basenfasten mit Laetitia Dein 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 solltest du nach Möglichkeit vermeiden, damit der Körper genügend Zeit hat, die Mahlzeiten zu verdauen.



Zusätzlich ist es ratsam, deine 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. Achte darauf, dass dein Wasser möglichst viel Natriumbicarbonat – die basische Komponente in Wasser – enthält.

**Ausreichend bewegen:** Wenn du regelmäßig Sport treibst, wird Säure über die Schweißdrüsen ausgestoßen und damit entsäuerst du deinen Körper.

**Bewusst atmen:** Atme regelmäßig tief durch. Auf diese Weise scheidest du Säure aus, die die Lunge zuvor in Kohlenstoffdioxid umgewandelt hat. Als Routine kannst du morgens und abends Atemübungen durchführen oder täglich einen Spaziergang einplanen.

**Vermeide Stress:** Stress gilt als eine der Hauptursachen für Übersäuerung. Denn unter Stress schränkt unser Körper die Funktionen der entsäuernden Organe ein. Nimm dir deshalb Auszeiten, geh' in dich und entspanne dich.

Viel Freude beim Basenfasten wünscht  
dein Team von Laetitia