

Kurplan

I Vorbereitungszeit (1-2 Wochen)

1. Woche:

- täglich basische Fußbäder und / oder basische Strümpfe bzw. Stulpen
- 3x1 TL Wurzelkraft pro Tag (oder mehr)

2. Woche:

- 1-2 basische Vollbäder, 5-6 Fußbäder und / oder basische Strümpfe bzw. Stulpen
- 3x2 TL Wurzelkraft pro Tag (oder mehr)

Im Anschluss folgt:

II Durchführung (Mindestens 3 Monate)

a) Schlackenlösung

- Mit 1-3 Tassen 7x7 Kräutertee beginnen.
- Nach einigen Tagen auf 0,5 -1 Liter oder mehr steigern

b) Neutralisierung:

- 3x2 TL Wurzelkraft pro Tag (oder mehr)

c) Ausscheidung

- 2-3 basische Vollbäder pro Woche
- 4-5 basische Fußbäder und / oder basische Strümpfe bzw. Stulpen

Zusätzlich empfohlene Maßnahmen

- 1 bis 1,5 l Stilles Wasser täglich
- Täglich basenbildende, vollwertige Kost mit viel Gemüse, Samen und etwas Obst
- Täglich Morgenstund' Hirse-Buchweizen-Brei zum Frühstück
- regelmäßig moderate Bewegung
- basische Wickel
- basische Inhalation