



Anwendungsempfehlung

Ganzheitliche Basenkur

Aus diesen Produkten besteht Ihre ganzheitliche Basenkur

Wir freuen uns, dass Sie sich für die ganzheitliche Basenkur entschieden haben. Die 4-wöchige Kur besteht aus hochwertigen Produkten von *effective nature*®. Zusätzlich erhalten Sie einen Ernährungsplan vom Zentrum der Gesundheit: Dieser wird Sie mit basischen Rezeptideen durch Ihre Kur begleiten. Die ganzheitliche Basenkur deckt drei wichtige Komponenten unseres Säure-Basen-Haushalts ab:

- Versorgung mit basischen Mineralstoffen im natürlichen Verbund
- Pflege des Säure-Basen-Gleichgewichts & Anregung des Hautstoffwechsels mit basischer Kosmetik
- Umstellung auf eine basische oder basenüberschüssige Ernährung



01

Basisches Aktivpulver

Die wirksame Verdauungshilfe liefert basische Ballaststoffe und Omega-3 aus gekeimter Leinsaat und Flohsamenschalen sowie Pflanzenstoffe aus der Brennnessel.



02

Basischer Tee

Der basische Tee aus Bio-Kräutern ist eine lieblich-harmonische Mischung. Pfefferminze, Fenchel und weitere Teekräuter sorgen für ein harmonisches Geschmackserlebnis.



03

Basenbad

Das basisch-mineralische Badesalz mit Sango-Meereskoralle, Edelsteinpulver und unraffiniertem Natursalz wirkt besonders unterstützend während einer Basenkur und sorgt für ein entspannendes Gefühl.



04

Basencitrat

Für die Versorgung mit basischen Mineralstoffen: Basencitrat liefert alle Nährstoffe im natürlichen Verbund mit Zitronenpulver. Mit Zink für einen normalen Säure-Basen-Stoffwechsel.



05

Ernährungsplan

Dieser basische Ernährungsplan stellt Ihnen für 7 Tage je 3 basische, entschlackende Rezepte (Frühstück, Mittagessen und Abendessen) zur Verfügung - entwickelt und erprobt von den Köchen und Ernährungsexperten des ZDG. Vollständig vegan und glutenfrei.

So läuft Ihre Basenkur ab

Erfahren Sie in dieser Auflistung, wann Sie welches Produkt verwenden sollen und was es zu beachten gibt. Keine Sorge: Die Kur verläuft von Woche 1 bis 4 gleich, d.h. Sie nehmen immer dieselbe Menge und Art der Produkte zu sich.

 Einnahmeplan	Tageszeit
Basencitrat 	Täglich 9 Kapseln Morgens, mittags und abends je 3 Kapseln vor den Mahlzeiten
Basisches Aktivpulver 	Täglich 10 g (entspricht 1 gehäuften Esslöffel) in Ihr Müsli, über einen Salat, in eine Suppe oder ähnliches geben Spielt keine Rolle
Basentee 	Täglich ½ Liter Basentee trinken. Hierfür benötigen Sie circa 2 gehäufte TL vom basischen Bio-Kräutertee Über den Tag verteilt
Basenbad 	1 bis 2-mal wöchentlich ein basisches Vollbad oder 4-mal wöchentlich ein Fussbad Vorzugsweise am Abend



Tipps für Ihre Basenkur

Je mehr basische Lebensmittel Ihre Ernährung während der Basenkur enthält, desto besser. Die ideale Ernährung besteht zu 80% aus basenbildenden und zu 20% aus säurebildenden Lebensmitteln. Während einer Basenkur kann es durchaus Sinn ergeben, sich komplett basisch zu ernähren – Inspiration und Rezepte finden Sie im Ernährungsplan. Nachfolgend haben wir Tipps rund um Ihre Basenkur für Sie aufgelistet. Um den Erfolg zu unterstützen, empfehlen wir Ihnen, diese so weit wie möglich umzusetzen.



Obst & Gemüse

Ihre Ernährung sollte zu einem grossen Teil aus Gemüse bestehen – je vielfältiger desto besser. Wagen Sie sich ruhig auch einmal an Gemüse heran, das bisher selten auf Ihrem Speiseplan gestanden hat. Sie optimieren damit Ihre Versorgung mit ganz unterschiedlichen Nährstoffen. Dasselbe gilt für Obst und Beeren, wobei Sie weniger Obst als Gemüse essen sollten.



Getreideprodukte, stärkehaltige Lebensmittel

Auch hier gilt: Essen Sie vielfältig. Noch besser ist es, wenn Ihre Auswahl auf unverarbeitete Produkte fällt. Empfehlenswert sind Sättigungsbeilagen wie Hirse, Dinkel, Quinoa, Amaranth oder Buchweizen.



Proteine

Verzichten Sie auf jeden Fall auf stark verarbeitete, tierische Produkte. Auch Fleisch sollten Sie gar nicht oder nur selten in kleinen Mengen (150 Gramm pro Woche) verzehren. Versorgen Sie sich stattdessen mit hochwertigen, pflanzlichen Eiweissquellen: Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Lupinen, Nüssen, Kernen und Saaten.



Getränke

Neben der täglichen Kanne Basentee empfehlen wir, ausschliesslich stilles Wasser zu trinken. Unbedingt zu meiden sind zuckerhaltige Getränke, Alkohol und Kaffee.



Bewegung

Bewegung tut nicht nur der Psyche gut, sie regt auch den Stoffwechsel und den Kreislauf an und mobilisiert Säuren. Absoluten Sportmuffeln empfehlen wir, zumindest jeden Tag für 30 Minuten spazieren zu gehen.



Entspannung & Schlaf

Nicht nur die Balance zwischen Basen und Säuren ist wichtig. Auch ein ausgewogenes Verhältnis aus Aktivität und Entspannung, bzw. Schlaf ist äusserst wichtig. Achten Sie darauf, dass Sie jeden Tag entschleunigen, Stress vermeiden und zur Ruhe kommen. Gehen Sie nie aufgewühlt und völlig unter Spannung zu Bett.



Ein Produkt der
Fair Trade Handels AG
Seidenhofstrasse 2
CH-6003 Luzern

CH: 041 / 511 85 00

DE: 05521 / 85 53 85

AT: 0720 / 51 44 95

Werktags von 08:30 – 17:00 Uhr

service@myfairtrade.com

www.myfairtrade.com