**6 Schritte zur erfolgreichen Entschlackung/ Entsäuerung**

1. Will ich etwas ändern, so muss ich davon überzeugt sein, dass es zum Erfolg wird. Das allein führt schon zum Erfolg.
2. ****Zuverlässige Neutralisierung der aktivierten Säuren durch Einnahme des Basenmittels **Royal Plus**

2mal täglich *ein* Glas **Royal Plus** (vor dem Frühstück und vor dem Zubettgehen) trinken.

1. Auffüllen der körpereigenen Mineralstoffdepots ebenfalls mit der Einnahme von **Royal Plus**

( mit Schritt 2 erledigt)

1. Konsequente Ausleitung der Schlacken aus dem Körper

WICHTIG:

* über die Haut: basische Körperpflege, Bäder, Fußbäder, etc. mit **Vital-Ionen-Bad**
* über die Niere: 2-3 Liter Wasser (ohne Kohlensäure) oder Kräutertee täglich trinken
* über die Lunge: 3-4 Mal pro Woche Sport an frischer Luft – Nordic walking, walken, Rad fahren, Schwimmen, Laufen

1. **Als Basenkur** zusätzlich zur Auflösung der Körperschlacken Vital-Ionen-Tee mit 50 Kräutern trinken.

Den Tee stellt man mit Vital Ionen Kräuter Extrakt her.

Kurmäßige Einnahme:

* 3 TL auf ein Glas Wasser (¼l Wasser ohne CO2 ) schluckweise trinken

besser

* 2 EL auf 1½l Wasser ohne Kohlensäure, über den Tag verteilt trinken

1. Nahrungsumstellung: viel Gemüse und Obst essen,

neue Rezepte ausprobieren!

**Nach jahrelanger Säurebelastung reicht**

**Ernährungsumstellung nicht aus !!!**

**Tipp: Messen Sie regelmäßig Ihren Morgenurin!!**