

YOGA-NAHRUNG

Ernährungsberatung &
Yogaunterricht

Diplom Ökotrophologe
Julia Pistorius

www.juliapistorius.de

Natronkur

- Natronnatron: Doppelkohlensaures amerikanisches Natron in kaltem Wasser anrühren und mit heißem Wasser auffüllen (Natronmenge von $\frac{1}{2}$ TL auf 1TL steigern)
- Ungespritzte, ganze Zitronen bei 100°C für 10 Min backen; Saft kühl aufbewahren
- Agar-Agar Flocken, ungebleicht
- Petrolatum, am besten Russisches Mineralöl.
- Heilerde

Bezugsquellen:
www.trautwein-naturwaren.de
www.hyma-laya.de
Drogeriemarkt

Vorgehensweise:

Nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen 1 Glas Natronwasser so heiß und schnell wie möglich trinken. 10 Min später 1 Glas stilles Wasser mit 1 TL Zitronensaft trinken. 5 Min später 1 EL Agar-Agar Flocken kauen und gut einspeichern, schlucken.

Mit dem Frühstück mindestens 15 Min warten.

2-3x am Tag zwischen den Mahlzeiten $\frac{1}{2}$ TL Heilerde in Wasser auflösen und trinken. Dies bindet Säuren und liefert gleichzeitig wichtige Mineralstoffe.

Vor dem Zubettgehen 1 ELß. Petrolatum einnehmen.

Zeitraum: 4 Wochen. Das Natronwasser wird abwechselnd eine Woche eingenommen und danach 10 Tage weggelassen. Wer stark versäuert ist, kann das Natronwasser durchgehend nehmen. Nach den 4 Wochen wird das Natronwasser ganz weggelassen und weitere 8 Wochen die Kur mit Zitronenwasser weitergemacht.

Zu meiden sind während der Kur:

Fleisch, Kaffee und Kaffeeprodukte, Milch und Milchprodukte, Zucker, Weißmehl, Schokolade, Frittiertes wie auch in Fett angebratenes, Alkohol, Fertigkost und Konserven und kohlensäurehaltige Getränke

Zusätzliches:

2x am Tag nimmt man heiße Fußbäder mit 1 EL Natronpulver auf 4 Liter Wasser und ölt dann die Füße ein. Halte dich an Ausatemübungen: auf 4 Einatmen und auf 16 Ausatmen.