

## Entsäuerungskur mit Naturnatron und Pianto

### Benötigt werden:

- Naturnatron (unbehandeltes Naturprodukt)
- Pianto: Konzentrat aus Wurzelgemüse

### Ablauf der Kur:

- morgens nüchtern ½ Teelöffel Naturnatron in wenig kaltem Wasser anrühren, dann heißes Wasser dazugeben, umrühren. So heiß wie möglich trinken (ca. 1/4l).
- optional: wenige Minuten später 5-8 Tropfen Zitrone in etwas Wasser (Zimmertemperatur) einrühren und trinken (für optimale Verträglichkeit kann die Zitrone im Backrohr 10min bei 100 Grad aufgebacken werden)
- mit dem Frühstück 15 min warten
- nachmittags oder abends ½ bis 1 TL Pianto in Wasser einnehmen

Die Kur wird unterstützt durch eine basische Ernährung. Auch Nieren- und Lebertee kann den Körper beim Entsäuern unterstützen. Über den Tag verteilt sollten insgesamt mindestens 2 Liter Flüssigkeit getrunken werden (Wasser, Tee, biologische Gemüse- oder Obstsaft). Die Kur wird 10 Tage durchgeführt, dann wird 10 Tage pausiert und anschließend noch mal 10 Tage wiederholt. Pianto kann über die ganze Zeit weitergenommen werden.

### Erklärung:

#### *Naturnatron...*

...ist ein uraltes Heilmittel, welches schon die Ägypter verwendet haben. Es wurde zur Mumifizierung eingesetzt, was nichts anderes bedeutete, Säuren, die im Verwesungsprozess zwangsläufig entstanden, zu binden. Doch war die Kunst der Mumifizierung die Folge von Erkenntnissen in der Gesundheitslehre der alten Ägypter. Naturnatron enthält nicht nur doppeltkohlensaures Natrium, sondern auch Kalium und Spurenelemente. Es wirkt außerordentlich sanft.

#### *Pianto...*

...ist ein Konzentrat aus Wurzelgemüse welches seiner Qualität nach gleich nach den roh-gepressten Gemüsesäften kommt. Die Böden der Gemüse die in Pianto enthalten sind, werden schon seit über 40 Jahren biologisch bewirtschaftet. Es ist in seiner Herstellung nie über 37 Grad erhitzt worden und enthält deshalb nahezu alle natürlich vorkommenden Mineralien, Vitamine und Spurenelemente. In 100ml Pianto stecken ca. 5 Kilo Wurzelgemüse. Es ist vor allem reich an pflanzlichem Magnesium und Kalium und enthält alle essentiellen Aminosäuren. Es reguliert nicht nur hervorragend den Säure-Basen Haushalt, sondern reinigt auch den Magen-Darm-Trakt, unterstützt die Leber und hilft über die Wirkung auf das Hormonsystem zB. auch bei Heißhunger nach Süßem.

### Wichtig:

Wird während der Entsäuerung der Stuhl zu flüssig – WENIGER Pianto nehmen!

Ist der Stuhl zu fest, kann man mehr Pianto nehmen!

Hat man starken Widerwillen gegen den Geschmack von Pianto sollte man die Menge an Pianto reduzieren und sich langsam „herantasten.“ Das ist meistens ein Zeichen, dass die Leber belastet ist!