

**SÄURE-BASEN-KUR EXTRA- UND INTRAZELLULÄR
NACH HANNELORE FISCHER-RESKA
DAUER: 3 MONATE**

Um die Kur 3 Monate ohne Unterbruch durchführen zu können, sollte Folgendes vorgängig in der Apotheke, Drogerie oder über Internet besorgt werden:

¶ **Säure-Basenmittel „Urbase 1 – extra“**, zur extrazellulären Entsäuerung.

¶ **Säure-Basenmittel „Urbase 2 – intra“**, zur intrazellulären Entsäuerung.

(Urbase 1 und 2 sind erhältlich in der Schweiz über www.schnarwiler.ch, in Deutschland in vielen Apotheken und Drogerien. Die „Urbase-Produkte“ haben den Vorteil, dass sie keine Fruktose enthalten und vom Körper gut vertragen und gut aufgenommen werden.)

¶ **Nieren-Blasen-Tee**

Zusammensetzung wie folgt:

Goldrutenkraut, Schachtelhalm, Lindenblüten, Orthosophonblätter, Birkenblätter.

Zubereitung:

Jeweils 20g, d.h. 1 Esslöffel, der Mischung mit ½ Liter kochendem Wasser Aufgiessen, 10 Minuten ziehen lassen.

¶ **Leber-Gallen-Tee**

Zusammensetzung wie folgt:

Löwenzahnwurzel mit Löwenzahnkraut, Mariendistelsamen, Boldoblätter, Pfefferminzblätter, Javanische Gelbwurz.

Zubereitung:

Jeweils 20g, d.h. 1 Esslöffel, der Mischung mit ½ Liter kochendem Wasser Aufgiessen, 10 Minuten ziehen lassen.

Vorgehen:

¶ 1. Monat:

Täglich jeweils mindestens eine halbe Stunde vor den Hauptmahlzeiten 1 Glas Wasser mit **Urbase 1** trinken, nach Anleitung auf der Packung.
Morgens ca. ½ Liter Nieren-Blasen-Tee trinken.
Während des Tages: 2 Liter abgekochtes Wasser trinken.
Abends: ca. ½ Liter Leber-Gallen-Tee trinken.

Dies dient zur vorbereitenden extrazellulären Entsäuerung. Dadurch wird die Pufferkapazität des extrazellulären Bereiches stabilisiert. Säuren und Schlacken werden aus dem Körper ausgeschieden.

¶ 2. Monat:

Täglich jeweils mindestens eine halbe Stunde vor den Hauptmahlzeiten 1 Glas Wasser mit **Urbase 2** trinken, nach Anleitung auf der Packung.
Morgens ca. ½ Liter Nieren-Blasen-Tee trinken.
Während des Tages: 2 Liter abgekochtes Wasser trinken.
Abends: ca. ½ Liter Leber-Gallen-Tee trinken.

Im Körper bildet sich aus den in Urbase 2 vorhandenen Bestandteilen Kaliumaskorbat, das die Übersäuerung innerhalb der Körperzellen aufhebt. Die so frei werdenden Säuren werden in den extrazellulären Bereich transportiert.

¶ 3. Monat:

Täglich jeweils mindestens eine halbe Stunde vor den Hauptmahlzeiten 1 Glas Wasser mit **Urbase 1** trinken, nach Anleitung auf der Packung.
Morgens ca. ½ Liter Nieren-Blasen-Tee trinken.
Während des Tages: 2 Liter abgekochtes Wasser trinken.
Abends: ca. ½ Liter Leber-Gallen-Tee trinken.

Dieses Vorgehen bewirkt eine abschliessende, extrazelluläre Entsäuerung. Die aus den Zellen freigesetzten Säuren werden aus dem extrazellulären Raum entfernt.

In allen Phasen der Entsäuerung ist es empfehlenswert, noch weitere Massnahmen zur Entgiftung/Entsäuerung anzuwenden, z.B.:

- Kolon-Hydro-Therapie
- Meersalz-Bäder
- Warme Leberwickel, z.B. mit Heilerde oder Schafgarbentee.

Durch Einnahme von bitterstoffhaltigen Kräutern (wie etwa Schafgarbe, Löwenzahn, Kalmus, Kardamon, Gelber Enzian, Galgant, Tausendgüldenkraut, Engelswurz, Wermut, etc.), kann durch deren basische Wirkung besonders die intrazelluläre Entsäuerung noch effizienter gestaltet werden. Die Kräuter können als Tinkturen kurz vor den Mahlzeiten eingenommen werden.

Literaturempfehlung:

Hannelore Fischer-Reska:

„Die Entsäuerungs-Revolution“. Die intrazelluläre Entsäuerung nach der neu entwickelten Fischer-Reska-Methode. Südwest Verlag, München.
ISBN 3-517-06696-6

Frau Fischer-Reska ist Heilpraktikerin in eigener Praxis sowie Autorin zahlreicher Gesundheitsratgeber.

Die Entsäuerungskur nach Hannelore Fischer-Reska kann bei vielen Erkrankungen Linderung bringen:

So sind z.B. erwiesenermassen Krebszellen saure Zellen und eine Entsäuerungskur lohnt sich als Vorbeugung und auch bei Erkrankung zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte.

Auch schmerzhafte Erkrankungen wie Arthritis und Arthrose können günstig beeinflusst werden.

Weitere Anregungen und Beispiele finden Sie im oben erwähnten Buch.