

übersäuernd

Kaffee
Zucker, süßes
Weißmehlprodukte
tierisches Eiweiß
Fastfood
Fertigkost
Mikrowellengerichte
Cola, Limonade
Alkohol
Drogen
Tabletten
rauchen
Streit
Stress
Ängste
fernsehen (über 2 Stunden)
lange Computernutzung
zu wenig Schlaf
Ärger
negative Gedanken
giftige Emotionen
Elektrosmog
Verstrahlung
Selbstverleugnung
Kopflastigkeit

basenbildend

gutes Wasser
Rohkost
Müsli
frisches Gemüse
Salate
Kräuterwürzung
mit Liebe kochen
Kräutertees
reifes Obst
frischgepresste Säfte
wandern
bewusst atmen
lachen, Freude
Entspannung
Liebe
radeln, Sport
Natur
erholsamer Schlaf
Meditation
Bewusstsein
natürlich leben
natürlich wohnen
Sonne genießen
Selbstfindung
ins Herz kommen