

# **Naturheilpraxis 'LichtlanD'**

**Gesamtheitliche Naturheilkunde für Seele – Geist – Körper**

**Sanfte Wirbelsäulentherapie**

**Schmerzheilkunde - Heilströmen**

**Kräuter- und Pilzheilkunde**

**Homöopathie + Schüßler-Salze**

**BioBalance & Ernährung**

## **Die prophylaktische Notbremse & die absolute Notbremse zur Ergänzung unserer Ernährung und zur Sicherung unserer Gesundheit**

1. Die Prophylaxe zur Anpassung und Begleitung:

3 x 1-2 (früh-mittags-abends) **Bullrich Säure-Basen-Balance** Tabletten täglich etwa ¼ Stunde vor jedem Essen im Mund auflösen und mit einem Glas Wasser (ohne Kohlensäure) schlucken oder frühestens 1 Stunde nach dem Essen

2. Die Vollbremsung:

1 Teelöffel (TL) **Natron** in 1 Glas Wasser (ohne Kohlensäure) auflösen und trinken – in sehr akuten Fällen nach einer halben Stunde nochmals wiederholen

3. Sicherheit + Wissen:

Täglich abends Kontrolle und Einstellung des Säure-Basen-Haushalts auf pH 7 – wenn nicht erreicht, dann 1 TL Natron mit 1 Glas Wasser nehmen