



Basisch essen, basisch fasten

Die Gesundheit durch eine Säure-Basen-Balance zu erhalten erfolgt in drei Stufen:
durch eine basische Ernährung,
durch Intervallfasten im Alltag
und durch eine Fastenkur,
eine einwöchige gesunde Auszeit.
In diesem Kapitel lesen Sie, wie's geht
und was Sie dabei beachten sollten.