



**Gesundheitszentrum Westerwald**  
Naturheilpraxis für Gelenk und Rückenbeschwerden

# 30 TAGE Säuren-Basen KUR

für Frauen und Männer

Naturheilpraxis  
HP Julio Sans Tolviva

Basisch gut

VITAMINE,  
MINERALIEN,  
NÄHRSTOFFE &  
BALLASTSTOFFE

MADE IN GERMANY

# SÄURE-BASEN-KUR

Wer seinen Körper schonend und sanft, aber dennoch sehr effektiv reinigen und entlasten möchte, dem empfehle ich die M. Reich BasenKur. Die Kur ist einfach durchzuführen, praktisch in den Alltag integrierbar und Wellness für Körper, Geist und Seele.

Wer sich oft antriebslos, ausgelaugt und müde fühlt, leidet häufig unter einem „Zuviel“ an belastenden Substanzen im Organismus. Bewusste Zugeständnisse, die wir unserem Körper immer mal wieder zumuten, sind sicherlich schlechte Ernährungsgewohnheiten wie Fertiggerichte und Fast Food, der Konsum von Koffein und Alkohol gepaart mit zu viel Stress, zu wenig Schlaf und Nikotin.

Während der BasenKur spielt die basische Ernährung eine entscheidende Rolle. Sie dürfen alles essen, was der Körper basisch verstoffwechselt. Das sind vor allem Gemüse, Obst, Kräuter, Salate und Sprossen. Helfen Sie Ihrem Organismus mit dem M. Reich BasenTee, dem M. Reich BasenPulver, Bitterstoffpulver und dem M. Reich BasenSalz. Zudem sind basische Körperpflege und moderate Bewegung wichtige Bestandteile während der Kur.

## 3 Gründe für eine Säure Basen Kur

### 1. Einfach in den Alltag zu integrieren

Sie müssen bei einer BasenKur nicht wie bei vielen anderen Diäten hungern, sondern können sich ganz normal satt essen. So lässt sich eine BasenKur viel besser den individuellen Lebensumständen anpassen und in den Berufsalltag integrieren .

### 2. Sorgt für eine optimale Nährstoffversorgung

Sie dürfen alle basischen Lebensmittel zu sich nehmen, die die Natur zu bieten hat. Zusätzlich empfehlen wir Ihnen die Versorgung mit dem M. Reich BasenPulver. Das BasenPulver ist ein basisches Pflanzengranulat bestehend aus 107 sorgsam ausgewählten Bio-Pflanzen. Es unterstützt den Organismus mit wichtigen Mineralstoffen, essentiellen Aminosäuren, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.

### 3. Entlastung des Körpers

Durch den Verzicht auf schlechte Säurebildner werden der Stoffwechsel, die Verdauungsorgane, die Nieren und das Bindegewebe entlastet. Basische Körperanwendungen wie z. B. basische Voll- und Fußbäder, basische Peelings und Massagen mit unserem BasenSalz unterstützen die Haut in ihrer Ausscheidungsfunktion.

# Unsere Produkte



Einkaufszettel für eine 30-tägige BasenKur:

- BasenTee , 30 Filterbeutel
- BasenPulver, 330 g
- BasenSalz, 750 g
- BasenBrei, 1000 g
- BitterStoffPulver

Die basische Ernährung ist eine Ernährungsform, bei der vorwiegend basische Lebensmittel und gute säurebildende Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen, damit unser Organismus mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Das Ziel der basischen Ernährung ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt. Basische Ernährung schafft jedoch nicht nur einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, sondern führt dem Körper zusätzlich alle wichtigen Mikronährstoffe, Ballaststoffe wie auch Vitamine zu, die einen guten Grundstein für Gesundheit und Wohlbefinden legen.

Basische Ernährung sollte individuell und ausgewogen sein. Idealerweise besteht Ihre Auswahl an Lebensmitteln zu 80% aus basischen Lebensmitteln und zu 20% aus guten säurebildenden Lebensmitteln. Wir empfehlen Ihnen, bei der Auswahl auf: frische, saisonale und regionale Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau zurückzugreifen



# Die M. Reich Säure-Basen-Kur ist auf drei Säulen aufgebaut:

## 1. BasenTee trinken

BasenTees sind eine optimale Unterstützung bei diesem Reinigungsprozess. Die Pflanzenheilkunde gilt als das älteste Therapieverfahren der Menschheitsgeschichte, weshalb aufgebrühte Kräuter in der Naturheilkunde eine große Rolle und mit einer Vielzahl von Wirkungen in Verbindung gebracht werden. Ausgewählte Kräuter aller Art werden schon seit jeher mit heißem Wasser aufgegossen, um anschließend als Tees, für Wickel, Auflagen, Einreibungen, Einläufe oder vieles mehr genutzt zu werden.

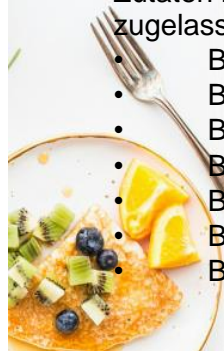
## 2. BasenPulver essen

Die tagtägliche Versorgung des Körpers mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist essenziell für unser Säure-Basen-Gleichgewicht, unsere Leistungsfähigkeit und unsere Gesundheit. BasenPulver ist ein rein pflanzliches Lebensmittel aus 107 sorgsam ausgewählten Bio-Pflanzen. Das Beste aus Obst, Gemüse und Kräutern kombiniert mit Superfoods, wie z.B. Goji-Beeren, Spirulina-Algen und Baobab vereint in einem Produkt.

## 3. Basisch baden

Unser einzigartiges basisch-mineralisches Körperpflegesalz BasenSalz ist dank des pH-Werts von 8,5–9,5 hervorragend zur gezielten Entsäuerung über die Haut geeignet. Aufgrund der wirksamen Zutaten ist M. Reich BasenSalz als Medizinprodukt zugelassen und vielseitig anwendbar:

- Basisches Vollbad
- Basisches Fuß- oder Handbad
- Basisches Baby- oder Sitzbad
- Basischer Deo-Ersatz
- Basisches Duschpeeling
- Basische Massage
- Basische Saunaanwendung



# Ablaufplan

Tag	Sport	Basentee	Basenpulver	Basensalz
1		¼ Liter	3 x 1 TL	basische Dusche/basisches Peeling Vollbad
2		¼ Liter	3 x 1 TL	basische Dusche/basisches Peeling Fußbad
3	X	¼ Liter	3 x 1 TL	basische Dusche/basisches Peeling Vollbad
4		½ Liter	3 x 2 TL	basische Dusche/basisches Peeling Fußbad
5		½ Liter	3 x 2 TL	basische Dusche/basisches Peeling Fußbad
6	X	½ Liter	3 x 2 TL	basische Dusche/basisches Peeling Vollbad
7		½ – 1 Liter oder mehr	3 x 2 TL oder mehr	basische Dusche/basisches Peeling Fußbad
folgende Wochen	mind. 3 x wöchentl.	tgl. 1 Liter oder mehr von Anfang an tgl. 1 – 1 ½ Liter Stilles Wasser trinken	tgl. 3 x 2 TL oder mehr je mehr Tee, desto mehr Basenpulvert und basische Körperpflege	tgl. basische Dusche/basisches Peeling und Fuß- oder Vollbad (an Trainingstagen Vollbäder) Keine Vollbäder möglich? Mehr Fußbäder, basische Duschen, usw. anwenden Fuß- und Vollbäder bei 37 – 38 °C für mindestens 30 Minuten – je länger, desto besser

Während der Kur unterstütze ich Sie.

Eingangsmessung und Kontrollmessungen gehören dazu,  
sowie Ernährungstipps und Rezeptideen



## **M. REICH BASENBREI als perfekter Start**

Mit dem M. REICH BASENBREI starten Sie perfekt in den Tag. Er kann ganz einfach mit heißem Wasser oder einer pflanzlichen Milchalternative als warmes Porridge zubereitet und je nach Bedarf mit frischem Obst, Nüssen oder getrockneten Früchten verfeinert werden. Mit seinen acht hochwertigen Zutaten in der Grundmischung, die allesamt aus biologischem Anbau stammen, glutenfrei, laktosefrei und vegan sind, liefert er dem Körper bereits am Morgen pflanzliches Eiweiß, wertvolle Fette und komplexe Kohlenhydrate. Diese komplexen Kohlenhydrate stellen dem Körper durch ihre langsame, aber stetige Verstoffwechslung gleichmäßig und über Stunden hinweg Energie zu Verfügung. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe tun ihr Übriges und sorgen nochmal zusätzlich für einen gesunden, kraftvollen und vor allem basischen „Kickstarter“.

## **Die 8 Vorteile eines warmen Porridges zum Frühstück**

1. Komplexe Kohlenhydrate geben Energie am Morgen
  2. Warmes Porridge ist ein angenehmer Sattmacher ohne Völlegefühl
  3. Es lässt sich mit nur wenigen Zutaten täglich neu ‚erfinden‘
  4. Vollkornhaferflocken wirken sich positiv auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel aus
  5. Das Porridge quillt außerhalb des Körpers und ist daher leichter verdaulich
  6. Es ist bereits auf Temperatur und zieht dem Körper keine Energie es zu verdauen
  7. Gerade im Winter und für alle ‚Kaltfüßler‘ wärmt ein Porridge herrlich von innen nach außen
- last but not least: ...es ist auch als Mittagessen, Zwischen-Snack oder als Energielieferant vor dem Sport empfehlenswert

## **Rezepttipp: „Erdbeerträumchen mit Mandeln“**

- 35 g BasenBrei
- 120 ml kochendes Wasser
- Erdbeeren je nach Geschmack
- 1/2 TL pflanzliche Sahne
- Mandeln
- 

## **Basisches Gemüse**

Algen (Chlorella, Spirulina), Artischocken, Auberginen, Avocados, Blumenkohl, Bohnen (grün), Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Erbsen, Fenchel, Grünkohl, Gurke, Kartoffeln, Knoblauch, Kohlrabi, Knollensellerie, Kürbis, Lauch, Lauchzwiebeln, Mangold, Möhren, Okra, Schoten, Oliven, Paprika, Pastinaken, Petersilienwurzel, Radieschen, Rettich (weiß, schwarz), Romanesco, Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl, Schalotten, Schwarzwurzel, Spargel, Staudensellerie, Süßkartoffeln, Tomate, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebeln.

## **Basische Kräuter, Salate und Sprossen**

Alfalfa-Sprossen, Basilikum, Batavia Salat, Bibernelle, Bockshornklee-Sprossen, Bohnenkraut, Borretsch, Braunhirse-Sprossen, Brennessel, Brunnenkresse, Chili, Dill, Dinkelkeimlinge, Eichblattsalat, Eisbergsalat, Endivien, Feldsalat, Gänseblümchen, Gartenkresse, Gerstenkeimlinge, Giersch, Hirse-Sprossen, Ingwer, Kamille, Kapern, Kapuzinerkresse, Kardamom, Kerbel, Kopfsalat, Koriander, Kümmel, Kurkuma, Lattich, Lavendelblüten, Leinsamen-Sprossen, Liebstöckel, Linsen-Sprossen, Löwenzahn, Lorbeer, Majoran, Meerrettich, Melisse, Mungbohnen-Sprossen, Muskatnuss, Nelken, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Pfefferminze, Piment, Quendel, Rettich-Sprossen, Roggenkeimlinge, Romanasalat, Rosmarin, Rucola, Safran, Salbei, Sauerampfer, Schnittlauch, Schwarzkümmel, Sellerieblätter, Senf-Sprossen, Spinat, Sprossen, Thymian, Vanille, Weinblätter, Weizenkeimlinge, Wildkräuter, Winterkresse, Ysop, Zitronenmelisse, Zitronenthymian



## **Basische Obstsorten**

Äpfel, Ananas, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Brombeeren, Clementinen, Datteln, Erdbeeren, Feigen, Grapefruits, Granatäpfel, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren (schwarz, weiß, rot), Khaki, Kirschen (sauer, süß), Kiwis, Limetten, Litschis, Mandarinen, Mangos, Melonen, Mirabellen, Nektarinen, Orangen, Pampelmusen, Pfirsiche, Pflaumen, Physalis, Preiselbeeren, Rosinen, Stachelbeeren, Sternfrüchte, Trauben (weiß, rot), Trockenfrüchte, Zitronen, Zwetschgen.

## **Basische Pilze**

Austernpilze, Champions, Morcheln, Pfifferlinge, Shiitake, Steinpilze, Trüffel ... und viele mehr.

## **Basische Getränke**

Kräutertees, Gemüsesäfte, Obstsäfte, Smoothies (Grüne- und Frucht Smoothies – selbst gemacht), stilles Wasser (z. B. mit Ingwer oder Zitrone verfeinert)

## **Neutrale Lebensmittel**

Als neutrale Lebensmittel gelten hochwertige Fette und Öle, wie z. B. Kokosöl, Leinöl, Olivenöl, Kürbiskernöl, Hanföl, Rapsöl, Butter, Ghee, Sahne etc.



Die säurebildenden Lebensmittel sind nicht per se schlecht und ungesund. Ganz im Gegenteil! Lebensmittel wie z. B. Nüsse oder Hülsenfrüchte gehören zu den Säurebildnern, sind aber gleichzeitig sehr gesund und dürfen in einer ausgewogenen Ernährung nicht fehlen. Wir unterscheiden bei den säurebildenden Lebensmitteln zwischen guten Säurebildnern und schlechten Säurebildnern. Die guten Säurebildner sollten unbedingt in eine basische Ernährung integriert werden und machen die bereits erwähnten 20% (80% basische Lebensmittel und 20% säurebildende Lebensmittel) aus. Die schlechten Säurebildner sollten weitestgehend gemieden werden.

### **Gute säurebildende Lebensmittel**

Agavendicksaft, Amaranth, Buchweizen, Bulgur, Chiasamen, Couscous, Erbsen (getrocknet), Erdnüsse, Fleisch (Geflügel, Rind), Fisch, Hanf Saat, Haselnüsse, Hirse, Joghurt, Käse, Kefir, Kichererbsen, Kokosblütenzucker, Leinsaat, Linsen, Macadamianüsse, Mais, Paranüsse, Quark, Quinoa, Vollkornreis, Walnüsse.

### **Gute säurebildende Getränke**

Grüner Tee, Haferdrink, Lupinenkaffee, Milch, Reisdink, Sojadrink.

### **Schlechte säurebildende Lebensmittel**

Eier, Essig (Ausnahme: Apfelessig), Fertiggerichte, Fisch und Meeresfrüchte aus konventionellen Aquakulturen, Fleischbrühen, Schinken, Schweinefleisch, Süßstoffe, Süßwaren, Weißmehlprodukte, Wurstwaren, Zucker.

## Schlechte säurebildende Getränke

Alkoholische und koffeinhaltige Getränke,  
Instantprodukte, Soft- und Energydrink

## VegaCheck Test zur Optimalen Überprüfung





**Gesundheitszentrum Westerwald**

Naturheilpraxis für Gelenk- und Rückenbeschwerden

HP Julio Sans Tolivia

Bahnhofstraß 9

56470 Bad Marienberg

Tel: 02661 9839803

[www.gesundheitszentrum-westerwald.de](http://www.gesundheitszentrum-westerwald.de)

