

**Das Basisprogramm:
Camu C SevisanaLine / Vitamin C Pulver
Basenpulver SevisanaLine – Reine Flohsamenschalen SevisanaLine**

	Produkt	Tagesdosis
Vitamin C	Vitamin C Pulver: ¼ Teel. = 1 g 1 Teel. = 4g oder Camu C SevisanaLine (natürliche Form): 2x1 Kps. oder 5g Pulver (ca. 3 gestrichene Teelöffel) täglich	Dauertherapie: 1 Messerspitze täglich Immer mischen zu gleichen Teilen mit Basenpulver (Säureneutralisation) Trick: Vitamin C in Salzstreuer geben!
Basenpulver = Kalzium Magnesium Kalium Natrium (in Salzform)	SevisanaLine Basenpulver n. Dr. Eichhorn ½ bis 1 Std. Abstand zum Essen Bei Halsschmerzen: Gurgeln mehrmals täglich - bis ¼ - stündlich Bei beginnender Infektion: Je 2 Teelöffel Vitamin C und Basenpulver in ½ Liter Wasser 3x täglich trinken.	½ - 1 - 1 ½ Teelöffel in 1 Glas Wasser (2dl) ➤ !! morgens nüchtern ➤ ! tagsüber: vormittags u/o nachmittags ➤ !!! abends vor dem Zubettgehen oder nach dem Sport!

Leberzeit (chinesische Vorstellung: nachts 01h00 – 03h00. Die Leber ist ein basenhungriges Organ. Nachts entsäuert der Mensch. Deswegen muss der Morgenurin (ohne Basenpulver) auch sauer sein (pH 5). Wichtigste Einnahmezeit für Basenpulver ist abends vor dem Zubettgehen (oder 1 Stunde vor dem Zubettgehen).

Minimalprogramm:

Nach dem Aufstehen:	Reine Flohsamenschalen: ½ - 1 - 1 ½ - 2 Teelöffel in 1 grossem Glas Wasser Dazu Camu C SevisanaLine: 5 g (ca. 2 ½ Teelöffel) Zur Geschmacksverbesserung: Preiselbeersaft, Sanddornsafft etc. dazu geben
Vor dem Zubettgehen:	1 ½ Teelöffel Basenpulver in einem grossen Glas

Grundsatz: Je nach den Beschwerden darf Vitamin C erhöht werden (bis zum Auftreten von Durchfall oder Kopfschmerzen). Dann ist Vitamin C zu reduzieren. Diese Nebenwirkungen - Kopfschmerzen oder Durchfall – sind harmlos. Bei einem Schnupfen oder Husten dürfen Sie unbedenklich 10 g und bei einer Grippe 20 g pro Tag einnehmen. Langfristig nicht mehr als maximal ½ Teelöffel täglich.

Flohsamenschalen SevisanaLine (Reinpräparat ohne Zuckerzusatz oder Konservierungsmittel):

Zu Beginn sind Blähungen möglich, besonders bei erheblicher Darmträgheit. Beginnen Sie in diesem Fall mit kleinen Mengen (1x ½ Teelöffel täglich) und steigern Sie die Dosen allmählich (2x ½, 3x ½ Teelöffel täglich usw.)

Einnahme:

Flohsamenschalen in 1 grosses Glas Wasser oder Fruchtsaft geben, umrühren und sogleich trinken, vorzugsweise morgens gleich nach dem Aufstehen oder tagsüber/nachts. Bei Gewichtsproblemen ¼ Std. vor dem Essen.

Dosierung: 1-3 x 1-1½ Teelöffel, bis 3x1 Esslöffel täglich, je nach Wohlbefinden.

Ziel: Stuhl soll weder kleben noch stinken!

Bei Verstopfung: Flohsamenschalen mit viel Wasser einnehmen.
Bei Durchfall: Mehr Flohsamen, jedoch mit wenig Wasser (Stuhleindickung!)

Achtung: Nicht unmittelbar zusammen mit Vitaminen (ausser Vitamin C), Spurenelementen, Mineralien oder Medikamenten einnehmen.

Wirkung der Nahrungsfasern

- Rascheres Sättigungsgefühl dank Füllung des Magens: **Weniger Hunger!**
- Raschere Passage des Nahrungsbreis durch den Dickdarm.
- Schnellere Ausscheidung von zellschädigenden, krebserzeugenden Stoffen.
- Druckminderung im Darm: Weniger Divertikulose (Darmausstülpungen).
- Vermehrte Knetwirkung, der Darm arbeitet effizienter.
- Stuhl-Weichmacher, weniger Hämorrhoiden.
- Vermehrung der „guten“ Bakterienmasse (Nährstoffe für Bakterien).
- Reduktion der Fäulnis- und Gärungsbakterien: Stuhl nicht mehr stinkend.
- Schutzwirkung gegen halbverdaute Proteine und Antigenen.
- Bindung von Toxinen (Darmgifte belasten das Immunsystem!).
- Hemmung der Aufnahme von Aluminium durch die Darmwand.
- Schonwirkung auf das Immunsystems: 80% vom Immunsystem ist im Darm!
- **Sehr deutliche Krebshemmung! Wenig Ballaststoffe – mehr Krebs.**
- Cholesterinsenkung um ca. 15%!
- Bindung von Gallensäuren: Weniger Cholesterin, weniger Gallensteine.
- Hemmung der Zuckeraufnahme durch die Darmwand.

Bei welchen Erkrankungen sind Nahrungsfasern (Flohsamenschalen) ganz besonders wichtig:

- Allergie, Neurodermitis, erhöhte Blutfette, Verstopfung, grundsätzlich bei allen Zuständen von Verschlackung.

Vitamin C- Ascorbinsäure: Für ein starkes Immunsystem

1. Schutzvitamin -Schutz vor freien Radikalen
2. Raucher-Vitamin, bei übermäßigem Alkoholkonsum
3. Vermindert das Thrombose-Risiko
4. Bei langfristiger Einnahme von Medikamenten
5. Bei Schwermetallbelastung
6. An allen Wachstumsvorgängen beteiligt
7. Beschleunigt Heilungsprozesse
8. Bei Leistungsschwäche
9. Schützt das Cholesterin vor der Oxidation
10. usw....

1 gestrichener Teelöffel Basenpulver (ca. 2g) enthält:

Natrium:	232mg
Magnesium:	12mg
Kalium:	90mg
Calcium:	320mg

Studie:

Einflüsse von basischen Mineralsalzen (Basenpulver) auf den menschlichen Organismus unter standardisierten Ernährungsbedingungen.

Kurzfassung einer wissenschaftlichen Studie (Mai 1995) von Dr. A. Witasek, Institut für Regenerationsforschung, Lans, Österreich.

Blindstudie durchgeführt an 60 Patienten; 30 Patienten bekamen eine Mischung aus basischen Mineralsalzen, 30 Patienten ein Placebo Präparat. Es wurde eine basische Nährsalzmischung verwendet, die sich aus den wichtigsten, vom Körper benötigten Mineralstoffen zusammensetzt.

Die Gruppe mit basischen Mineralsalzen zeigte einen Anstieg der Basenreserven in den Körperzellen, die Placebo Gruppe blieb hingegen im sauren Bereich.

Folgende **Befindlichkeitsverbesserungen** konnten durch die Gabe von basischen Mineralsalzen signifikant erreicht werden:

- Druck- und Völlegefühl im Bauchraum, Gelenk- und Gliederschmerzen, Muskelverspannungen
- Herzklopfen, Herzjagen, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Juckreiz der Haut

Folgende Verbesserung der **Blutwerte** konnten durch die Gabe von basischen Mineralsalzen signifikant erreicht werden:

- Verringerung der Blutsenkungsgeschwindigkeit (Entzündungszeichen)
- Verringerung des Natriums, Verringerung des Gesamteiweißes, Verringerung des Cholesterins

Aus der Senkung der letztgenannten drei Werten ergibt sich eine Verbesserung der Fließfähigkeit des Blutes und somit eine bessere Sauerstoffversorgung aller Körpergewebe. Darüber hinaus konnten Risikofaktoren für Herzinfarkt und Hirnschlag wesentlich gesenkt werden.

Bei den Patienten, die basische Mineralsalze regelmäßig einnahmen, konnte eine stärkere Senkung des systolischen und insbesondere des diastolischen Blutdrucks beobachtet werden.

Es konnte gezeigt werden, dass die Einnahme von basischen Mineralsalzen eine signifikante Abnahme der oft bei Reduktionsdiäten oder Fastenkuren auftretenden Beschwerden bewirkt.