

INSTRUKTION

Gör en klar, koncentrerad basisk mineraldryck m.h.a. björkaska

- Tag 6 msk till 1,5 liter vatten
- Låt sjuda i c:a 15 minuter under lock (om möjligt rostfritt kärl, kan ev. orsaka missfärgning)
- Sila av i kaffetratt - dubbla kaffefilter
- Slå upp på PET-flaska, ställ svalt, hållbarhet c:a 2 månader

Dosering (30 min före eller minst 1 timme efter måltid)

Drick 1 – 3 glas/dag enligt följande

- 1 glas/dag – 1 msk/glas, som kosttillskott för normalt pH, stärkande och förebyggande
- 2 glas/dag –1 - 3 msk/glas, vid olika typer av återkommande besvär, till effekt därefter 1 glas/dag, se ovan
- 3 glas/dag –3 msk/glas, vid kroniska sjukdomar, svåra obalanser och tillstånd
(upptrappning -> 1 glas=5 dagar, 2 glas=5 dagar, 3 glas c:a 3 månader)

Blanda alltid avkoket i ett glas vatten, drick ytterligare ett glas efter!

Drick minst 8 -10 glas rent vatten/dag för cellsystemet.

Stegvis upptrappning

Vecka	Morgon	Kväll	
1	0,5 msk		Som tillskott för syra/bas-balansen
2	1 msk		se ovan
3	1 msk	1 msk	se ovan
4	2 msk	2 msk	Vid mer långvariga, större obalanser
5.	3 msk	3 msk	se ovan

OBS → Vid ev stark utrensande effekt backa till lägre dosering.

Prova på nytt att öka efter ett 1 – 2 veckor.

LÄS MER →

Syra/Bas Balansen

Syra-bas balansen är *en av kroppens viktigaste jämvikter*. Nu för tiden är många *försurade* (har lågt pH-värde), vilket gör att man inte mår så bra som man skulle kunna göra.

Att reglera syra-bas balansen är en av de viktigaste åtgärderna för att återställa hälsan. När detta är gjort kan man lättare ta itu med de problem som eventuellt återstår.

Orsaken är att alla funktioner och kemiska reaktioner i kroppen styrs av enzymer som är beroende av kroppens pH-värde. De allra flesta enzymer i kroppen arbetar effektivast vid ett pH på drygt 7.

Avvikelse från det optimala pH-värdet gör att enzymerna arbetar sämre, reaktionerna sker långsammare och det uppstår obalanser, symptom och sjukdomar

Vid lågt pH kan kroppen inte framgångsrikt rensa ut slagg och gifter, de lagras i bindväven som blir igensatt.

Eftersom cellerna tar sin näring ifrån vävnaden är den här miljön lika viktig för cellerna som att vi kan andas ren luft. När vävnaderna åter kan göra sig av med de oönskade ämnena förändras kroppens miljö och balansen kan återställas.

Återställ kroppens balans med mineral från björk

Syra-bas balansen påverkar samtliga funktioner i kroppen, bl.a. energiproduktionen, stressnivån, immunsystemet, nervsystemet, hormonsystemet, bindväven m.m.

Vid obalans är kroppsmiljön försurad dvs - har ett lågt pH-värde.

Det orsakas av hur och vad vi äter, stress, kemikalier, miljögifter, mediciner m.m.

Väldigt många är försurade idag.

Ett försurat cellsystem kan ge en mängd symptom: obalanser i matsmältning, nedsatt immunförsvar, astma/allergier, hudbesvär av alla slag, hormonobalanser, inflammationer, besvär i leder och muskler, cystor m.m

När symptom inte ger med sig handlar det ofta om att kroppen har ett lågt pH-värde som behöver rättas upp. Så här kan man återställa balansen:

- en noggrann sammansättning av bas-/syrabildande kost
- tillföra en väl sammansatt mängd basiska mineraler

Basmineraler som utvinns från björk

Björkaska innehåller nio basiska mineraler: natrium, kalcium, magnesium, fosfor, krom, zink, mangan, molybden och selen. Kan med fördel kombineras med svavel.

- Björkaskan rensar kroppens vävnader och ledvätskor från syror och gifter.
- Öppnar trafiken genom cellernas höljen - näring in/avfall ut
- Förbättrar och återupprättar kommunikationen mellan cellerna
- Gynnar självläkning, immunförsvar, energin m.m...

