

Wat kan je doen tegen een verzuring?



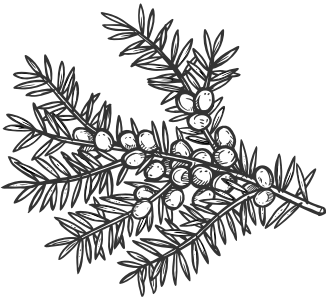
Ontspan en doe eens niets



Drink veel water met mineralen, (*minimaal 2 liter per dag*)

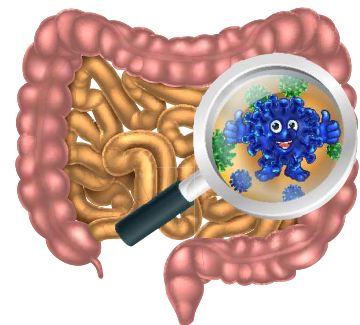


Beweeg dagelijks en niet te intensief



Gemmo: Jeneverbes, zomereik

(helpt met drainage, neem dagelijks 20 druppelen)



Optimaliseer je spijsvertering (*doe een ontlastingsonderzoek en verbeter je vertering!*)



Neem wekelijks een Voeten (bad) met basische zouten



Neem dagelijks extra multi mineralen



Minimaal 600 gram (liefst) biologische en zongerijpt groenten en fruit per dag