Oppskrift for

natron rensekur

og basisk kropp på rekordtid

natur.no

Natron er et av våre fantastiske vidundermiddel, det kan brukes til det meste med over 500 kjente bruksområder.

Med natron kan du gjøre alt fra å fjerne fettflekker og rust til å rense og utføre detox av tarmen samt og gjøre kroppen basisk.

Visste du at kroppen vår produserer sodium bikarbonat naturlig i magen? Vel, det du gjør ved å tilføre natron er å hjelpe kroppens egne mekanismer å gjøre jobben sin enda mer effektivt.

Så hvordan bruker jeg natron / E500 / sodium bikarbonat / natrium bikarbonat for å rense tarmen? Kjært barn har mange navn.

Tarmrens og detox:

3 gode teskjeer natron per glass vann (250 ml).
Repeter 2 ganger om dagen på tom mage.
Gjør dette i 3 til 5 dager (ikke lenger enn 5 dager), etter dette kutt ned til maks 1 teskje om dagen.

Over lenger perioder skal vi ha maks 1 teskje om dagen, grunnet natrium mineral-dosering ikke skal overskrides.

I tillegg til natron bør du i detox perioden drikke 4 liter vann om dagen.

Du bær KUN innta flytende føde i disse dagene for maksimal effekt. Gjerne drikk smoothier eller juice men innta kun flytende i disse 3 til 5 dagene for best resultat og total flush av tarmsystemet ditt og nullstille ditt immunforsvar (styrke immunforsvaret).

Hvordan får jeg til det?

Du kan lage supper, smoothier, juicer, teer og urtedrikker som sørger for at du får i deg næring under renseperioden. Bland hvetegresspulver eller annet grønt pulver i vann, det gir en formidabel næring under detoxen. Prioriter cellenæring fremfor magefyll og cravings i denne korte tiden.

Vanlig tilskudd av natron for langsiktig rens:

1 ts natron i et glass vann 1 gang om dagen i 1 måned i strekk, ta så minst en uke pause før du fortsetter med neste måned. Repeter syklusen så ofte du føler behov.

Hva er fordelene med detox/tarmrensekuren?

1. Du får ut slaggstoffer i tarmen som blokkerer næringsopptaket.
2. Du vil føle deg lettere i kropp og sinn etter noen dager.
3. Kroppen gir slipp på overflødig fett.
4. Kroppen din blir mer basisk.
5. Du føler deg slankere og mer energisk etterpå. Og klar til å følge eventuelle dietter eller nye kosthold.

Tynntarmen din er inntil 9 meter lang. Det er den du i hovedsak renser med natron da det samles opp mye som ikke skal være i tarmtottene gjennom mange år med usunn mat.

Visste du at stamceller produseres i stor grad i tynntarmen?

Hva skjer om tynntarmen din er tett mellom tarmtottene?

Da får kroppen og cellene dine naturlig nok ikke næringen og energien den/de trenger, fordi det allerede er skit og smuss, kjøttrester, gluten, sukker avleiringer, kalkavleiringer og annet som blokkerer næringsopptaket i tynntarmen.

Grateful Nature tilbyr 1 kg poser med natron av premium kvalitet. Den ideelle mengde nesten uansett hva du vil bruke det til.

Du finner også blendere og juicere på våre nettbutikker.

Hvordan få en basisk kropp på rekordtid

Gjennom natron rensekuren får du fått den raskeste oppskriften på hvordan hyperalkalisere. Hyperalkalisering er ikke farlig om det gjøres riktig.

Andre smarte triks for å få en basisk kropp her:

Vi kan anbefale på det høyseste å lese magasinet om optimal helse og laste ned eboken med mange sunne oppskrifter og utforsk vårt utfyllende ernæringskart.

1. Mål pH i spyttet ditt med lakmuspapir/pH papir hver dag. Gjelder ikke måling av urin, urin skal være sur fordi overskuddssyre tømmes ut gjennom urin, om tisset blir basisk over tid er det heller fare for at du er i ferd med å tømme de basiske reservene av kalk og salter i kroppen for å holde blodet basisk over 7.365 i pH. Ved å måle vil du selv se forbedring.

2. Drikk basisk og rent vann. Hvordan?
a. Skaff deg en vannioniser med filter er beste løsning. Vi har også vannrensere med høy kvalitet

b. Tilsett pH dråper i vannet. Bør ikke overdrives, men fantastisk i korte perioder på maks en måned om gangen. Eller om du tar færre dråper per mengde vann, 1 dråpe per 500-1000 ml vann burde være tilstrekkelig. Om du kjører rens kan du bruke så mye som 3 dråper for samme mengde vann.
c. Tilsett himalayasalt i små klyper i vannet du drikker (husk å drikke mye vann etterpå da salt binder vann).

3. Innta basisk naturlig mineralleire. Denne hjelper også å detoxe tungmetaller og kjemikalier. Leiren har evne til å frakte ut hele 19 ganger sin egen vekt i giftstoffer. Bentonitt clay er hva vi anbefaler og fås i mindre mengder eller 5 kilogram poser.

4. Innta hvetegress juice, eller andre lignende rensende pulver og rensende supermat som kan tilsettes i smoothier, juice eller vann.

5. Juice grønnsaker og supermat med så variert utvalg som mulig. Det er **VELDIG viktig** å få i seg nok næringsstoffer når kroppen gjør en rens. Så pass på å få i deg nok supermat med mye næring.

6. Spis basisk og rå grønnsaker og frukt. Det betyr at du ikke skal koke eller steke maten ihjel. Raw food vil inneholde mye mer enzymer og mette raskere. Økologisk er selvfølgelig preferert.

7. Innta mye sunne fettsyrer som olivenolje, avocado, kokosolje, pinjekjerneolje, black seed olje, ren kaldpresset fiskeolje eller selolje av høy kvalitet.

8. Innta sunne mineralsalter som himalayasalt (84 mineraler og sporstoffer), Natron og rent havsalt.

9. Bytt ut sukker og kunstig søtning med naturlig søtning som Stevia, yaconsirup, kokosblomstsukker, lucumapulver, vaniljepulver, honning, bipollen og/eller camu camu.

10. Unngå stress og hold deg i fysisk form. Stress er sterkt syredannende, men aktivitet er rensende for kroppen og hjelper produsere riktige stoffer i kroppen.

Unngå listen (verstingene):

1. Kunstig søtning og smaksforsterkere som Aspartam/acesulfam K (E950 & E951) og MSG (natriumglutamat, glutamate, monosodium glutamate), NutraSweet, AminoSweet og annen kunstig søtning.

2. Sukker som er like avhengighetsskapende som heroin, kanskje like skadelig over tid. Sukker er ren syre for kroppen. Sukker tilsettes også i det meste i dag, så vi får i oss enorme mengder selv om vi vil eller ei hvis vi ikke er svært påpasselig. Sukker er det som gjør deg over-syrlig mer enn noe annet og dermed lagres i fett for å unngå å skade kroppen for mye. Fett er kroppens beskyttelsesmekanisme mot for mye syre. Å kutte ut sukker vil være noe av det smarteste du gjør for din helse.

3. Alkohol. I alle fall ikke hver helg; da det er svært syrlig. En ØL har vanligvis pH på 3.5 for å gi et eksempel. For hver pH grad du går ned kan du dele på 10 i mengde oksygen. Garvesyren i vin er enda mer syrlig enn ØL og sprit kan du egentlig bare tenke deg selv, ikke bra. I tillegg er det mye gjær(sopp) knyttet til alkohol. Sopp trives i syrlig miljø.

4. Unngå innpakket ferdigmat og junk food. Lag mat fra bunnen av med økologiske råvarer.

5. Forsøk å unngå billig kylling og rødt kjøtt. Urinsyren i kyllingen er det som gir kylling den karakteristiske smaken, og masseprodusert kylling inneholder mye skit du ikke vil ha i kroppen din. Rødt kjøtt blir liggende i systemet i flere uker og råtne, kroppen klarer ikke å bryte ned kjøttet fullt og helt og må bruke mer energi på å bryte ned enn du får ut av biffen. Biff mørner fordi små mark og parasitter spiser huller i kjøttet og spiser opp senene. Du får i deg mye parasitter om du spiser ferdig mørnet rødt kjøtt.

6. Vanlig bordsalt inneholder ikke mineraler kroppen trenger og belaster kroppen, binder vann og skaper trøbbel. Vi får i oss altfor mye vanlig bordsalt i alle mulig prosessert mat i dag.

7. Transfettsyrer. Ikke stek maten i fett som rapsolje og solsikkeolje. Om du må steke, stek i kokosolje uten tilsatt smak. Hold deg unna produkter med palmeolje. Rød økologisk palmeolje er ok, all annen type er giftig for kroppen. Hold deg unna meierismør som klogger blodårene dine. Verst av alt er plantemargarin, det blir rent transfett i kroppen og enda verre under steking.

8. Drikkevann fra kran i storbyer. Forsøk å unngå å drikke vann i storbyer fra springen uten renseannlegg. Rørannlegget er svært tilgriset og vannet forurenset. Velg heller flaskevann på glassflaske eller få en vannrenser. La ALDRI vannflaske ligge i en varm bil og så drikke vannet, da lekker mye kjemikalier fra plasten ut i vannet. Karbonplast er ok, se etter trekanten under flasken med 2, 5 eller 7 i midten. Plast med 1, 3 eller 4 er slett ikke bra plast, hold deg unna. Hvis flasken du bruker kan gi deg garanti på at det er BPA fri er det best.

9. Forsøk å unngå aluminimum og teflon panner, beholder i farlig plast, plastfolie for behandling og bevaring av mat. Tenk over at du gjennom ulik hermetikk og beholdere kan få i deg store mengde tungmetaler kroppen ikke skal ha.

Og til sist. Husk, om du klarer å leve så godt du kan, så er det nok til å gjøre stor forskjell. Bare kutt ut det verste og gjør endringer i retning av sunne valg og du er godt på vei. Ingen klarer å leve et perfekt liv og fanatiske levesett kan fort bli stress for kroppen. Målet bør være å forbedre livet ett skritt av gangen. Lykke til :)