



Natron-Kur mit Zitrone nach Florian Sauer

Hilfe zur Selbsthilfe durch ernährungskosmetische Anwendungen medizinfreier Art

Diese natürliche Kuranwendung wirkt reinigend, entkeimend, verdauungsfördernd, vermindert die Fäulnis im Verdauungstrakt und hilft dem Körper in ein basisches Milieu zu kommen.

Die Kombination von Natron und Zitrone in spezieller Einnahme wirkt auf den Körper wie ein kleiner Immunbooster. Es hilft nach unserer Erfahrung auch besonders bei auftretender Azidose (krankhafte Übersäuerung), wenn die Nieren nicht genug Säure aus dem Körper ausscheiden können oder der Organismus durch zu viel Säure in Produktion geschwächt ist. Bei einer spontanen Verkeimung und Infektion empfehlen wir die Natronkur immer als erste Maßnahme in kurzer Anwendung zur Selbsthilfe. Diese Kur ist auch bei Herxheimer Reaktionen durch starken Rückvergiftungen oder Stoffwechselproblemen bis zu Stuhlgangproblemen und Verstopfungen zu empfehlen. Es ist ein ausgezeichnetes Naturmittel, um die Nieren zu schonen, das Blut zu reinigen und die Entgiftung des Körpers sowie die Fettverbrennung zu fördern. Ein alkalisches Mittel, das Sodbrennen vermindert und gegen Blähungen helfen kann. Bei starken Vergiftungen im Verdauungstrakt ist Natron immer die erste Wahl nach unseren Erfahrungen.

Die Natron-Zitronen-Kur ist einfach durchzuführen, natürlich und sehr gesund. Sie verbessert die Verdauungsfunktionen und den Säure-Basen-Haushalt sowie das geistige Denkvermögen.

Welche Zutaten werden zur Durchführung der Natron – Kur benötigt

- **Naturnatron:** - naturreines Natriumbikarbonat / Natriumhydrogencarbonat (NaHCO_3)
Wir empfehlen hier ganz besonders das Bob's Red Mill Soda oder das Arm & Hammer Baking Soda. Diese beiden werden in Amerika ganz natürlich seit 1880 gewonnen. Sie sind frei von Aluminium und chemischen Rieselhilfen.
Diese beiden Produkte kannst du im Handel erwerben oder im www.nakurapie-shop.de bestellen.
Bob's Red Mill: <https://rebrand.ly/redmill> / Arm & Hammer Soda: <https://rebrand.ly/armhammer>

Zur inneren und äußerlichen Anwendung eignet sich das Bob's Red Mill Soda am besten. Sollte Du Dich in einer akuten gesundheitlichen Situation befinden oder von einer viralen und bakteriellen Infektion betroffen sein, kannst Du im Notfall das Kaiser Natron oder Bullrich Salz aus dem normalen Reformhandel, Apotheke oder Drogeriemarkt verwenden. Ob hier chemische Rieselhilfen oder Aluminium verwendet werden, sollte beim Hersteller angefragt werden.
Pro Einnahme am Morgen und Tag werden je nach Konstitutionstyp $\frac{1}{2}$ - 1 TL Natron verwendet.

- **Zitronensaft:** - frische unbehandelte Zitronen aus biologischem Anbau. Pro Einnahme und Tag werden $\frac{1}{2}$ Zitrone normaler Größe verwendet. Der Saft muss nicht ausgesiebt werden.
- **Apfelessig** (Alternative zu Zitronen): - naturtrüber unpasteurisierter Bio-Apfelessig mit 5 % Säure.

Einnahmeempfehlung für einen Zeitraum von 5 – 21 Tagen

Die empfohlene Anwendung ist sehr einfach und lässt sich kinderleicht in den normalen Alltag integrieren. Entscheide selbst, welchen Anwendungszeitraum Du für Dich wählen möchtest.

Beispiel: Wenn Du eine Natron-Kur von 3 Wochen durchführen möchtest, so müsstest Du bis zu einer erneuten Wiederholung mindestens 3 Wochen pausieren. Immer exakt die gleiche Zeit, welche Du in Durchführung bist, pausieren. Vitale Menschen können von Anfang an längere Intervalle wählen, während kranke und schwache Menschen sich von 5 Tagen Kuranwendung Stück für Stück in längere Intervalle herantasten. Bei starken Nieren- und Herzerkrankungen sowie einem gestörten Kalium/Natrium Haushalt mit Natriumüberschuss durch Kaliummangel, ist von einer Anwendung über 7 Tage abzuraten. Natron-Kuren können 3 - 4x pro Jahr eine Unterstützung zur Entsäuerung sein.



Und so gehst Du vor: Morgens auf nüchternen Magen ½ - 1 TL Natron in ein Glas geben und mit 200 - 250 ml warmen Trinkwasser (kein Leitungswasser) übergießen, verrühren und trinken. Das Wasser sollte lauwarm zwischen 40 und 45 Grad haben und sollte 50 Grad nicht überschreiten. Dies aktiviert den Prozess. Nach 15 - 30 Minuten Pause kannst Du den Saft einer halben Zitrone oder ½ - 1 EL naturtrüben Apfelessig in ein Glas mit 200 - 250 ml kaltem Trinkwasser geben und ebenfalls trinken. Dies reaktiviert den eingeleiteten Prozess des Natrons und hilft das Drüsensystem sowie das Nervensystem zu mobilisieren.

Anschließend mindestens 30 - 45 Minuten bis zur ersten Mahlzeit (Frühstück) warten.
Diese Maßnahme kannst Du entsprechend Deinen Möglichkeiten bis zu 21 Tagen wiederholen.

Wichtige Hinweise: Schwangeren und Kindern unter 12 Jahren ist von der Durchführung und Notwendigkeit einer Natron-Kur generell abzuraten. Dies kann jedoch bei Bedarf mit einem Arzt besprochen und angeleitet werden. Menschen mit starken Herzproblemen und einer Nierenfunktion unter 25 % sollten die Kur nur unter medizinischer Betreuung durchführen.
Bei Gastritis wird diese Kur nicht empfohlen.

Bluthochdruck: Dieses Natron hat eine leicht blutverdünnende Eigenschaft. Sollten starke Blutverdünner eingenommen werden müssen, so kann eine Herabsetzung der eigenen Dosis eine Folge sein. Wir empfehlen hier den Blutdruck und den Natriumspiegel regelmäßig zu kontrollieren.

Medikamente: Natron kann in seiner gesunden Kraft die Aufnahme und Wirkung von Medikamenten beeinflussen. Sie sollten mindestens 30 Minuten vor oder 1,5 Stunden nach der Einnahme von Natron zu sich genommen werden.

Natron - Kur zur Unterstützung bei viralen und bakteriellen Infektionen der Atemwege

Natron kann auch als Inhalation zur Entkeimung der inneren Atemwege verwendet werden. Hier empfehlen wir 1 TL Natron in 250 ml warmen Wasser zu verdünnen und einen Teil davon als Inhalt über einen Kalt-Inhalator (Pari Compact / Pari Boy bestellbar Online oder Apotheke) zu verwenden. 15 Minuten morgens und abends reichen hier meist schon aus um deutliche Erfolge zu erzielen. Dies wird 6 Tage lang durchgeführt.

Tipps zur Körperpflege mit Naturnatron

Natron ist das beste und auch günstigste Natur-Deo das es gibt. Am Morgen etwas Natron mit Wasser stark verdünnt auf den Händen verreiben und im äußeren Geschlechts-, Achsel- und Halsbereich auftragen.

Dieses Deo macht Gerüche unmöglich und unterstützt dabei sogar noch die Entgiftung der Haut.

Tipps zu viralen und bakteriellen Infektionen

Die meisten Viren und Bakterien können in einer Umgebungstemperatur von 55 Grad nicht lange überleben. Wir empfehlen zur Natronkur eine effektive Entgiftung mit Infrarotwärme.

Gerade zur verstärkten Entsäuerung und auch zur unterstützenden Schwermetall - Ausleitung empfehlen wir das Bauer-Saunarium oder eine Clearlight Sauna 3 x pro Woche anzuwenden. Informationen und Preise im Nakurapie Shop zum Bauer Saunarium unter: <https://rebrand.ly/bauersaunarium>

Ernährung und Abschluss

Entscheidend für einen gesunden Säure-Basen-Haushalt ist eine frische, vitalstoffreiche und ausgewogene Ernährung mit vollwertigem Bio-Gemüse, guten Fetten, Samengetreide, Wildkräutern und Salat. Stress vermeiden, Bewegung an frischer Luft und weitestgehend den Verzicht von Genussmitteln wie Weißmehl, industriellen Zucker, erhitzten Fetten, Koffein, Alkohol und Zigaretten. Achte auf eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit, bevorzugt in Form von Wasser, Säften oder Kräutertees. Das wichtigste ist eine natürliche und gesunde Essenspause von 20:00 bis 9:00 Uhr.