

**50 g jäst** (ej torrjäst) **el** **5 tsk bikarbonat** (aluminiumfritt!). Äv H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> kan anv!  
**0,5 dl olja**, oliv- el jordnöts (kallpressade!). Hyfsat värmestål (max 180 ° C).  
**2 tsk anis, fänkål o. kummin** – nymalda! Två msk av varje. För lever & galla.  
**1 dl kli** (Havre- samt Dinkelkli). Fytinsyrorna neutraliseras av pH-KALKen.  
**4 msk brännässlepulver o. 4 msk luzernpulver**. Klorofyll, spårämnen **m.m.**  
**1 msk pomeransskalpulver**. Ev. några osvavlade fikon (alltså **utan** E 220).  
**0,5 dl bet- el. maltsocker** (jästmat). 0,5 hg bra lingon (syra till bikarbonaten).  
**5 dl korn/rågmjöl** (stenmalet fullkorn med 80% utmaln.) el. glutenfritt mjöl.  
**3,5 dl vetemjöl** (biologiskt odlat) eller vitlupinskids-/ dinkelmjöl (syraneutralt).  
**1 st finriven morot**. En morot bör alltid **finrivas**. Ev. en bit riven rättika.  
**1 st rågad msk pH-KALK**. Fin basgörande kalcium-/magnesiumkarbonat.  
**Eget förslag:** .....  
**1 tsk pH-bergsalt** (bergs-/havssalt). **Ett naturligt bra LÅGNATRIUM-salt**.  
**5 dl källvatten** el. åtminstone vattenrenat kranvatten (ljummet). Ev. rotavkok.  
**0,5 dl linfrön** (biologiskt odlade - så klart) eller psylliumfrön. Tarmsmörjning.

**BLANDA JÄSTEN, OLJAN, VATTNET, JÄSTMATEN SAMT KRYDDORNA.  
LÅT JÄSA 2 GGR! GRÄDDA I MAX 175\_ C, I UNGEFÄR 50 MINUTER.  
GÖR T EX 2 ST, SYRANEUTRALA, NYTTIGA SAMT GODA, LIMPOR.  
NÄSTAN ALLA MÄNNISKOR ÄR ÖVERSYRADE - GÖR NÅGOT NU!**

**LYCKA TILL!**

**Ps** Handla gärna varorna i en bra hälsokostbutik. Använd margarin utan härdat fett t ex ”Prima”. Ät jordärtskocka, lök och kål (mat till våra nyttiga tarmbakterier), helst biologiskt odlade för att få så levande produkter som möjligt - ät rått el. lägg i t ex rotmos. För Dig som har **för lite** magsyra ät: citron, lingon, blåbär, vinbär och rönnbär. Dessa produkter **innehåller citronsyra** som samtidigt har en stimulerande effekt på bukspottproduktionen av bikarbonat samt **ämnesomsättnings**enzymer. Ge alla organ vad de behöver! Då börjar kroppen så sakta att fungera igen. Det är inte bara musklerna som skall ha sitt, utan även **de** som sköter den inre miljön t ex Herr Lever och Fru Bukspott m fl. Som pålägg på mackorna kan man tänka sig örtpastej t s m slang- el. mjölksyrad gurka. Gör äv. pH-doppskorpor till t ex sura kaffet. OBS! att solbakat bröd på rent berg är bäst.

= pH-balans® = AB Sörhallskajen 24, 417 63 Göteborg. \*\* Frisk Självläkekonst \*\*

[kurt.sandvik@phbalans.com](mailto:kurt.sandvik@phbalans.com) [sara.karlsson@phbalans.com](mailto:sara.karlsson@phbalans.com) [www.phbalans.se](http://www.phbalans.se) Tel. 031-221351