

Wie kann man über die Haut entsäuern?

Mit basischer Körperpflege können Sie den Körper bei der Entsäuerung unterstützen. Er kann nicht nur Säuren durch die Haut ausscheiden, sondern auch Basen durch die Haut aufnehmen.

Das geschieht am wirksamsten mit einem Vollbad. Geben Sie in das 37°C warme Badewasser 2 Beutel Natron (100g) und baden Sie darin mindestens 30-60 Minuten, es darf auch länger sein – ganz nebenbei wird dadurch auch die Haut wieder weicher und schöner. Bitte geben Sie keine weiteren Badezusätze hinein, wenn Sie guten Duft mögen, geben Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl dazu.

Folgende Version ist noch etwas basischer: 1 Beutel Natron (50g) und zusätzlich 1 Esslöffel voll Waschsoda (bitte nicht mehr) auf 1 Vollbad.

Wenn Sie während des Bades alle paar Minuten die Haut abbürsten oder abrubbeln, wird sie noch besser durchblutet und wirksamer entsäuert. Nach solch einem Bad schläft man hervorragend.

Wenn Sie zum Baden keine Zeit haben, können Sie abends neben Fernsehen, Lesen oder ähnlichem sitzenden Beschäftigungen ein Fußbad nehmen – für müde, geschwollene Füße eine Wohltat.

Füllen Sie eine Fußbadewanne halbvoll mit warmem Wasser (Temperatur nach Belieben, Achtung bei Krampfadern nur lauwarm) und geben Sie 2 Esslöffel Natron dazu. Dieses Fußbad können Sie häufig und auch länger (über 60 Minuten) anwenden.

Wer gar keine Zeit hat, kann über Nacht mit "Socken" entsäuern. Geben Sie in einen halben Liter Wasser 1 Teelöffel Natron. Tauchen Sie ein Paar Baumwollsocken hinein, wringen sie aus und ziehen Sie diese am Bettrand sitzend an. Richten Sie vorher ein zweites Paar größere Socken und ziehen Sie diese darüber und gehen Sie nun schlafen.