

Alkalinisierung bei Übersäuerung

Bäder

Es gibt verschiedene Möglichkeiten:

a) Magnesiumsulfat (= Bittersalz, Epsomsalz) → 500g ins Wasser für ein Sitzbad, nach Eingewöhnung kann man Vollbäder machen

b) 500g Meersalz + 500 g Natrium Bicarbonat* (ohne Aluminium) ins Badewasser (entgiftet auch gut nach Strahlenbelastung)

c) fertige Basenbäder verwenden

Über die Haut kann gut entgiftet werden, aber auch Nährstoffe zugeführt werden. Besonders wichtig ist Magnesium, das über Variante b) gut zugeführt wird.

Man kann auch Magnesium-Salbe verwenden und sich nach dem Bad damit einreiben.

* = Natriumhydrogencarbonat, Natriumhydrogenkarbonat, NaHCO_3 , kurz **Natron**. Im Handel wird Natron auch unter Bezeichnungen wie „Speisesoda“, „Backsoda“, Speisenatron (z. B. in Rezepten) und unter den Traditionsmarken „KaiserNatron®“ oder „Bullrich-Salz®“ gehandelt.