

Heilsame Fußbäder

Natron

Wichtig ist ein guter Säure-Basen- Haushalt. Da unser Körper in den meisten Fällen übersäuert ist, ich zeige euch 2 Methoden die beim Entsäuern helfen:

1. Basenbad

Vollbad mit 5-6 Esslöffel Natron, mindestens 30 Minuten lang. Bei ca. 37 Grad Wassertemperatur



2. Fußbad

Fußbad mit 2-3 Esslöffel Natron, mindestens 30-60 Minuten lang. Bei ca. 37 Grad Wassertemperatur

Magnesium Fußbad

Über die Fußsohlen kann der Körper das Magnesium sehr gut aufnehmen.

Fußbad mit 2 Esslöffel Magnesium, mindestens 30 Minuten lang. Bei ca. 37 Grad Wassertemperatur.

Magnesiumöl

Eigentlich ist Magnesiumöl kein Öl sondern Magnesiumwasser. Es wird aber so genannt.

Herstellung:

30g - 40g Magnesium
ca. 100ml abgekochtes und ausgekühltes Wasser.

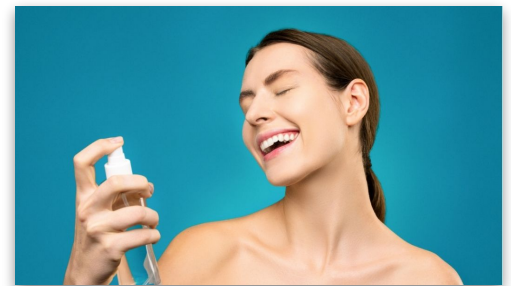
Das ganze vermischen bis es aufgelöst ist und in eine Sprühflasche geben.

Das Magnesium wird über die Haut sehr gut aufgenommen.

Es wirkt so schneller und besser als bei oraler Einnahme.

Ich verwende es gerne wie ein Deodorant unter den Achseln oder reibe meinen Körper ca. 20 -30min vor dem Duschen damit ein.

Da es sich etwas klebrig anfühlt, wird der Rest dann abgeduscht.



Hier bestelle ich mein Natron und Magnesium:

Purux

<https://www.purux.de/>