

Tipp "Einfach zum Wohlfühlen"

Gegen Übersäuerung helfen ja bekanntlich nicht nur die basischen Bäder (wofür Sie jeweils mindestens ein bis zwei Stunden einplanen sollten), sondern man kann auch innerlich etwas nachhelfen.

Dafür gibt es die unterschiedlichsten Pülverchen, die ich hier nicht alle benennen will, denn die meisten sind bekannt und auch brauchbar.

Aber es gibt auch noch eine sehr preiswerte Variante:

Normales Natron (auch Natrium bicarbonat oder Natriumhydrogencarbonat genannt)! Das bekannteste ist wohl "Kaiser-Natron" u.a. bei "IhrPlatz" für 1-2 Euro als Pulver oder Tabletten erhältlich.

Wie ist es am sinnvollsten zu gebrauchen?

Nehmen Sie einen gestrichenen Teelöffel Natron auf ein Glas Wasser (evtl. etwas weniger, wenn es nicht schmecken sollte, oder mehr, wenn Sie hart im (Geschmacks-) nehmen sind. Sie können kaum zuviel nehmen, da der Körper selber ca. 40 Gramm jeden Tag herstellt. Also nicht wenig.

Jeweils morgens gleich nach dem Aufstehen und abends vor dem zu Bett gehen für ca. 3 Wochen. Manchmal kann man wahre Wunder erleben.

Aber bitte beachten: mind. 30 Minuten vor einer Mahlzeit und frühestens 2 Stunden nach einer Mahlzeit!

Da das Natron sonst die Magensäure bindet, die ja zum verdauen der Nahrung unbedingt gebraucht wird.

Deswegen sollten Sie nie nach dem Essen gleich Natron einnehmen, wie manche gegen das Sodbrennen empfehlen. Nur in dringenden Ausnahmefällen.

www.meinBasenbad.de