

### Basenbad zur Entsäuerung

Stress gilt als bedeutende Ursache für eine chronische Übersäuerung und damit für gesundheitliche Probleme aller Art. Ein umfassendes Stressmanagement und ein effektives Programm zur Entsäuerung gehören daher mit zu den wichtigsten Massnahmen, um gesund, ausgeglichen und leistungsfähig zu bleiben.

#### Ein Basenbad – kleiner Aufwand, grosse Wirkung

Basenbäder sind schon seit Jahrtausenden bekannt für ihre heilsamen Wirkungen. Früher reisten die Menschen quer durch die Lande, um Mineralbäder, Salzseen oder heisse Quellen aufzusuchen und dort ein entspannendes und heilsames Bad zu nehmen. Denn wer kennt es nicht, dieses wohlige Gefühl, wenn man sich ins warme Wasser sinken lässt. Alsbald lassen Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen und auch Unterleibsschmerzen deutlich nach. Die Anspannung schwindet. Zurück kehren die Lebenskräfte und man fühlt sich wie neu geboren.

#### Basenbad für die Entsäuerung zu Hause

Wie praktisch, dass wir heute unsere heisse Quelle in der eigenen Wohnung haben und keine tagelangen Reisen mehr auf uns nehmen müssen, nur um ein wohlverdientes Basenbad zur Entsäuerung zu nehmen. Sie brauchen folglich nichts weiter als eine Badewanne (praktischerweise mit Wasseranschluss) und einen basischen Badezusatz für die Entsäuerung über die Haut. Dazu die eine oder andere Kerze, entspannende Musik, eine Tasse heisse Schokolade – und der Stress hat keine Chance.

Quelle:

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/basenbad-ia.html>

#### Basenbad selbst herstellen

Ein Basenbad mit Natron können Sie einfach und preiswert selbst herstellen. Streuen Sie einfach 100 Gramm Natron (Natron-Pulver) in Ihr Vollbad und vermengen Sie es mit dem Wasser. Die Badewasser-Temperatur sollte für Ihr Basenbad mindestens 37 Grad betragen. Wenn Sie dem Wasser für Ihr Basenbad noch eine Duftnote verleihen möchten, dann fügen Sie 5 - 10 Tropfen eines reinen ätherischen Öls aus biologischen Anbau hinzu. Sie können dabei die Geruchsrichtung für Ihr Basenbad selbst auswählen, wie z.B. Sandelholz, Teebaumöl oder Salbeiöl. Achten Sie darauf, dass es ein hochwertiges ätherisches Öl ist und Sie die Dosierung eher steigern, als gleich zu Beginn Ihrem Basenbad zuviel davon hinzuzufügen.

#### Wie oft?

Basenbäder mit Natron sollten Sie nicht häufiger als ein- bis zweimal pro Woche durchführen. Sie sollten dafür mindestens 45 Minuten in der Badewanne bleiben, weil erst nach rund 30 Minuten der Prozess der Entsäuerung über die Haut einsetzt. Ein Basenbad ist wohltuend, aber für den Körper durchaus anstrengend. Planen Sie daher eine Ruhephase nach dem Basenbad ein. Stellen Sie sich eine Flasche Wasser oder einen Tee an die Badewanne, denn während dem Basenbad kann sich Durst einstellen.

#### Peeling mit Natron

Der Prozess der Entsäuerung kann unterstützt werden, indem man Natron (Natron-Pulver) während seinem Basenbad auch direkt als Peeling benutzt. Abgestorbene Hautschuppen werden so sanft abgestreift und die darunter liegenden neuen Hautzellen können frei atmen. Ihre Haut sieht sofort jünger aus! Reiben Sie dazu in der Badewanne liegend Ihre Haut mit Natron-Pulver ab.

#### Rezept

##### Zutaten für ein Basenbad:

100 Gramm Natron (Natron-Pulver)

5 - 10 Tropfen eines ätherischen Duftöls aus biologischem Anbau

Quelle: <http://www.wundermittel-natron.info/natron-gesundheit/koerper/basenbad-selbstherstellen>

### Wussten Sie, dass.....

**Durch den hohen Anteil an Vitamin C im Chicorée das Immunsystem und die Blutgefäße gestärkt werden? Ausserdem werden durch den Verzehr Muskeln und Bindegewebe aufgebaut - hoch im Kurs steht er zudem wegen seiner Anti-Aging-Wirkung. Besonders Kalium, Vitamin A und einige Mineralien, unterstützen intensiv die Zellerneuerung**

<https://www.gymondo.de/magazin/gesund-abnehmen/chicoree-gesunde-anti-aging-power>

**Q10 das Immunsystem aktiviert, das Herz und die Nerven stärkt und sogar die Fettverbrennung steigert?**

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/coenzym-Q10-wirkung-ia.html>

**Arganöl eine sehr heilende Wirkung hat und vor allem zur Behandlung von Wunden oder Entzündungen und zur Pflege von Haut und Haar verwendet wird?**

<http://www.naturinstitut.info/arganoel.html>

