

Dr. Penny Stanway

ALLESKÖNNER NATRON



Mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt zu dauerhafter Gesundheit



Ohne Chemikalien zu natürlicher Schönheit



Die umweltfreundliche Alternative zu Reinigungsmitteln

© des Titels »Alleskönner Natron« (ISBN 978-3-7423-1065-1)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Inhalt

Einführung	7
Was ist Natron?	8
1 Natron und der Säure-Basen-Haushalt	13
Säure-Basen-Haushalt	14
Eine ausgewogene Ernährung.....	23
Der Weg zur besseren Ernährung	32
Natron in der Küche	35
Die Vorteile einer basischen Ernährung.....	40
2 Natürliche Mittel für die Gesundheit	61
Sodawasser	61
Natron für die Haut	62
Verdauung, Ernährung und Darmgesundheit.....	63
Hautprobleme.....	66
Mundgesundheit	69
Allgemeine Gesundheit.....	72
3 Natürliche Schönheitspflege	75
Pflegebad.....	77
Desodorieren.....	79
Glatte Haut.....	80
Haarpflege	82
Fußpflege.....	83
Hand- und Nagelpflege.....	83

4 Natürliche Reinigungsprodukte	85
Vorteile von Natron als Reinigungsmittel	85
Reinigungsprodukte.....	87
Reinigungsmittel für die Küche.....	92
Reinigungsmittel für das Badezimmer.....	98
Reinigungsmittel für Babysachen und Kinderspielzeug	102
Reinigungsmittel für Obst und Gemüse	102
Reinigungsmittel für Metall	103
Flecken entfernen	105
 Register	 115