

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