smarticular

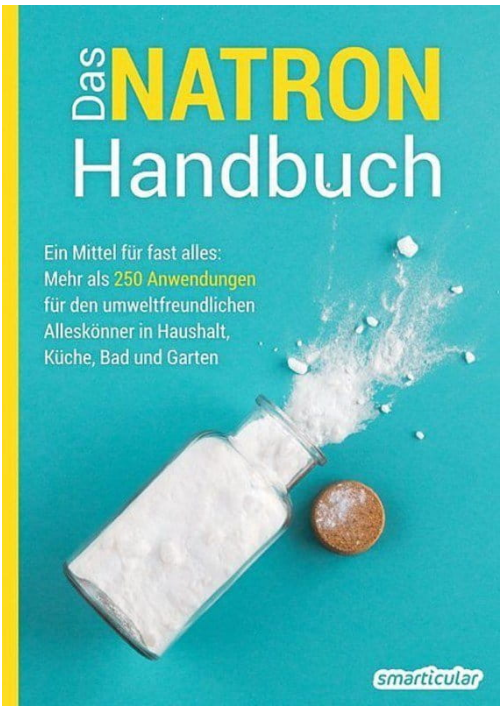
Das Natron-Handbuch

Leseprobe

Das Natron-Handbuch

von smarticular

Herausgeber: smarticular



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Das Natron-Handbuch

Herausgegeben von **smarticular.net**
Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Herausgeber: smarticular Verlag

ISBN: 978-3-946658-16-0

ISBN E-Book mobi: 978-3-946658-17-7

ISBN E-Book epub: 978-3-946658-18-4

smarticular Verlag ist ein Imprint der Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

© 2018 Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt), Berlin

smarticular® ist eine Marke der Business Hub Berlin UG (haftungsbeschränkt)

1808



Unserer Umwelt zuliebe wurde dieses Buch auf umweltfreundlichem Recyclingpapier gedruckt, ausgezeichnet mit dem FSC®-Zertifikat für Papier aus Recyclingmaterial, dem Blauen Engel (RAL-UZ 14/19487) und dem EU-Ecolabel.

Gedruckt in Deutschland von DRUCKZONE GmbH & Co. KG, Cottbus

Urheberrecht

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschluss

Alle Rezepte und Tipps in diesem Buch wurden nach bestem Wissen erstellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Rezepte, Anleitungen und Tipps kann jedoch keine Haftung übernommen werden. Des Weiteren wird keine Haftung übernommen für fehlerhafte Zubereitung und Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden durch unsachgemäße Handhabung. Die Anwendungen und Rezepte in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung. Im Zweifelsfall sollte ein Arzt zurate gezogen werden.

Inhalt

Einleitung 11

Was ist Natron? 12 • Wie wirkt Natron? 15 • Verwechslungsgefahr 18
Natron oder Soda – Unterschiede erklärt 19 • Natron kaufen 21 • Kleines Lexikon der Zutaten 23 • Haltbarkeit selbst gemachter Produkte 25 • Weitere Hinweise 27 • Bevor es losgeht … 28 • Immer auf dem neuesten Stand 29

Abkürzungen 30

Natron als Küchenhelfer 31

Backpulver durch Natron ersetzen *31*

Backpulver-Ersatz: Natron plus Essig oder Zitronensaft 32 • Backpulver mit Ascorbinsäure 32 • Backpulver mit Zitronensäure 32 • Backpulver mit Weinsteinsäure 33 • Natron als Hefeersatz 33

Andere Küchentricks mit Natron *34*

Gebäck bekömmlicher machen 34 • Zuckerfreier Joghurt dank Natron 34
Perfekt lockerer Eischnee 34 • Omelettes und Pfannkuchen fluffiger machen 34
Angeschnittenes Obst länger haltbar machen 34 • Verfärbungen bei Obst vermeiden 35 • Leuchtende Farben von blanchiertem Gemüse erhalten 35
Hülsenfrüchte schneller weich kochen 35 • Fenchelgeruch beim Kochen mildern 36 • Schwarzwurzeln die Bitterkeit nehmen 36 • Tomaten schälen mit Natron 36 • Karotten häuten, anstatt sie zu schälen 37 • Kohl schneller und schonender garen, Blähungen vermeiden 38 • Perfektes Kartoffelgratin 38
Cremiges Kartoffelpüree zubereiten 38 • Käsefondue noch schmackhafter und lockerer machen 38 • Eier perfekt schälen 38 • Obst und Gemüse auf natürliche Weise porentief reinigen 38 • Natürliche Lebensmittelfarben mit Natron 40

Geschmack verbessern *41*

Marmelade milder und bekömmlicher machen 41 • Saure Früchte bekömmlicher machen 41 • Zu viel Essig oder Zitronensäure in Speisen neutralisieren 42
Faden Geschmack von Melone verbessern 42 • Säure von Tomaten reduzieren 42

Getränke 42

Fruchtsaft mit Natron aufpeppen 42 • Brausepulver und Brausetabletten 42 Erfrischende Limonade 43 • Eistee die Bitterkeit nehmen 43 • Weiches Wasser für aromatischeren Kaffee und Tee 43 • Geschmack von Trinkwasser verbessern 43

Rezepte mit Natron 43

Laugenbrezeln selbst backen 43 • Selbst gemachter Kochkäse 45

Gesund dank Natron 48

Innerliche Anwendungen 48

Natron gegen Übelkeit 48 • Völlegefühl und Sodbrennen vertreiben 48 Natronkur 49 • Blasenentzündung lindern 51 • Nierenfunktion verbessern 52

Beschwerden in Mund, Hals und Rachen 52

Halsschmerzen und Schluckbeschwerden lindern 52 • Natron gegen verschleimten Hals 52 • Nasenspülung zur Linderung von Allergien und Heuschnupfen 53 • Zahnverfärbungen reduzieren und Zähne aufhellen 54 Schnelle Hilfe bei Zahnschmerzen 54 • Aphthen besänftigen 55 • Lippenherpes behandeln 55

Hautgesundheit 55

Erste Hilfe bei Insektenstichen 55 • Sonnenbrand lindern 56 • Brennen von Brandwunden stoppen 56 • Anti-Cellulite-Paste 56 • Empfindliche und juckende Kopfhaut 57 • Natron als Auszugsmittel für Tinkturen 57

Fußpflege 58

Fußbad für weiche Haut und gegen Fußgeruch 58 • Fußbad gegen geschwollene Beine 59 • Einreibung zur Entwässerung der Beine 60 • Natron gegen müde, schwere Beine 60 • Paste gegen Hühneraugen 60 • Natron gegen Warzen 60 • Nagelpilz bekämpfen 60 • Vorbeugung gegen Fußpilz 61 Splitter entfernen 61

Für Sportler 62

Übersäuerung der Muskulatur beim Sport vorbeugen 62 • Isotonisches Sportgetränk selber machen 63

Natron macht schön 64

Haarpflege 64

Haare waschen mit Natron und Essig 64 • Shampoo mit Natron und schwarzer Seife 66 • Trockenshampoo herstellen 68 • Haarspray, Haargel und Silikone entfernen 69 • Kopfhaut-Peeling mit Natron bei fettigen Schuppen 70 Sanfte Lösung gegen Schuppen 70 • Haare aufhellen mit Natron 70 Widerspenstiges Haar zähmen 71 • Perfekte Locken mit Lockenwicklern 71 Bürsten und Kämme reinigen 71

Gesichtspflege 71

Gesichtshaut schonend reinigen und weicher machen 71 • Gesichtsdampfbad zur intensiven Reinigung 72 • Gesichts- und Körperpeeling 73 • Augenringe mildern 74 • Akne und Mitesser bekämpfen 74 • Peeling gegen Mitesser 74 Große Poren verfeinern 75

Mundhygiene 75

Zutaten für selbst gemachte Zahnpflege 76 • Zahncreme mit Kokosöl 78 Zahncreme mit Heilerde und Xylitol 79 • Zahnputzpulver 80 • Mundspülung für umfassende Zahnpflege 83 • Atem erfrischen und Mundgeruch beseitigen 83 Zahnverfärbungen reduzieren und Zähne aufhellen 84 • Lippenpeeling mit Natron 84

Hände reinigen und pflegen 86

Hände waschen und Gerüche entfernen 86 • Trockene Hände vermeiden 87 Geruch und Verfärbungen von Raucherfingern entfernen 87 • Fingernägel intensiv reinigen 87 • Gegen feuchte Schweißhände 88

Bad und Dusche 88

Entschlackendes Basenbad 88 • Natürliche Badepralinen 90 • Badebomben gegen Husten, Schnupfen, Gliederschmerzen 92

Haarentfernung 94

Rasieren ohne Schaum 94 • Rasierwasser mit Natron 94 • Eingewachsene Haare beseitigen 95

Deodorants 95

Ätherische Öle im selbst gemachten Deo 96 • Pures Natron gegen Schweißgeruch 96 • Natürliches Deopuder 97 • Deospray 98 • Kokosöl-Deocreme 99 Roll-on-Deo 100 • Deostick 101 • Deobars 103

Alles sauber mit Natron 104

Haushaltsreiniger *104*

Allzweckreiniger mit Natron 104 • Scheuerpaste und Scheuerpulver 105 Böden reinigen 107 • Kratzer und Dellen im Parkett ausbessern 107 Teppichreiniger 107 • Flecken von Wänden und Tapete entfernen 109 Fenster putzen 109 • Kunststoff-Fensterrahmen reinigen 109

Badreiniger *110*

Fliesen, Waschbecken, Wanne und Dusche reinigen 110 • Badewanne reinigen 110 • Duschkopf und Perlatoren reinigen und entkalken 111 Duschvorhang reinigen 111 • Verstopfte Abflüsse mit Natron und Essig reinigen 112 • Toilettenreiniger mit Natron 112 • WC-Reiniger-Tabs 113 Reiniger für vergilbte Fliesenfugen 115

Möbel und Betten reinigen und pflegen *115*

Möbel aus Echtholz 115 • Flecken von Möbelstücken entfernen 115 • Schimmel von Möbelstücken entfernen 115 • Wasserflecken von Holzmöbeln entfernen 116 • Plastikmöbel reinigen 116 • Rattan- und Korbmöbel reinigen 116 Saubere Polster und Sofakissen 116 • Matratzen-Deo gegen Gerüche und Flecken 117

Haushaltsgeräte reinigen *118*

Backofen reinigen 118 • Backofen-Reinigungsmilch für Problemfälle 119 Gasherd reinigen 121 • Ceranfeld von Angebranntem befreien 121 • Teekessel und Wasserkocher reinigen 122 • Thermomix und andere Küchenmaschinen reinigen 122 • Mikrowelle reinigen 122 • Staubsauger reinigen und von Geruch befreien 123 • Staubsaugerbeutel auffrischen 123 • Bügeleisen reinigen 123

Haushaltsutensilien reinigen *124*

Zahnspangen und -prothesen reinigen 124 • Wischmopp und -lappen reinigen 124 Münzen reinigen und zum Glänzen bringen 124 • Fußmatten reinigen 125 Vasen und Flaschen reinigen 125 • Besteck polieren 125 • Silber reinigen 126 Zahnbürsten reinigen 127 • Nagelbürste reinigen 127 • Schminkutensilien pflegen 127

Besondere Problemfälle *127*

Schimmel beseitigen 127 • Kalkspuren beseitigen 128 • Kaffee- und Teebeläge entfernen 128 • Babyflaschen und Sahnespender von saurem Geruch befreien 128 • Kinderspielzeug reinigen 128 • Stofftiere auffrischen 129 Flecken auf Kupfer beseitigen 129 • Steingut und Tontöpfe reinigen 130 Flecken auf Marmor beseitigen 130 • Flecken auf Edelstahl beseitigen 130 Golfschläger und Golfbälle reinigen 130 • Angelzubehör sauber halten 131 Ölflecken auf dem Garagenboden entfernen 131 • Rost entfernen 131 • Metall polieren 131 • Kaminfenster reinigen 132

Gerüche beseitigen 133

Schlechte Gerüche neutralisieren 133 • Natürliches Raumspray 133 Natürlicher Raumlufterfrischer 135 • Textilspray zur Neutralisierung von Gerüchen 136 • Natron gegen stinkende Schuhe 138 • Geruch aus dem Abfluss beseitigen 140 • Mülleimer desodorieren 140 • Gerüche in Behältern und Utensilien neutralisieren 140 • Gerüche aus Kleidung beseitigen 140 • Benzingeruch aus Kleidung entfernen 141 • Tabakgeruch in der Wäsche entfernen 141 Vereisung des Kühlschranks verhindern 142 • Kamin von Geruch befreien 142 Gerüche aus Aschenbechern vertreiben 143 • Geruch von altem Papier beseitigen 143 • Gerüche aus dem Katzenklo vertreiben 143 • Gerüche aus dem Kleintierkäfig verhindern 143 • Hundeshampoo gegen Geruch 144 • Schlafplatz von Hund und Katze auffrischen 144 • Gerüche aus Thermoskannen und Trinkflaschen vertreiben 145 • Brotdosen aus Kunststoff frei von Gerüchen halten 145

Geschirr spülen 146

Spülmittel mit Natron und Kernseife 146 • Spülmittel mit Natron und Flüssigseife 147 • Angebranntes entfernen 148 • Holzbretter und Holzlöffel putzen und von Geruch befreien 149 • Schwämme und Putzlappen auffrischen 149 Pulver für die Spülmaschine 149 • Geschirrspüler reinigen 151 • Natron als Spülmaschinen-Deo 152

Natron als Kammerjäger 153

Lebensmittelmotten loswerden 153 • Ameisen vertreiben 154 • Kakerlaken abwehren 154 • Milben bekämpfen 154

Auto und Motorrad 155

Autopolster und Fußmatten reinigen und auffrischen 155 • Geruchsentferner-Spray fürs Auto 156 • Duftbaum-Alternative 157 • Auto reinigen und Insekten entfernen 158 • Auto reinigen und Insekten entfernen 158 • Batteriekontakte reinigen 158 • Scheibenwischer reinigen 159

Sonstige 159

Haushaltshandschuhe leichter überziehen 159 • Etiketten entfernen 159 Löcher von Schrauben und Nägeln schließen 160 • Wände vorbereiten für Tapete oder Anstrich 160

Saubere Wäsche dank Natron 161

Wäsche waschen 161

Wirkung des Waschmittels verstärken 161 • Natron als Waschmittel 161 Babykleidung waschen 162 • Stoffwindeln einweichen 162 • Ökologisches Waschpulver 163 • Natron gegen Grauschleier 165 • Weichspüler selber machen 165

Flecken entfernen 166

Universal-Fleckentferner 166 • Schweißflecken aus Kleidung entfernen 166 Hemdkragen reinigen 167 • Blutflecken entfernen 167 • Stockflecken entfernen 168 • Weinflecken natürlich entfernen 168 • Tintenflecken entfernen 168 Kaugummi aus der Kleidung entfernen 168 • Filzstiftflecken entfernen 169 Buntstiftflecken entfernen 169 • Kaffeeflecken entfernen 169 • Fettflecken entfernen 169 • Mayonnaiseflecken entfernen 170

Natron als Gartenhelfer 171

Reinigungsaufgaben im Garten 171

Algen und Moos schonend entfernen 171 • Rostige Gartengeräte reinigen 171 • Gartengeräte und Blumentöpfe von Kalk befreien 172 • Grillrost reinigen 172 • Polster von Gartenstühlen auffrischen 173 • Abwassertank und Klärgrube sauber halten 173

Schädlinge im Garten 173

Natron gegen Blattläuse 173 • Pilzerkrankungen bekämpfen 175 • Ameisen vertreiben 175

Weitere Anwendungen im Garten 176

Saure Erde verbessern 176 • Unkraut bekämpfen 176 • Ungiftige Poolpflege 177

Lernen und entdecken mit Natron 178

Salzteig-Alternative herstellen 178 • Natronvulkan im Sandkasten 180 • Luftballons aufblasen 180 • Malkreide selber machen 181 • Färben mit Lebensmitteln 184

Auf zum Selbermachen! 185

Stichwortverzeichnis 187

Einleitung

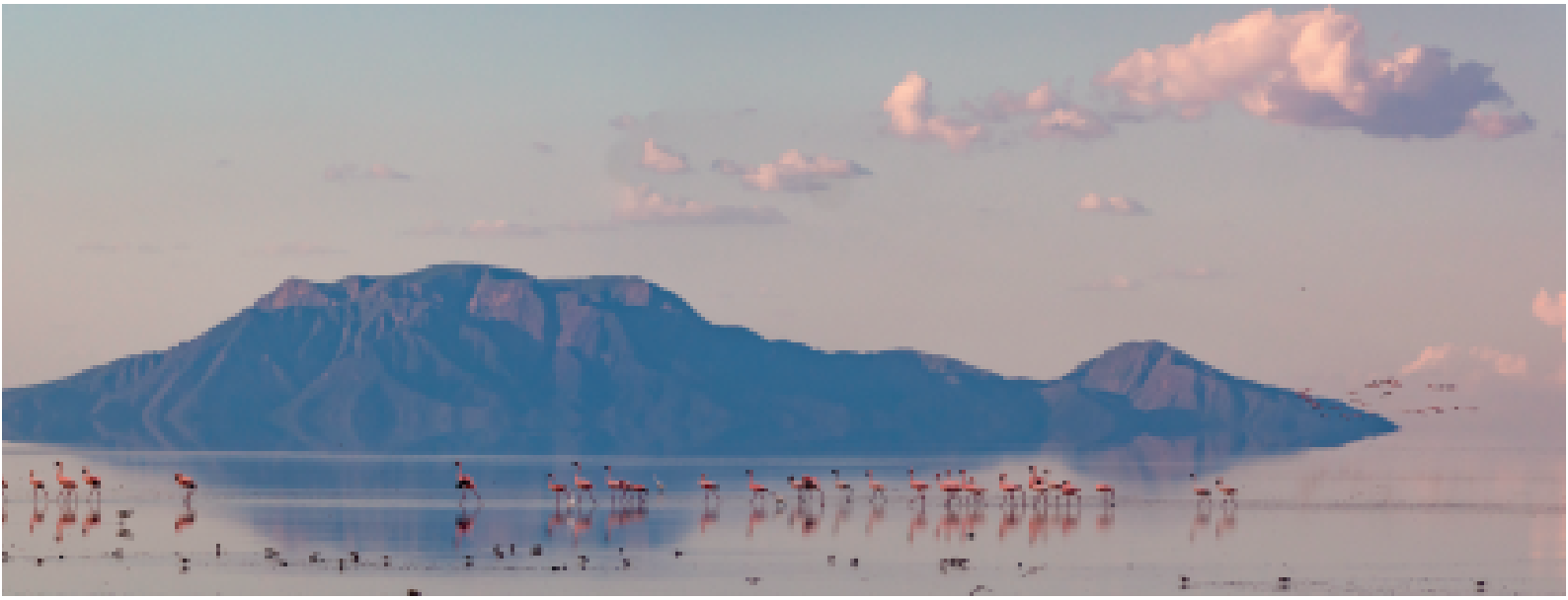
Schon unsere Großeltern wussten das universelle Hausmittel Natron zu schätzen, und der ungiftige Alleskönner ist heute aktueller denn je! Es gibt kaum einen Lebensbereich, in dem sich Natron nicht als wirksame Alternative zu den vielen bunten Spezialprodukten einsetzen ließe, die heute lange Regalreihen in den Drogerieabteilungen füllen. Dabei ist Natron in den meisten Fällen nicht nur genauso wirksam wie handelsübliche Putz- und Waschmittel, Pflegeprodukte und Küchenhelfer, sondern auch wesentlich preiswerter und umweltfreundlicher.

Viele übliche Drogerieprodukte bestehen aus komplexen, synthetisch hergestellten Chemikalien, die unsere Gesundheit und das Abwasser belasten und deren Nebenwirkungen und Risiken zum Teil noch nicht einmal vollständig erforscht sind. Dazu gehören Aluminiumverbindungen, Triclosan, EDTA, Parabene, Erdölderivate, Weichmacher und Mikroplastik, die für eine Vielzahl gesundheitlicher und ökologischer Probleme verantwortlich gemacht werden. Sie haben eine hormonähnliche Wirkung und greifen so in den Hormonhaushalt ein, begünstigen Allergien, gelten als Auslöser für Alzheimer und Krebs oder reichern sich im Falle des Mikroplastiks in der Umwelt an und wurden deshalb auch schon in zahlreichen Lebensmitteln nachgewiesen.



Dabei gibt es für diese und weitere Herausforderungen in Haushalt, Küche, Bad und Garten schon sehr lange bewährte, umweltfreundliche Lösungen, die durch intensives Marketing großer Chemiekonzerne immer weiter durch künstliche Spezialmittel verdrängt wurden. Hättest du gewusst, dass das umweltfreundliche, ungiftige Natron als Deo, Shampoo, für die Zahnpflege, als heilsamer Badezusatz, Waschmittel, Fleckentferner, Putzmittel, Pflanzenschutzmittel und für viele weitere Zwecke verwendet werden kann?

Das sind nur einige von vielen guten Gründen, warum der vielseitige Universalhelfer Natron in keinem Haushalt fehlen sollte.



Was ist Natron?

Natron ist der Trivialname für Natriumhydrogencarbonat, ein weißes, geruchloses Natriumsalz, das schon seit Jahrtausenden in verschiedenen Kulturen bekannt ist und geschätzt wird. Die Substanz mit der chemischen Summenformel $NaHCO_3$ ist eng verwandt mit Soda (Natriumcarbonat bzw. Na_2CO_3). Beide Stoffe kommen gemeinsam natürlich an verschiedenen Orten der Welt vor, insbesondere an den Ufern der sogenannten Natron-Seen in Afrika. So waren es auch die Ägypter, die schon vor über 4 000 Jahren diese beiden Substanzen *ntrj* nannten und ihre austrocknende Wirkung bei der Mumifizierung ihrer Ahnen nutzten.

Die Phönizier verwendeten die beiden Salze wahrscheinlich, um Glas herzustellen, und die Römer schätzten ihre reinigende Wirkung für Haut, Haar, Wäsche und im Haushalt.

Das Wort Natron entstand wohl aus dem altgriechischen nítron, wurde weiterentwickelt über das arabische natrn und gelangte letztendlich in französische Übersetzungen. Im deutschen Sprachgebrauch wurde es schon in den 1730er-Jahren in Zedlers Lexikon beschrieben, unter anderem als Reinigungsmittel und zum Einsalzen von Fleisch.

Aufgrund seiner vielfältigen nützlichen Eigenschaften ist Natron ein unverzichtbarer Hilfsstoff in verschiedenen industriellen Prozessen und Produkten. Es ist als Lebensmittelzusatzstoff unter der Nummer E 500 ii zugelassen und in zahlreichen Fertigprodukten anzutreffen, unter anderem in Waschmitteln, Putzmitteln, Badezusätzen, Badebomben und Zahnpasta sowie in Backpulver und Brausepulver. Natron reduziert den Kalkgehalt in Wasser, löst Fette und Schmutz und vermag schädliche Säuren sowie schlechte Gerüche zu neutralisieren. In Wasser gelöst, wirkt es basisch und reagiert zusammen mit Säuren unter teils heftigem Sprudeln zu anderen Salzen – alles Eigenschaften, die es zu einem idealen Helfer für viele Anwendungen im Haushalt machen.

Sogar im menschlichen Körper spielt Natron eine überlebenswichtige Rolle. Von den Zellen der Magenwand wird unentwegt Natron (genauer: HCO_3^--Ionen) gebildet, um überschüssige Magensäure zu neutralisieren und um zu verhindern, dass die Magenwand von der Säure angegriffen wird. Ebenso sind im Darmsekret HCO_3^--Ionen enthalten, weil im Darm ein basisches Milieu benötigt wird, um die Nahrung weiter zu zersetzen.



Gesund dank Natron

Innerliche Anwendungen

▶ Natron gegen Übelkeit

Bei leichter Übelkeit, mitunter durch zu viel Alkoholgenuss, vermag etwa ein Teelöffel Natron, aufgelöst in einem Glas Wasser, schnelle Abhilfe zu schaffen. Natron neutralisiert überschüssige Säuren im Magen und bringt schnell Linderung.

▶ Völlegefühl und Sodbrennen vertreiben

Sodbrennen hat viele Ursachen, darunter hastiges Essen, Bewegungsmangel und fettige oder zu süße Speisen, Alkohol, Rauchen, Übergewicht und Stress. Leidest du öfter an Sodbrennen und Völlegefühl, dann ist es empfehlenswert, die Ess- und Lebensgewohnheiten zu überprüfen und bei Bedarf auch einen Arzt aufzusuchen.

Natron ist ein altbewährtes Hausmittel gegen Sodbrennen. Es gibt sogar ein spezielles Natronprodukt, das unter dem Namen Bullrich Salz als Mittel gegen



Sodbrennen vermarktet wird. Es ist weder verschreibungs- noch apothekenpflichtig.

Aufgrund seiner neutralisierenden Wirkung auf Säuren ist das Brennen nach der Einnahme von Natron praktisch sofort beseitigt oder zumindest gelindert. Auch unangenehmes Aufstoßen lässt sofort nach. Bei akuten Beschwerden löse einen Teelöffel Natron in einem halben Glas Wasser auf und trinke es.

Als erste Hilfe gegen massives Sodbrennen ist Natron gut geeignet. Allerdings kann es keine Dauerlösung sein, weil es nur die Symptome, aber nicht die Ursachen bekämpft. Auch wenn die Schmerzen schnell gelindert sind, wird dem Magen signalisiert, dass mehr Säure für die Verdauung benötigt wird. Früher oder später kehrt das unangenehme Brennen zurück.

smarticular.net/sodbrennen

Natronkur

Das ausgewogene Verhältnis zwischen Säuren und Basen bildet eine wichtige Grundlage für die Funktionsweise unseres Körpers. Viele Stoffwechselvorgänge laufen am effektivsten in einem neutralen bis leicht basischen Milieu ab. Um es aufrechtzuerhalten, müssen wir unseren Körper ausreichend mit basisch wirkenden Mineralstoffen versorgen, so sehen es zumindest zahlreiche Vertreter alternativmedizinischer Ansätze. Andere Prozesse wie etwa die Verdauung im Magen benötigen ein saures Umfeld, weshalb man auch gar nicht pauschal sagen kann, der Körper sei sauer oder basisch.

Unstrittig ist, dass die heute weitverbreitete Ernährung auf Basis industriell verarbeiteter Nahrungsmittel und der damit einhergehende Mangel an Mineral- und anderen Vitalstoffen unseren Stoffwechsel negativ beeinflussen kann. Sodbrennen, Kopfschmerzen, Infektanfälligkeit, anhaltende Müdigkeit und mehr sind die möglichen Folgen. Auch die Entstehung verschiedener Zivilisationskrankheiten von Diabetes über eine zunehmende Zahl von Allergien bis hin zu Krebs soll durch einen gestörten Säure-Basen-Haushalt begünstigt werden – wofür wissenschaftliche Belege allerdings teilweise fehlen.

Einige Heilpraktiker und andere Vertreter der Alternativmedizin raten Betroffenen dazu, eine Natronkur durchzuführen, um das Verhältnis zwischen Säuren und Basen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Da die genauen Wirkungsweisen zum Teil noch unerforscht sind, bleibt es dir selbst überlassen, das Für und Wider einer basischen Natronkur abzuwägen. Schaden kann sie jedenfalls erfahrungsgemäß nicht, sofern richtig angewendet.

Du benötigst folgende Zutaten:

4 EL	Kaffeesatz
1–2 TL	Natron
1 TL	Olivenöl

So stellst du die Paste her:

1. Alle Zutaten mischen und bei Bedarf etwas mehr Olivenöl zugeben, sodass eine cremige Paste entsteht.
2. Die Paste auf die zu behandelnden Hautpartien (Gesäß, Oberschenkel, Bauch) auftragen und gut einmassieren.
3. Möglichst regelmäßig wiederholen, so wird die Wirkung verstärkt.

▶ Empfindliche und juckende Kopfhaut

Bei trockener Kopfhaut oder bei Schuppenbildung fängt die Kopfhaut oft an zu jucken. Gib du zur Beruhigung einen Teelöffel Natron dem Shampoo zu, so werden die Beschwerden gelindert. Für eine optimale Pflege empfiehlt es sich, ein Shampoo für empfindliches Haar bzw. empfindliche Kopfhaut zu verwenden.

▶ Natron als Auszugsmittel für Tinkturen

Tinkturen sind beliebte Heilmittel, die sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden können. Traditionell werden sie mit Alkohol angesetzt, um die heilsamen Wirkstoffe verschiedener Pflanzen auszuziehen und zu konservieren.



- Die peelende Wirkung kannst du auch durch Salz oder Zucker erzielen.
- Die belebende Wirkung des Kaffeesatzes lässt sich auch durch Zimt und zwei bis drei Tropfen ätherischer Öle ersetzen. Bergamotte, Rosmarin oder Mandarine sind für ihre durchblutungsfördernde Wirkung bekannt. Solltest du Zimt oder ätherische Öle aber noch nie in der Hautpflege angewendet haben, ist Vorsicht geboten, denn manche Menschen reagieren empfindlich darauf. Teste vorher lieber an einer weniger sichtbaren Hautstelle auf eventuelle Empfindlichkeiten!

Vorsicht: Je gröber die Peelingpartikel in deinem selbst gemachten Lippenpeeling sind, desto eher kann vor allem sensible Haut auch unnötig gereizt werden. Falls du Zucker verwendest, ist es empfehlenswert, darauf zu achten, dass er nicht zu grobkörnig ist. Reibe so sanft wie möglich über die Lippen.

🌐 *smarticular.net/lippenpeeling*

Hände reinigen und pflegen

▶ Hände waschen und Gerüche entfernen

Wenn die Hände nach dem Schneiden von Zwiebeln oder Knoblauch oder durch andere Arbeiten unangenehm riechen, empfiehlt es sich, sie mit etwas Natron und Wasser zu waschen. Das Natron neutralisiert den Geruch und macht außerdem die Haut geschmeidig und weich.

▶ Handwaschpaste gegen groben Schmutz und Öl

Eine einfache Möglichkeit, die Hände von Schmutz, Auto-Schmiere o. Ä. zu befreien, besteht in der Anwendung einer Reinigungspaste mit Natron. Dafür zwei Esslöffel Natron mit wenigen Teelöffeln Wasser vermischen, sodass eine breiige Masse entsteht. Mit dieser Handwaschpaste werden die Hände nicht nur sauber, sondern auch angenehm weich.



Trockene Hände vermeiden

Um bei winterlichen Temperaturen das Austrocknen der Hände zu verhindern, können sie in Natronwasser gebadet werden. Löse zwei Teelöffel Natron in einem Liter Wasser auf und bade die Hände zehn Minuten lang in der Mischung.

Geruch und Verfärbungen von Raucherfingern entfernen

Gelbe Verfärbungen und ein unangenehmer Nikotingeruch sind unschöne Begleiterscheinungen des Rauchens. Dieses Problem lässt sich ganz einfach beseitigen, indem Finger und Nägel mit Natron oder der Handwaschpaste aus Natron abgebürstet werden.

Fingernägel intensiv reinigen

Sogar Nagellackreste und anderer anhaftender Schmutz lassen sich mit Natron von den Fingernägeln entfernen. Streue dafür etwas Natron auf eine Nagelbürste oder direkt auf die befeuchteten Nägel und bearbeite die Nägel damit kräftig. Beläge verschwinden, und die Nägel werden wieder strahlend sauber.

- Nach Ablaufen des Wassers hinterlässt das Basenbad in der Wanne einen Schleier, den du schnell abwischen oder abbrausen solltest, damit er nicht eintrocknet.
- Bei Whirlpools schalte die Düsen besser nicht ein, da es sonst zu Verstopfungen kommen kann.

Hinweis: Bei Herzbeschwerden, Bluthochdruck oder Diabetes solltest du vor einem Basenbad zuerst deinen Arzt zu konsultieren. Bei Krampfadern sollte die Wassertemperatur ein paar Grad unter Körpertemperatur liegen.

smarticular.net/basenbad

Natürliche Badepralinen

Badepralinen sind schnell gemacht und ein absoluter Hingucker in deinem Badezimmer. Sie eignen sich als persönliches Mitbringsel, kleines Dankeschön oder für ein entspannendes Bad zum Genießen für dich selbst.



Auslüften sowie gelegentliche Reinigung der Matratze besonders wichtig. Verwende zum Absaugen die Polsterdüse für den Staubsauger.

Matratze tiefenwirksam reinigen

Streue gleichmäßig Natronpulver trocken auf die gesamte Matratze. Dabei können bis zu 500 Gramm Natron verteilt werden. Ist die Matratze stärker verschmutzt, weil zum Beispiel ein Malheur passiert ist, oder sind Flecken deutlich zu erkennen, dann empfiehlt es sich, das Natronpulver mit einer weichen, feuchten Bürste in die Matratze einzureiben.

Das Natronpulver sollte mindestens 12 Stunden lang einwirken, eine längere Einwirkzeit schadet nicht. Nach Möglichkeit sollte die Matratze dabei so liegen, dass die Sonne auf sie scheinen kann. Die Wärme hilft dabei, die Reaktion des Natrons zu beschleunigen. Sehr wichtig ist es, den nächsten Arbeitsschritt erst dann auszuführen, wenn die Matratze gut getrocknet ist. Das ist auch dann notwendig, wenn das Natron nicht feucht aufgebracht wurde, denn etwas Wasser entsteht bei der Reaktion des Natrons immer. Dieses Verhalten ist gewollt und ermöglicht erst die mild reinigende und neutralisierende Wirkung.

Nachdem die Matratze gut getrocknet ist, werden die Pulverreste mit dem Staubsauger entfernt.

Tipp: Der Staubbeutel muss danach nicht sofort geleert werden, das Natron tilgt auch hier unangenehme Gerüche.

smarticular.net/matratzen-deo

Haushaltsgeräte reinigen

Backofen reinigen

Um Fettflecken und hartnäckige Verkrustungen im Backofen zu entfernen, bedarf es keiner chemischen Keule. Natron löst das Problem ebenso gut. Vermische Natron mit Wasser im Verhältnis 1:1, sodass eine Paste entsteht. Verteile sie auf den verschmutzten Stellen im Backofen. Am besten lässt du alles über Nacht einwirken. Am nächsten Tag lassen sich Paste und Schmutz einfach mit einem Haushaltsschwamm entfernen. Säubere alles gründlich und wische zum Schluss mit klarem Wasser nach.



Backofen-Reinigungsmilch für Problemfälle

Wenn Natron allein nicht ausreicht, um verkrustete Backbleche und die Backofen-Innenseiten zu putzen, dann hilft die folgende Reinigungsmilch. Entscheidender Faktor für maximale Wirksamkeit ist dabei die Hitze, bei der das Natron seine Wirkung erst so richtig entfaltet.

Erforderliche Zutaten, die du wahrscheinlich ohnehin zu Hause hast:

50 ml Bio-Spülmittel

150 g Natron

250 ml Wasser

Einfach alle Zutaten in eine Flasche geben (zum Beispiel eine leere Spüliflasche) und vor jeder Anwendung noch einmal kräftig aufschütteln.

So wendest du den Reiniger an, um zum Beispiel ein verkrustetes Backblech von allen Belägen zu befreien:

1. Ein bis zwei Tassen Wasser auf das Backblech geben, es sollte vollständig damit bedeckt sein.
2. Die Reiniger-Mischung großzügig darin verteilen – etwa 50 ml pro Blech sollten es sein – und das Blech in den Ofen schieben.
3. Backofen auf 200 °C aufheizen und für eine halbe Stunde laufen lassen.

waschen, oder lege unempfindliche Teile eine Zeit lang in der Lösung ein. Spüle der Spielzeug mit klarem Wasser ab und lasse es gut trocknen.

Stofftiere auffrischen

Stofftiere, die nicht zum Waschen geeignet sind oder die du nicht so oft waschen möchtest, kannst du mit Natron auffrischen. Streue etwas von dem Pulver auf staubige oder verschmutzte Stofftiere und lasse es eine Zeit lang einwirken. Flecken kannst du zusätzlich mit einer Bürste bearbeiten, damit das Natron besser wirken kann. Danach das restliche Pulver absaugen, abbürsten oder ausklopfen, und das Spielzeug ist wieder frisch.

Flecken auf Kupfer beseitigen

Töpfe und andere Teile aus blankem Kupfer bekommen auf Dauer Flecken und laufen an. Mit einer Mischung zu gleichen Teilen aus Natron und sehr feinem Kreidepulver, die mit Wasser zu einem Brei verrührt wird, kannst du die Oberfläche abreiben. Wenn du die Teile danach abspülst und mit einem trockenen Tuch polierst, erstrahlt das Kupfer in neuem Glanz.



Hinweis: Dieses Spülmittel ist am besten für einzelne schmutzige oder fettige Geschirrteile geeignet, aber weniger, um im Hand-Abwaschbecken Geschirr zu spülen. Es funktioniert am besten bei weichem Wasser. Mit hartem Wasser bildet sich sogenannte Kalkseife, wenn die Seife mit dem im Wasser gelösten Kalk reagiert. Die Kalkseife schwimmt dann als grauer Film an der Wasseroberfläche und reduziert die Waschwirkung etwas, sodass mehr Spüli notwendig ist.

smarticular.net/bio-spueli

Spülmittel mit Natron und Flüssigseife

Falls du keine Kernseife im Haus hast, dafür aber neutrale Flüssigseife oder Waschsoda, kannst du ein wirksames Spülmittel alternativ mit dem folgenden Rezept herstellen.

Erforderlich sind dafür folgende Dinge:

1 TL	Natron
100 ml	neutrale Flüssigseife ohne Duft- und Farbstoffe oder 1 EL Soda
5–10 Tr.	ätherisches Öl für den Duft (optional)
400–500 ml	Wasser
	Flasche (500 ml), zum Beispiel eine gebrauchte Spülmittel-Flasche





Natron gegen Grauschleier

Damit Hemden und Blusen wieder reinweiß werden, bietet es sich an, ein bis zwei Teelöffel Natron mit zum Waschmittel zu geben. Bei starker Vergrauung weiche einzelne Wäschestücke für einige Stunden in etwas Wasser mit einem Teelöffel Natron pro Liter Wasser ein. Damit weiße Wäsche ihr Strahlen behält, ist es außerdem empfehlenswert, sie im Freien zu trocknen, am besten bei Sonnenschein. UV-Licht und Sauerstoff wirken bleichend und verhindern so den Grauschleier.

smarticular.net/grauschleier

Weichspüler selber machen

Frisch gewaschene, weiche und wohlriechende Wäsche ist eine traumhafte Erfahrung für die Sinne. Leider werden diese Effekte oft durch bedenkliche Zutaten im Weichspüler erreicht. Gerüche und das weiche Gefühl werden durch komplexe synthetische Chemikalien erzeugt, die oft nur schwer abbaubar sind, das Abwasser belasten und der Umwelt schaden. Darüber hinaus können sie

Stichwortverzeichnis

A

Abflussgerüche 140
Abflussreiniger 112
Abwassertank 173
Aftershave 94
Akne 74
Algen 177
Algen entfernen 171
Allergie 53, 96
Allergietest 24
Allzweckreiniger 104
Altes Papier 143
Ameisen 154, 175
Ammoniak 18, 173
Angebranntes 148
Angelzubehör 131
Antibakterielle Wirkung 18
Antitranspirant 95
Äpfel 39
Apfelessig 23
Apfelmus 35
Aphthen 55
Arm & Hammer 14, 22
Aschenbecher 143
Ascorbinsäure 32
Ätherische Öle 24, 96, 104
Ätznatron 19
Aufstoßen 49
Augenringe 74
Ausdauersport 62
Auszugsmittel 57
Autofelgen 158
Autopolster 155
Auto reinigen 158
Auto-Schmiere 86
Azidose 28

B

Babyflaschen 128
Babykleidung 162
Backbleche 119
Backen 31
Backofen reinigen 118
Backpulver 16, 31, 32, 33
Badebomben 92
Badekugeln 92
Badepralinen 90
Badewanne reinigen 110
Badreiniger 110
Baking Soda 19
Basenbad 88
Basische Dauerwelle 71
Batteriekontakte 158
Beikraut 176
Besteck 125
Birkenzucker 24, 76
Bitterer Geschmack 36, 43
Blähungen 38
Blanchieren 35
Blasenentzündung 51
Blattläuse 173
Blumentöpfe 130, 172
Blutflecken 167
Bob's Red Mill 22
Böden reinigen 107
Bohnen 35, 39
Bonbons 46
Brandwunden 56
Brausepulver 42
Bread Soda 19
Brennende Füße 58
Brezeln 43
Brokkoli 38, 39
Brotdosen 145
Bügeleisen 123
Buntstiftflecken 169
Bürsten reinigen 71

C

Campingmobil 173
Cellulite 56
Ceranfeld 121
сода 19

D

Deobars 103
Deocreme 99
Deodorants 95
Deopuder 97
Deoroller 100
Deospray 98
Deostick 101
Duftbaum 157
Durchblutung 18
Dusche reinigen 110
Duschkopf reinigen 111
Duschvorhang reinigen 111

E

E 500 19
E 500 i 19, 21
E 500 ii 18, 21
Echtholzmöbel reinigen 115
Edelstahl 130
Eier schälen 38
Eingewachsene Haare 95
Eischnee 34
Eisschrank 142
Eistee 43
Entsäuerung 62
Entwässerung der Beine 60
Epilepsie 25, 96
Erbsen 35
Erkältung 52
Erkältungsbad 92
Essig 23
Essigessenz 23
Etiketten entfernen 159

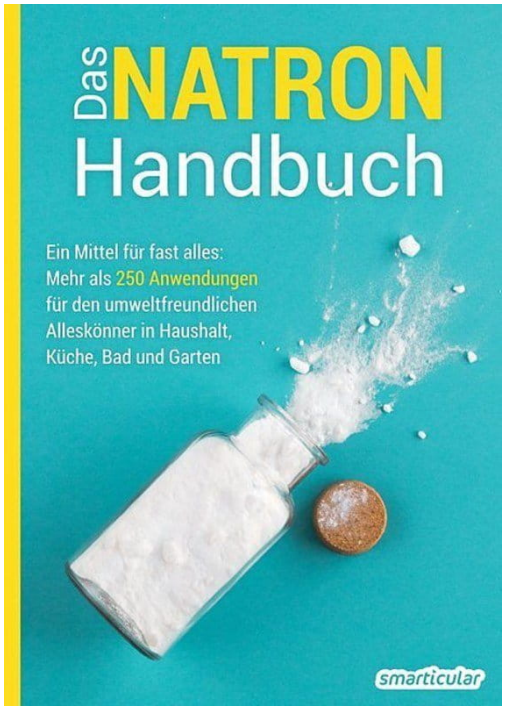
smarticular

Das Natron-Handbuch

Ein Mittel für fast alles: Mehr als 250 Anwendungen für den umweltfreundlichen Alleskönner in Haushalt, Küche, Bad und Garten

192 Seiten, kart.
erscheint 2018

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de