Natron – Anwendungsliste

1. Körperreinigung (physisch)

Anwendung	Vorgehensweise	Wirkung
Fußbad gegen Gerüche & Schweiß	2–3 EL Natron in warmes Wasser, Füße 15 Min. baden	Neutralisiert Gerüche, antibakteriell
Vollbad zur Hautreinigung	3–5 EL Natron ins Badewasser	Sanfte Hautreinigung, macht Haut weich
Sanftes Körperpeeling	1 EL Natron mit Wasser oder Öl mischen, Haut sanft massieren, abspülen	Entfernt abgestorbene Hautschüppchen
Deodorierende Wirkung	Natronpulver leicht auf trockene Achseln tupfen	Neutralisiert Schweißgeruch
Mundspülung	½ TL Natron in 200 ml Wasser, 30 Sek. spülen	Neutralisiert Mundgeruch, mild alkalisch

2. Energetische Körperreinigung

Anwendung	Vorgehensweise	Wirkung (energetisch)
Natron-Energiebad	3–5 EL Natron ins warme Wasser, bewusst atmen, danach abduschen	Neutralisiert „energetischen Ballast“, klärt Energiefeld
Hand-/Fußbad nach energetischer Arbeit	1–2 EL Natron ins Wasser, 10–15 Min. baden	Löst fremde Energien über die Extremitäten
Natron-Duschritual	Hände mit Natronwasser benetzen, Körper von oben nach unten abstreichen, abspülen	Unterstützt Loslassen von Anhaftungen
Kombi mit Meersalz	2 EL Natron + 2 EL Meersalz ins Bad geben	Verstärkte reinigende & erdende Wirkung

Jacqueline Fehlmann
Hauptstrasse 26B
CH-6034 Inwil

Praxis Vitafine
Feng Shui Expertin für Zuhause & Business
Beratung I Mentoring I Coaching I Therapie
UID CHE-367.371.448

Mobile 076 332 22 90
info@vitafine.ch
www.vitafine.ch

3. Vollbad: Meersalz + Natron
Empfohlenes Verhältnis:

- 5:1 → z. B. 500 g Meersalz + 100 g Natron (intensiv ausleitend, sanfte Hautpflege)

- 4:1 → z. B. 400 g Meersalz + 100 g Natron (stärker pH-ausgleichend, sehr weiche Haut)

Schritte für das Vollbad:

1. Badewanne mit 37–39 °C warmem Wasser füllen.

2. Meersalz zuerst ins Wasser geben und gut auflösen lassen.

3. Natron hinzufügen und nochmals umrühren.

4. 15–20 Minuten baden – tief atmen, bewusst entspannen.

5. Kurz abduschen (gelöste Stoffe und Energien abspülen).

6. Nachruhen: 10–15 Minuten warm eingekuschelt bleiben.

Viel Freude bei der Umsetzung!

Jacqueline Fehlmann – Vitafine

Gesundes Wohnen und Schlafen. Besser Arbeiten. Erfolgreich Leben.

Jacqueline Fehlmann
Hauptstrasse 26B
CH-6034 Inwil

Praxis Vitafine
Feng Shui Expertin für Zuhause & Business
Beratung I Mentoring I Coaching I Therapie
UID CHE-367.371.448

Mobile 076 332 22 90
info@vitafine.ch
www.vitafine.ch