

## Desintoxicación con baños de sal

### Baño en Tina

Preparación: Para 100 litros de agua (bañera normal llena hasta la mitad), Añadir 2 kilos de Sal de mar (sal marina gruesa), sin refinar para cada baño.

Duración 20-30 minutos

Frecuencia: de ser posible diariamente



### **Variante:** (Menos efectiva, pero que también ayuda)

Puedes hacer los baños de agua con sal si no tienes bañera.

Pones el balde más grande que tengas donde puedas sumergir tus pies y añades 1 kg de sal. A través de los pies podrás también hacer la limpieza de la misma forma.

Duración 20-30 minutos

Frecuencia: de ser posible diariamente



También puedes consultar en: [https://youtu.be/\\_MSbW8Mb-jo](https://youtu.be/_MSbW8Mb-jo)