

Basisches Badesalz

Basisches Badesalz eignet sich hervorragend für Voll-, Sitz- und Duschbäder sowie für Fuss- und Handbäder und Wickel. Die Anwendungen unterstützen die Ausscheidungsfunktionen der Haut. Das sieht und spürt man: Sichtbar reine Haut, spürbar geschmeidige und sanfte Hautoberfläche und fühlbar besseres Wohlbefinden.

Basisches Badesalz enthält wertvolle basenbildende Mineralstoffe in feinkörniger Mahlung. Das macht es so wertvoll. Schon eine einmalige Anwendung überzeugt fühlbar und sichtbar - Ihre Haut dankt es Ihnen.

- Unterstützt die Ausscheidungsfunktionen der Haut
- Sichtbar reine Haut
- Ein bis zwei Bäder pro Woche – als wirkungsvolle basische Körperpflege
- Selbstfettung der Haut
- Fühlbar geschmeidige und sanfte Hautoberfläche

Basische Körperpflege

Die Möglichkeiten der basischen Körperpflege sind beeindruckend und äusserst hilfreich zugleich. Sie haben alle das Ziel, die Ausscheidungsfunktionen der Haut zu unterstützen. Der Körper wird angeregt, aus dem sauren Milieu seiner Zellen und Säfte Säuren und Schlacken in das ihn jetzt umgebende basische Milieu abzugeben. Und das tut er nur zu gerne. Ein hilfreicher Weg dafür sind basische Voll-, Sitz-, Fuss- und Handbäder, sowie Waschungen, Wickel und Spülungen.

Warme, basische Bäder sind in der kalten Jahreszeit eine Wohltat für den Körper und die Seele. Erfrischende basische Voll- oder Sitzbäder haben sich in der warmen Jahreszeit bewährt, besonders für Personen, die viel schwitzen oder wund sind.

Basisches Vollbad

Was Sie benötigen:

- 3 Esslöffel basisches Badesalz
- 1 Badewanne
- 36°-38°C warmes Wasser
- 1 Bürste (oder einen rauhen Waschlappen)
- 1 Handtuch

Geniessen Sie die Wirkung eines basischen Vollbades (pH-Wert von ca. 8.5) bei 36°-37°C. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Badetemperatur nicht zu hoch eingesteuert wird, damit der Kreislauf nicht unnötig belastet wird. Das Bad sollte mindestens 30 Minuten, optimal aber 60 Minuten bis 3 Stunden dauern – es wird Sie spürbar entspannen.

Baden Sie ein- bis zweimal pro Woche. Ihre Haut und Ihr Körper werden es Ihnen danken.

Als gute Ausscheidungshilfe hat sich auch bewährt, etwa eine halbe Stunde vor einem geplanten Vollbad reichlich Kräutertee und/oder energiereiches Wasser oder Osmosewasser etc. zu trinken. Dadurch werden Schlacken gelöst und die gelösten Säuren, Gifte und Schadstoffe schnell im basischen Bad durch die Haut ausgeschieden.

Die Entschlackungsprozesse laufen merklich erst nach sechzig bis neunzig Minuten. Insofern sind also ohne weiteres Badezeiten von ein bis drei Stunden möglich und sinnvoll. Die Selbstfettung der Haut in einem basischen Bad bewirkt eine Wasserabstossung. Dieser Effekt bewirkt, dass man im Salzbad bei wesentlich niedrigeren Temperaturen länger baden kann ohne zu frieren als in einem Schaumbad. Als durchblutungsfördernd und anregend haben sich während des Bades regelmässige Körperabreibungen im Zehn-Minuten-Rhythmus mit einem griffigen Waschlappen oder mit einer Badebürste erwiesen. Nach dem Bad trocknen Sie sich am sinnvollsten nur leicht ab oder legen sich auf ein Ruhebett und lassen sich trocken.

Basisches Fussbad

Was Sie benötigen:

- 1 Teelöffel basisches Badesalz
- 1 Wanne oder Fussbadewanne
- 36° - 38°C warmes Wasser
- 1 Bürste evtl. mit Stiel (oder einen rauhen Waschlappen)
- 1 Handtuch

Die Dauer eines basischen Fussbades kann zwischen 15 und 60 Minuten sein.

Im Übrigen folge jeder seinem eigenen Instinkt und verbleibt solange im Bade, wie er sich wohl fühlt!

Basische Fussbäder können zwei- bis dreimal wöchentlich angewandt werden. In der Regel werden warme Fussbäder genommen. Es gibt aber auch Menschen, die besser abwechselnd warm und lau vertragen oder nach dem warmen Fussbad die Füsse kurz in kaltes Wasser tauchen, um dann gut zu schlafen.

Es hat sich gezeigt, dass beim Ausscheiden von Schlacken, Giften und Säuren über die Füsse, eine lange Badedauer offensichtlich eine überaus wichtige Rolle spielt. Auch die Erkenntnis, dass der Fuss (=Hilfsniere) ein äusserst wichtiges und gut funktionierendes Entschlackungsorgan ist, setzt sich immer weiter durch.

Ein Fussbad kann so zum krönenden Abschluss des Tages werden.

Basisches Sitzbad

Was Sie benötigen:

- 1 gehäufte Eszlöffel basisches Badesalz
- 1 Badewanne, Wanne oder ein Bidet

- 25° - 28°C Wassertemperatur (evtl. wenig wärmer)
- 1 Handtuch (nicht unbedingt)

Erfrischende Sitzbäder sollten oder können eine Temperatur zwischen 25°C und 28°C haben und maximal 15 bis 30 Minuten dauern. Das basische Wasser nicht abspülen, sondern nur abstreifen und möglichst auftrocknen lassen.

Basische Waschungen sind eine grossartige Wohltat für den Intimbereich und derartig niedrige Temperaturen sind ganz besonders im warmen Sommer angezeigt! Da schwitzt man viel und läuft sich gegebenenfalls sogar wund. Das alles muss gar nicht sein!

Basische Dusche

Stellen Sie sich unter die Dusche. Nach dem Abduschen und dem Abstreifen des Wassers wird basisches Badesalz auf einen Waschlappen oder -handschuh gegeben und damit der ganze Körper abgerieben. Nach etwas Einwirkzeit wird kurz übergebraust. Besser noch, man lässt das basische Wasser auftrocknen.

Basisches Handbad

Eine Messerspitze basisches Salz wird in das Handwaschbecken gegeben. Wählen Sie eine Temperatur, die Ihnen angenehm ist. Baden Sie Ihre Hände jeden Morgen drei bis fünf Minuten und unterstützen Sie die entschlackende Wirkung mit Fingergymnastik.

Ein basisches Handbad gibt schöne und gepflegte Hände und kann Altersflecken zum Verschwinden bringen.

Allgemeines zur basischen Körperpflege

Seit Urzeiten war die Körperpflege des Menschen basisch. Bis in die jüngste Vergangenheit gab es ausschliesslich basische/alkalische Körperpflege und -reinigung mit basischen Kali- oder Natronseifen.

Seit etwa 25 Jahren wird Körperpflege chemisch sauer betrieben.

Obwohl der Mensch während neuen Monaten im Mutterleib im basischen Fruchtwasser (pH-Wert 8.5) wächst, wird er nie mehr so angenehm riechen wie bei seiner Geburt.

In unserer Zeit besorgt die Haut eines erwachsenen Menschen die saure Müllabfuhr des Körpers. Im augenblicklichen Zeitpunkt haben die meisten Menschen ein saures Hautmilieu mit Werten von pH 5 bis pH 6. (normaler pH Wert ist 8- 8.5)

Die chinesische Medizin weiss seit Jahrtausenden: „Was Niere und Blase nicht ausscheiden können, das muss der Darm ausscheiden. Was dieser nicht ausscheiden kann, das muss die Lunge tun. Wenn alle zusammen nicht genug Giftstoffe ausscheiden können, dann muss die Haut einspringen. Und was schliesslich die Haut nicht mehr ausscheiden kann, das führt zum Tode.“

Die Haut ist also ein hochqualifizierter Säure- und Schlackenausscheider, dessen Fähigkeit wir uns unbedingt zunutze machen sollten.