



die kräuterdrogerie

Basenbad

Die Haut ist unser größtes Ausscheidungsorgan, Basenbäder helfen beim Entschlacken von außen – und es wird Sie überraschen, wie nachhaltig schön Haut und Gewebe werden, wenn man regelmäßig ins Basenbad steigt.

Basisch baden – aber richtig:

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit. Planen Sie mindestens 60 – 90 Minuten für das Bad ein und danach noch Zeit zum Ausruhen. Es ist sehr angenehm, vor dem Schlafengehen zu baden.

Das brauchen Sie:

Basenbad „Meine Base“ von Jentschura
pH-Streifen, die den Bereich von +/- 8,5 anzeigen können
Körperbürste
Gesichtsbürste
Vliesmaske
Uhr

Optional:

Basentee
Buch
Musik
Badethermometer

Ablauf:

Lassen Sie Wasser in die Badewanne – die Temperatur sollte etwa der eigenen Körpertemperatur entsprechen und auf jeden Fall individuell angenehm sein. Achten Sie darauf, dass Sie weder frieren noch durch zu heißes Wasser den Kreislauf belasten.

Lösen Sie 3 – 4 Esslöffel „Meine Base“ gut im Wasser auf.

Messen Sie den pH-Wert, er soll 8,5 – 9,0 pH betragen (nicht weniger als 8,2 und nicht mehr als 9,5 pH).

Legen Sie sich genussvoll in die Badewanne.

Bürsten Sie Ihren Körper alle 10 – 20 Minuten in Ausscheidungsrichtung (Anleitung gibt es in der Kräuterdrogerie). Für das Gesicht eignet sich eine spezielle kleine weiche Bürste. Zwischendurch legen Sie eine mit Badewasser getränkte Vliesmaske auf.

Trinken Sie zwischendurch immer wieder ein paar Schluck Basentee.

WICHTIG: Durch die lange Dauer des Bades ist es meist nötig, Wasser nachzufüllen - messen Sie danach den pH-Wert und lösen Sie soviel "Meine Base" im Wasser auf, bis der Wert wieder stimmt!

Nach dem Bad:

Haut nur leicht abtupfen und in einen Bademantel schlüpfen. Nachruhen oder schlafen gehen.

Keine Hautpflege (Öl, Lotion, etc.) auftragen nach dem Basenbad!

Achtung:

Bei gesundheitlichen Problemen besprechen Sie mit Ihrer Ärztin, ob Basenbäder für Sie geeignet sind!

die kräuterdrogerie. anda dinhopl.

kochgasse 34. 1080 wien. tel 43 (1) 405 45 22. www.kräuterdrogerie.at