



Gesundheits-Mittel .

Hammerbühlstr. 2 · D- 88175 Scheidegg
Tel.: (+49) (0)8381 940912 · Fax: -940914 ·
info@gesundheits-mittel.de · www.gesundheits-mittel.de

Für Vollbäder empfiehlt sich eine Badetemperatur von 36° – 38°C oder für Fußbäder von 38° – 41° C. Die Badezeit sollte 30 Minuten, idealerweise 45 - 60 Minuten oder länger betragen. Für ein Vollbad benötigen Sie drei und für ein Sitzbad einen gehäuften Esslöffel. Jeweils ein gehäufter Teelöffel ist ausreichend für Wickel, Spülungen und Fußbäder.

Als anregend haben sich während des Bades regelmäßige Körperabreibungen im Zehn-Minuten-Rhythmus mit einer Badebürste erwiesen.

Vielseitig einsetzbar..... hier einige Anwendungsbeispiele:

Das basische Vollbad

Genießen Sie das wohltuende basische Vollbad bei einer Temperatur von ca. 36° – 38° C. Warme Bäder dienen der Entspannung und als Wohltat für Körper, Geist und Seele. Kühle Bäder erfrischen, aktivieren und beleben. Baden Sie ein- bis zweimal pro Woche. Ihre Haut wird es Ihnen danken.

Das basische Fußbad

Gönnen Sie Ihren Füßen eine wohltuende Entspannung im basischen Fußbad. Basische Fußbäder bei einer Temperatur von ca. 38° – 41° C sollten zwei- bis dreimal wöchentlich angewandt werden. Die optimale Dauer liegt zwischen 15 und 60 Minuten.

Basisch-mineralische Massagen der Haut

Basisch-mineralische Massagen sind eine besonders intensive Anwendungsform. Sie spüren nicht nur die wohltuende Wirkung der Massage mit MeineBase, sondern erleben gleichzeitig einen sanften und belebenden Peelingeffekt. Dadurch wird die Haut nicht nur von abgestorbenen Hautpartikeln befreit, sondern angenehm basisch gepflegt.

Anwendung: MeineBase in angefeuchtete Hände, Füße, Knie, Schultern, Schenkel oder Rücken einmassieren, bis sich die Salzkristalle aufgelöst haben. Die Haut sollte dabei feucht gehalten werden. Eventuell nimmt man etwas Massageöl zu Hilfe.

Basisches Kindervollbad

Dieses basische Bad sorgt für eine schonende Reinigung und für eine angenehme Selbstfettung der zarten Babyhaut und brennt nicht in den Augen. Auch für empfindliche Haut geeignet. Besonders abends ist das warme Vollbad eine bewährte Einschlafhilfe für Babys und Kleinkinder. Für eine Kinderbadewanne genügt ein gehäufter Teelöffel MeineBase.

Basische Pflege des Gesichts und des Windelbereichs

1 Prise MeineBase in einer Tasse Wasser auflösen und die Lösung mit einem weichen Lappen auftragen und trocknen lassen.

Basisches Dampfbad

Erleben Sie das samtweiche Hautgefühl nach einem basischen Dampfbad. Dazu reiben Sie die großflächigen Partien Ihres Körpers intensiv mit einer Salz-Honig-Paste ein. Dazu benötigen Sie einen gehäuften Esslöffel MeineBase und ein bis zwei Esslöffel flüssigen Honig, der mit etwas Wasser zu einer streichfähigen Paste angerührt wird. Die Paste brausen Sie nach dem Dampfbad mit Wasser ab.

Das optimale Dampfbad:

2 Stunden vorher 1–2 Tassen 7x7 KräuterTee

1–2 Stunden vorher einige Löffel WurzelKraft

½ Stunde vorher ½ Liter Stilles Wasser

Im Dampfbad

10 Minuten schwitzen

dann die Salz-Honig-Paste auftragen

10-15 Minuten schwitzen

abschließend mit Wasser abbrausen

Base statt Deo

Wie wäre es einmal mit einem natürlichen Deo? Lösen Sie etwa ½ Teelöffel MeineBase in ein wenig lauwarmem Wasser auf, tragen es unter den Achseln auf und lassen es aufdrocknen. Eine wunderbare Erfrischung am Morgen, die weit in den Tag anhält.

Basische Spülungen

Gönnen Sie die basische Körperpflege auch Ihren Schleimhäuten. Diese sind besonders empfindliche Körperzonen.

Basische Nasenspülung

Geben Sie für Nasenspülungen einen gestrichenen Teelöffel MeineBase auf einen Liter warmes Wasser. Auf die Wassermenge des Bechers geben Sie eine Prise MeineBase.

Basische Zahnpflege

Lösen Sie etwas MeineBase mit Wasser in einem Zahnbecher auf, und tauchen Sie Ihre Zahnbürste dort ein. Dann tragen Sie eine fluoridfreie Zahncreme auf und putzen Ihre Zähne wie gewohnt.

Basische Inhalation

Nehmen Sie auf 350–500 ml kochendes Wasser einen Teelöffel MeineBase. Inhalieren Sie bei Bedarf zwei- bis dreimal pro Tag für jeweils zwei bis drei Minuten.