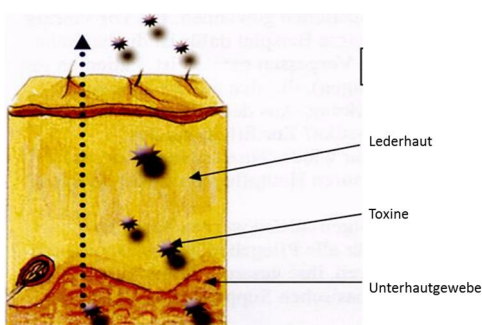


## Basische Bäder

Wie wirksam die basische Hautpflege ist, zeigen am deutlichsten die basischen Bäder. Badewasser, dem zuvor einige Esslöffel basisches Badesalz zugesetzt wurde, erreicht einen pH-Wert zwischen 8,0 und 9,0. Beim Baden werden die Hautporen geöffnet und die sauren Schlacken aus dem Unterhautgewebe nach dem Osmoseprinzip an die Hautoberfläche befördert, wo sie im basischen Milieu neutralisiert werden. Zunächst werden die freien Fettsäuren herausgelöst, anschliessend die Wachs- und Fettschichten. Schliesslich werden die äusseren Hornhautplättchen aufgeweicht und abgelöst. Je nach individueller Säurebelastung sinkt nach dem Bad der pH-Wert des Wassers auf Werte unter 7,0! Interessanterweise wird die Haut beim basischen Bad nicht gereizt. Die Anwenderbeobachtungen belegen sogar, dass Personen, die regelmässig basische Pflegeprodukte verwenden, wesentlich seltener als andere Personen unter Hautirritationen leiden, die mit Ekzemen, trockener Haut und Juckreiz einhergehen.



Das basische Badesalz ist ein vorzügliches Mittel zur Ausleitung von Schlacken und Säuren aus dem Körper. Es kann für Voll-, Fuss-, Arm- und Handbäder, Hauteinreibungen, Ganz- und Teilkörperwickel verwendet werden. Basische Wasseranwendungen stellen eine wirksame, adjuvante Behandlungsmöglichkeit bei Cellulite, harnsaurer Diathese (Gicht), Rheuma, Hautunreinheiten, Psoriasis, Neurodermitis und anderen Zivilisationskrankheiten dar. Basisches Basensalz direkt bestellen!

### Säurenabbau als wichtiges Mittel gegen Zivilisationskrankheiten

Darüber hinaus kann der kosmetische bzw. medizinische Behandlungserfolg durch folgende Massnahmen deutlich optimiert werden:

1. Ernährungsumstellung: Eine ballaststoff-, vitamin- und mineralstoffreiche Nahrung hilft, die Säurezufuhr zu reduzieren.
2. Mehr trinken! Kräutertees und Mineralwasser machen das Blut dünnflüssig und unterstützen die Nieren beim Ausschwemmen saurer Substanzen (Harnsäure).
3. Stressabbau durch Sport und Entspannungstechniken: Stress kann zur Anreicherung aggressiver Säuren im Körper beitragen.
4. Noxenminimierung: Verzicht auf Nikotin, Alkohol und Amalgamfüllungen. Die Einnahme von Arzneimitteln auf ärztlich verordnete Medikamente reduzieren.
5. Regelmässige Bewegung: Dadurch werden saure Ablagerungen und Stressmediatoren im Körper schneller abgebaut.
6. Basenzufuhr: Die Einnahme mineralischer Supplemente (z.B. Sango Calcium) unterstützt den Abbau überschüssiger Säuren.



## Die praktische Anwendung des basischen Badesalzes

### Basisches Vollbad

- Ca. 4-5 EL basisches Badesalz auf ein Vollbad.
- Badetemperatur: 37 °C oder etwas höher.
- Dauer: mindestens 60–120 Minuten.
- Häufigkeit: 2–3-mal wöchentlich.
- nach Bedarf warmes Wasser nachfüllen.
- nach dem Baden nicht abtrocknen und mindestens eine Stunde zugedeckt in Ruhe nachschwitzen.

### Basisches Fussbad

- 1 EL basisches Badesalz pro Fussbad.
- 1–3 Stunden Badezeit.
- Regelmässig warmes Wasser zugeben.
- Sehr empfehlenswert in Kombination mit Schiele-Bädern.
- Empfehlenswert bei Fuss- und Nagelpilzen, schweren Kopfschmerzen, Schlafstörungen, offenen Beinen, mellitus, Raucherbein, Krampfadern und Besenreisern.



geben und

### Basisches Sitzbad

- Ca. 2 EL basisches Badesalz in eine Sitzbadewanne Wasser auffüllen
- Sehr empfehlenswert bei Hämorrhoiden und Krampfadern sowie Besenreisern oder Scheidenpilzen. Sonstige anweisungen siehe Vollbad

### Basisches Handbad

- 1-2 TL pro Handbad.
- Dauer: ½ -1 Stunde.
- Besonders bei Gicht, Rheuma und Arthritis sowie bei Ekzemen, Allergien und Neurodermitis. (Besonders empfehlenswert bei durch Seifen und Alkohol geschädigten, trockenen und angegriffenen Händen).

### Basische Säuglings- und Kinderpflege

- 1 EL basisches Badesalz auf eine Babybadewanne, 2 EL auf eine ½ Badewanne
- Hervorragend für die Säuglings- und Kinderpflege geeignet.

### Basische Waschung

- 1 EL basisches Badesalz im Waschbecken in lauwarmem Wasser auflösen und den Körper mit einem Waschlappen abwaschen oder abreiben. die Lauge sollte auf der Haut antrocknen.
- Diese Anwendung empfiehlt sich besonders an heissen Sommertagen.
- Auch eignet sie sich hervorragend für ältere Menschen, die nicht mehr baden können oder keine Badewanne zur Verfügung haben, und für die Altenpflege.

### Basische Salzsocken

- Ca. 1 EL basisches Badesalz in 1 l warmes Wasser geben.
- Baumwoll-/Leinensocken darin tränken, auswringen und anziehen. 1 Paar Wollsocken darüberziehen und über Nacht tragen.
- Diese Anwendung ist besonders empfehlenswert bei Krampfadern, da heisse oder warme Fussbäder meist nicht erlaubt sind, ferner bei Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen, offenen Beinen, Fuss- und Nagelpilzen, Raucherbeinen oder Gelenkentzündungen
- Diese Anwendung sollte über einen längeren Zeitraum (1–2 Monate) durchgeführt werden.



### Spanischer Mantel mit Basensalz

- Ca. 2 EL basisches Badesalz in 5 l kaltes Wasser geben.
- Baumwolllaken darin tränken, auswringen und den Körper darin einwickeln.
- Den Körper mit ein paar warmen Decken zudecken und 1 Stunde in Ruhe schwitzen.
- Diese Anwendung ist empfehlenswert, wenn keine Badewanne zur Verfügung steht.

### Basischer Wickel

- Ca. 1 EL basisches Badesalz in 1 l warmes Wasser geben.
- Baumwoll-/Leinenlappen darin tränken, auswringen und auf die betroffenen oder zu behandelnden Stellen auflegen.
- Zur Behandlung innerer Organe empfiehlt es sich, eine Wärmflasche auf den Wickel zu legen.
- Besonders empfehlenswert bei geschwollenen, schmerzenden Gelenken sowie bei Hämatomen, schmerzenden Organen (Leber, Niere, Galle) und Sportverletzungen.

### Basischer Kompressionswickel (für Cellulite)

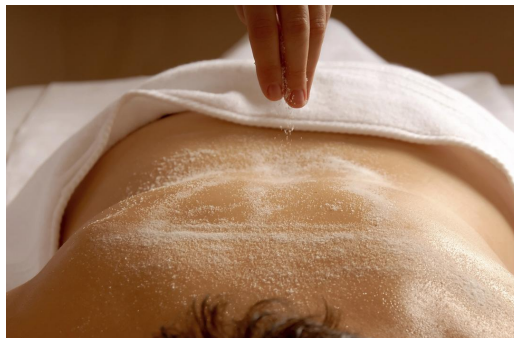
- Ca. 3 EL basisches Badesalz in 2 l heisses Wasser geben.
- Bandagen mit kurzem Zug 15 Minuten darin tränken.
- Die Bandagen auswringen und vom Fuss aus konisch über den Oberschenkel bis zur Hüfte wickeln. Den Körper zudecken und 1 Stunde leicht schwitzen.
- Es empfiehlt sich, eine Wärmflasche auf die Leber zu legen.

### Basisches Salzpeeling/Sauna

- Den Körper abduschen.
- Mit der Hand oder einem Lappen den ganzen Körper mit basischem Badesalz einreiben.
- Das Salz auf der Haut leicht antrocknen lassen und in die Sauna gehen.
- Um die Lunge anzuregen (bei trockenem, hartem Husten), auch als Aufguss anwendbar. Oder die Sauna mit einem Salzspray (mit gelöstem Salz, z. B. vom basischen Wickel) gut aussprühen.

### Basische Salzmassage

- Den Körper mit einem guten, d.h. hoch reinen und erwärmten Öl (z.B. dem Tangerinen-Ingwer-Öl von ph-Cosmetics) einreiben und mit basischem Basensalz nachmassieren.
- Anschliessend abduschen und ausruhen.



### Zusätzliche Anwendungsgebiete

Zusätzlich ist das basische Badesalz bei Ausscheidungs- und Ablagerungsproblemen und bei Problemen, die durch den Verlust von Mineralstoffen bedingt sind, anzuwenden. Z.B. bei:

- Krampfadern, Besenreiser, schwere Beine, Hämatome, Ödeme
- offene Beine, geschwollene Beine, Durchblutungsstörungen
- Gicht, Rheuma, Arthritis
- Osteoporose
- Hämorrhoiden, Krampfadern
- Neurodermitis, Allergien, Ekzeme
- Psoriasis, Akne, Haut-, Nagel- und Darmpilze

### Basische Körperpflege

- Neutralisiert Säuren auf der Haut.
- Regt die Talgdrüsen bei der Ausscheidung an.
- Hält die Hornschicht weich und geschmeidig.
- Entsäuert das Bindegewebe und verbessert die Funktion des Knorpelgewebes.
- Vermindert die Freisetzung von Mineralen aus den Knochen bei latenter Azidose.
- Lindert Muskelschmerzen und reduziert Milchsäure in Muskeln und Gewebe.

