



Im Gleichklang
mit Körper, Geist und Seele



Wie funktionieren Basenbäder zur Reinigung des Körpers?

Zur Unterstützung einer Entsäuerung kannst Du zudem Basenbäder nutzen, die Bestandteile vieler Entsäuerungsprogramme sind, denn Säuren werden vermehrt im Bindegewebe gespeichert, ebenfalls in dem der Haut. Das verwendete Badesalz ist basisch, sodass der pH-Wert im Wasser erhöht wird. Dadurch wird ein osmotischer Druck erzeugt, der dafür sorgt, dass über die Poren überschüssige Säuren und Schlacken aus dem Körper geschwemmt werden. Das Basen Bad zieht sie aus der Haut, um sie zu neutralisieren. Verzichte auf ätherische Öle und Badezusätze wie Badeschaum. Die Temperatur des Badewassers sollte maximal 37 Grad betragen. Die Ausscheidung der Säuren über die Haut erfolgt erst nach einer halben Stunde, sodass eine **Badezeit von mindestens 45 Minuten** empfehlenswert ist.

Anwendung und Vorteile des Basenbads

Die Anwendung von Basenbädern ist einfach und mit herkömmlichen Badezusätzen vergleichbar. Nimm zweimal in der Woche ein Basen Bad z.B. mit Natron. Wenn Du vor dem Baden ein basisches Peeling machst, wird die Haut perfekt vorbereitet, da abgestorbene Hautschuppen gelöst werden. Das Basen Bad wirkt sich neben der Entsäuerung auf das Wohlbefinden sehr positiv aus und wirkt Stress entgegen, der maßgeblich zur Entstehung von Säuren beitragen kann. Auch die Haut profitiert, denn sie wird zur Selbstfettung angeregt und das saure Milieu neutralisiert. Das Bindegewebe wird belebt und die Durchblutung angekurbelt. Nach einem Basen Bad fühlt sich die Haut weich und geschmeidig, aber gleichzeitig auch straff an und sieht rosiger aus. Bei regelmäßiger Anwendung kannst Du trockene Haut sowie Hautunreinheiten und Pickel vermeiden. Wenn Du keine Badewanne besitzt, bietet sich ein basisches Fußbad als Alternative an.

Natron-Bad so wird's gemacht:

Einfach 100 g Natron in ein Vollbad geben und auf zusätzliche Badezusätze verzichten. Durch das **Natron** wird der pH-Wert des Wassers erhöht. (PH-Wert mit einem Indikator-Stäbchen messen)

Die Haut braucht nach dem **Natron-Bad** nicht eingecremt zu werden – sie fettet von allein schnell nach.

Achtung:

Da der Begriff "Basisches Badesalz" patentrechtlich nicht geschützt ist, kann jeder Hersteller gewöhnliches Badesalz als dieses verkaufen. Verwende am besten Teststreifen, mit denen du den pH-Wert des Wassers ermitteln kannst, der bei etwa 8 liegen sollte.

In der Verbindung mit einer basischen Ernährung und Getränken, die das Ausschwemmen der Säuren fördern, sind Basenbäder eine optimale ergänzende Maßnahme, um den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen.

Die Nutzung der Informationen auf dieser Broschüre geschieht auf eigene Verantwortung. Die Informationen ersetzen keinesfalls die Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt. Vor Anwendung der Informationen sollte ein Arzt befragt werden