

Das wirkungsvolle Basenbad



Ein ausgiebiges Salz-Bad kann eine wohltuende und entspannende Erfahrung sein, die den Körper nicht nur körperlich und energetisch reinigt sondern ihn auch entgiftet und ihn mit Mineralstoffen und Spurenelementen durch Osmose versorgt.

Basenbad in den Mondphasen

Ein Bad zu Neumond bzw. im abnehmenden Mond unterstützt die Ausleitung von Schadstoffen aus dem Körper, während ein Vollmondbad bzw. ein Bad im zunehmenden Mond die Aufnahme von Mineralstoffen und Spurenelementen fördert.

Die Haut ist ein wichtiges Ausscheidungsorgan und kann durch das Baden in basischem Wasser Schadstoffe und Schlackenstoffe ausscheiden. Durch das Eintauchen in ein warmes Basenbad werden die Poren der Haut geöffnet, wodurch Giftstoffe leichter ausgeschieden werden können. Dies kann zu einer verbesserten Entgiftung beitragen und den Körper von schädlichen Substanzen befreien.

Die Wirkung für die Haut

Ein Bad in Salzwasser trocknet - im Gegensatz zu einem Bad in Süßwasser - die Haut nicht so stark aus. Salzbäder sind deshalb auch - oder vielleicht sogar besonders - bei trockener Haut empfehlenswert. Die basische Wirkung eines Basenbads hilft, den pH-Wert der Haut auszugleichen, der durch Umweltbelastungen, Stress und ungesunde Ernährung oft aus dem Gleichgewicht gerät.

Entspannende Wirkung auf den Körper und den Geist

Durch das warme Wasser und die basischen Mineralien im Badewasser kann eine tiefe Entspannung erreicht werden. Dies kann helfen, Stress abzubauen, die Muskeln zu entspannen und eine beruhigende Wirkung auf den Geist haben. Ein Basenbad kann eine angenehme Möglichkeit sein, sich zu regenerieren und den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Es ist eine wohltuende Möglichkeit, den Alltagsstress abzubauen und sich um das eigene Wohlbefinden zu kümmern.



Salz-Bad

1 kg Kristallsalz in Brocken für einen Wanneninhalt von 100 Litern (bei kleineren bzw. größeren Wannen Menge entsprechend anpassen, um eine Salzkonzentration von 1% zu erreichen)

Die Badewanne zum Teil mit heißem Wasser füllen, die Kristalle hinzugeben. Wenn sie sich aufgelöst haben, kann die Wanne gefüllt werden und das Bad bei einer Temperatur von 37° genossen werden.

Etwa 20 Minuten baden und dann die Haut nur trocken tupfen. Gönn dir anschließend eine Nachruhezeit von mindestens 30 Minuten. Ein derartiges Bad hat eine ähnliche Wirkung wie eine 3-tägige Heilfastenkur. Der Körper wird durch die starke Reinigung auch beansprucht, weshalb eine Ruhezeit unbedingt eingehalten werden sollte.

Salz-Bad bei Hauterkrankungen/Neurodermitis

250 g Kristallsalz in Brocken für einen Wanneninhalt von 100 Litern

Die Badewanne zum Teil mit heißem Wasser füllen, die Kristalle hinzugeben. Wenn sie sich aufgelöst haben, kann die Wanne gefüllt werden und das Bad bei einer Temperatur von 37° genossen werden.

Nimm für ein Bad etwa 250 g Kristallsalz. Bei offener Haut muss diese Menge wahrscheinlich noch weiter reduziert werden, da das Salzwasser brennt.

Etwa maximal 20 Minuten baden, danach kurz abduschen und die Haut vorsichtig abtrocknen. Anschließend möglichst 1 Stunde ruhen.

Tipp: Wenn der Hautzustand so schlecht ist, dass das Baden in Salzwasser unerträglich ist, probiere aus, ob bei der Verwendung von Stutenmilchseife zur Reinigung eine Besserung eintritt. Dann kannst du wieder Sole-Bäder - auch mit höherem Salzgehalt - anwenden.