

reinZeit

natürlich für mich



Zeit zum
entspannen

Basenbad

Das basische Basenbad sorgt für ein rundum neues Körpergefühl, das zeigt nicht nur die weiche Haut nach dem Bad. Zusätzlich fühlt man sich deutlich ausgeruhter, denn im warmen Wasser lässt endlich der Stress nach, Muskeln und Gelenke entspannen vollkommen. Durch die Osmosewirkung (Ausgleich der pH-Werte von Badewasser und Haut) kann der Körper über die Haut wunderbar entgiften. Wer im Alltag volle Power geben will, sollte regelmäßig für Entspannungs-Pausen sorgen.

- Vor dem Basenbad über den ganzen Tag ausreichend Wasser trinken
- Entspannte Atmosphäre schaffen (gute Musik, gutes Buch, Aroma Öl aufstellen- Best Relax)
- Keine Zusatzstoffe wie ätherische Öle, Seife oder Shampoo verwenden
- Mind. 30 Minuten, besser 60 Minuten oder auch länger im Basenbad entspannen, um gut entgiften und entschlacken zu können!
- Alle 15 min mit dem Peeling Handschuh abreiben – Hautschuppen werden entfernt, Durchblutung wird zusätzlich angeregt.
- Nach dem Bad nicht abduschen, nur einwickeln und rasten.
- Die Haut nimmt die Rückfettung selbst auf – nicht gleich eincremen!
- Wassertemperatur ca. 38° Celsius
- 3 Esslöffel für ein Vollbad – pH-Wert 8,5 bis 9,0 (nicht weniger als 8,2 und nicht höher als 9,5)
- 1 Esslöffel für ein Fußbad
- 1 Teelöffel für Basenstrümpfe auf 2 lt. heißes Wasser