

Anwendungen mit basischem Salz

- neutralisiert Säuren
- regt die Haut an, Säuren und Schlacken auszuscheiden
- bewirkt eine Selbstfettung der Haut
- bewirkt dadurch ein verbessertes Erscheinungsbild der Haut

Welches Salz ist geeignet?

Geeignet ist Totes Meer Badesalz, Basenbalance-Bad der Firma Aurica, Meine Base von P. Jentschura, basisches Badekonzentrat von Siriderma
Mit diesen Produkten habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht.

Anwendungen

Basisches Vollbad

60 bis 120 min Dauer. Wassertemperatur ca 38°C. Bei Salz aus dem Toten Meer verwendet man in der Regel einen ganzen Beutel, bei den basischen Badesalzen genügen meistens 2-3 EL (siehe Packungsbeilage)

Nach dem Baden den Körper nicht ab duschen sondern nur mit dem Handtuch abtupfen und den Rest des Salzwassers antrocknen lassen. Eincremen ist nicht erforderlich. Durch das Salz wird die Selbstfettung der Haut angeregt.

Sitzbad

findet meist Anwendung bei Beschwerden im Genitalbereich bzw. auch bei Hämorrhoiden.
Badedauer ca 15-30 min. Hier nimmt man 1 EL Salz je nach Salzmischung (Packungsbeilage)
Auch hier wieder nicht abtrocknen sondern den Rest des Salzwassers auf trocknen lassen.

Fußbad

basische Fußbäder sind immer dann zu empfehlen, wenn Vollbäder oder Sitzbäder zu aufwändig sind. Diese sind sehr wirksam, denn die Füße fungieren in diesem Fall als sogenannte Hilfsniere.
Fußbäder sind auch im Hotel gut durchführbar, wenn man das Wasser z.B. in der Duschtasse anrichtet. 30 bis 60 min Dauer mit ca 1 TL basischem Salz.

Salzsocken, Salzhandschuhe, Salzhemd

Je 1 TL basisches Salz auf ½ bis 1 L lauwarmes Wasser geben. Socken, Handschuhe oder Hemd eintauchen, auswringen, anziehen je ein trockenes Teil darüberziehen und über Nacht anbehalten.

Salzwickel

sind für alle Stellen geeignet. Man kann ein mit Salzwasser getränktes Baumwolltuch direkt auf Problemstellen auflegen und so von der Wirkung profitieren. Man löst 1 TL basisches Salz in ½ L lauwarmem Wasser auf. Tuch eintauchen, auswringen, auf die entsprechende Stelle auflegen, ein trockenes Handtuch darüberwickeln und über Nacht einwirken lassen. Besonders geeignet für Gelenke, gereizte, juckende Hautpartien und als Maske im Gesicht bei unreiner Haut.

Die o. g. Anwendungen basieren auf eigenen Erfahrungen und denen meiner Kunden.

Alle Anwendungen können auch mit Salz aus dem Toten Meer durchgeführt werden. Dabei nimmt man ca. 1 TL auf einen Liter lauwarmes Wasser.

Gerade bei Hautproblemen sind alle Anwendungen hilfreich. In akuten Fällen, Salzwickel auf die betroffenen Stellen auflegen.

Fußbäder und Vollbäder sind sehr wirksam, weil so die Mineralien aus dem basischen Salz großflächig auf der Haut wirken können und den Körper entschlacken.

Diese Informationen und noch mehr zu den Themen „Wassertrinken für die Gesundheit“
und „Entgiftung des Körpers“ sind demnächst
auch als E-book erhältlich.