

Basische Körperpflege

Wirkung der basischen Körperpflege:

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

Die gesunde Haut wehrt Bakterien und Fremdkörper ab, reguliert die Körpertemperatur kühlt bei Hitze durch Schweißverdunstung, isoliert gegen Kälte, speichert Feuchtigkeit und schützt vor Austrocknung.

Neben Darm, Nieren und Lunge hat die Haut eine weitere wichtige Aufgabe:

Die Ausscheidung. Über die Schweißdrüsen werden vermehrt Säuren und Körperschlacken ausgeschieden.

Aus diesem Grund wird die Haut auch als sog. Hilfsniere oder 3. Niere bezeichnet.

Basische Anwendungen können die Hautfunktionen unterstützen.

Einerseits werden die Ablagerungen auf der Haut neutralisiert und die Haut wird gründlich gereinigt. Andererseits entsteht ein sog. osmotischer Druck zwischen den Körperflüssigkeiten und dem basischen Badewasser, sodass die Ausscheidungsfunktion der Haut unterstützt wird.

Der Säuremantel der Haut puffert vorübergehend Seife oder ein basisches Vollbad, damit der Körper rasch wieder Säuren nachliefern kann um so den Ausgleich zu erreichen. Das basische Vollbad hat einen pH-Wert von ca. 8,5. der Säuremantel wird dadurch abgebaut, aus dem Hautgewebe können Säuren und Ablagerungsstoffe nachströmen und dadurch leichter aus dem Körper ausgeschieden werden. Dabei wird gleichsam die Haut in ihrer Funktion als „Hilfsniere“ genutzt.

Nutzen Sie die Vorzüge basischen Körperpflege:

Basisches Vollbad

Ca. 100 g basisches Badesalz ins 37°C warme Wasser geben.

Die Dauer beträgt 30-60 Minuten, erst dann stellt sich die besondere Entsäuerungswirkung ein.

Die Haut ca. alle 10 Minuten mit einem Waschlappen oder mit einer Badebürste gut abreiben.

Wichtig ist, die anschließende ausgiebige Hautpflege. Dazu hervorragend geeignet ist zum Beispiel eine Körperpflegemilch-Crème mit Kristallsalz.

Basisches Sitzbad

1-2 Esslöffel basisches Badesalz ins körperwarme Wasser geben. Die Dauer des Sitzbades beträgt 15-30 Minuten. Eignet sich vor allem im Sommer zur Erfrischung sehr gut. Während 5-10 Minuten bei einer Wassertemperatur von 25-27°C. Das basische Badewasser abstreifen und lufttrocknen lassen.

Basische Dusche

Nach dem Abseifen und Abduschen der Haut wird basisches Badesalz auf einen Waschlappen oder Handschuh gegeben und damit der ganze Körper abgerieben. Kurz einwirken lassen und anschliessend den Körper abbrausen.

Basisches Fussbad

1-2 Teelöffel basisches Badesalz ins Wasser geben. Dauer des Fussbades beträgt 30-60 Minuten, das Auslaugebad 1-2 Stunden.

In der Regel werden warme Fussbäder genommen. Es gibt aber auch Menschen, die besser Wechselfussbäder, abwechselnd warm und kalt vertragen.

Auch der Fuss ist eine „Hilfsniere“!

Basisches Handbad

Eine Messerspitze basisches Salz wird in das kalte Wasser des Handwaschbeckens gegeben. Nun die Hände 3-5 Minuten baden.

Das Resultat: Schöne gepflegte Hände.

Basische Salzsocken

1 gehäufte Teelöffel basisches Badesalz in ca. 1/2 -1 Liter körperwarmes Wasser streuen und gut auflösen. Ein Paar dicke Socken werden hineingelegt, bis sie gut durchtränkt sind. Anschliessend über Nacht anziehen. Über die nassen Socken kommen ein Paar grössere, trockene Socken. Die Socken sollen nicht eng sitzen und nicht spannen. Bei kalten Füssen empfiehlt sich eine Wärmflasche.

Basische Sportstrümpfe

Am Tag vor dem Sport die Sportstrümpfe im Badewasser (2 Teelöffel) basisches Badesalz in 1/2 Liter Wasser) kurz getränkt, dann heraus genommen, um sie zu trocknen.

Am nächsten Tag zur sportlichen Betätigung anziehen. Hilft Muskelkater vorzubeugen.

Basisches Salzhemd

1-2 gehäufte Teelöffel basisches Badesalz auf ca. 1 Liter körperwarmes Wasser, einen langärmligen Baumwollrolli hineingeben, usw. Vorgehen wie bei Salzsocken.

Über den ausgewrungenen Rolli werden noch 1 oder 2 bequeme trockene Teile für die Nacht gezogen, damit sich niemand erkältet.

Basischer Salzwickel

1 gehäufte Teelöffel basisches Badesalz in 1/2-1 Liter körperwarmes Wasser lösen. Nach dem auflegen des Wickels, die Körperstelle warm und trocken abdecken.

Basischer Salzwickel

1 gehäufte Teelöffel basisches Badesalz auf die eingeölte Hautpartie geben und einmassieren. Immer in der Richtung massieren, in welcher die zu unterstützenden Körperprozesse verlaufen, niemals dagegen!

Basische Gesichtsmaske

1-2 gestrichene Teelöffel basisches Badesalz wird in etwas körperwarmes Wasser gegeben, damit eine breiige Masse entsteht. Nun wird die Maske für 5-10 Minuten aufgetragen, dann abgespült. Diese basische Maske hat sich bei vielen Hautproblemen im Gesicht und am Körper bewährt.

Meine Empfehlungen:

Meine Lieblingsprodukte, die ich selbst jeden Tag benutze.

Das Basenbad von Vicopura - Bodylotion von Vicopura - Cellulitegel von Vicopura

Bezugsquelle: www.vicopura.com

Basisches Badesalz von VitaSal® - Basische Gesichts- und Körpercreme von VitaSal® - Basische Bodylotion von VitaSal®

Bezugsquellen: Reformhäuser, Bioläden und inzwischen diverse Internetanbieter