



Verwandeln Sie Ihr tägliches Duschen oder Baden in ein entspannendes Wellness-Erlebnis

Duschen Sie zur Detox abwechselnd mit heißem und kaltem Wasser:

1. Duschen Sie eine Minute lang mit warmem und dann 30 Sekunden lang mit kaltem Wasser. Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals.
2. Das warme Wasser weitet die Blutgefäße und steigert die Durchblutung, während das kalte Wasser die Blutgefäße verengt und den Blutdruck senkt.
3. Achten Sie darauf, dass Sie das Wechselduschen von den Beinen aufwärts beginnen und von warmem zu kaltem oder von kaltem zu warmem Wasser wechseln. Dieser Wechsel von warmem und kaltem Wasser steigert nicht nur die Durchblutung und weckt Sie auf, sondern befreit den Körper auch von Giftstoffen und reduziert Muskelentzündungen. Probieren Sie es aus!

Entspannen Sie sich mit dem perfekten Bad:

1. Füllen Sie Ihre Badewanne mit warmem Wasser.
2. Geben Sie zwei Esslöffel Olivenöl und ebenso viel Honig sowie ein halbes Stück Glycerinseife hinzu.
3. Streuen Sie Rosenblütenblätter in die Wanne und geben Sie ein paar Tropfen ätherischen Öls dazu (anbei finden Sie Empfehlungen für verschiedene Öle, deren gesundheitsfördernde Wirkungen und wie man sie mischt); zünden Sie eine Duftkerze an und genießen Sie ein Wohlfühl-Bad, das Körper und Geist entspannt.

Bittersalz-Bad

Ein Basenbad einmal in der Woche reinigt Ihren ganzen Körper und befreit ihn von Giftstoffen:

- Geben Sie vier Esslöffel Bittersalz in Ihr Badewasser und lassen Sie sich viel Zeit, um die heilende Wirkung des Bads zu genießen.
- Bleiben Sie 30 Minuten lang im warmen Wasser (Höchsttemperatur: 37°C)

Natron-Basenbad

Entzieht dem Körper schädliche Giftstoffe und Metalle, lindert Muskelschmerzen und alkalisiert den Körper:

- Geben Sie vier Becher Natron ins Bad, wenn die Wanne mit heißem Wasser gefüllt wird.



- Wenn das Badewasser soweit abgekühlt ist, dass Sie es darin aushalten können (aber immer noch heiß ist), bleiben Sie 30 bis 45 Minuten in der Wanne und trocknen Sie sich dann mit dem Handtuch ab.
- Waschen Sie sich oder duschen Sie erst wieder am nächsten Tag.

Essigbad

Mit einem Essigbad wird das Säure-Basen-Gleichgewicht in Ihrem Körper schnell wieder hergestellt.

Ihr Körper ist vielleicht übersäuert, wenn:

- Sie oft tief einatmen müssen, um das Gefühl zu erlangen, genug Sauerstoff bekommen zu haben
- Sie beim Wasserlassen ein Brennen verspüren
- sich Ihre Haut feucht anfühlt oder gelblich aussieht
- Ihnen oft nach Zucker ist
- Sie ein säuerlicher oder brennendes Gefühl im Magen verspüren
- Sie sich schlecht fühlen oder ein Grippe-Gefühl mit Gelenk- und Muskelschmerzen haben

Essigbäder eignen sich hervorragend zum Loswerden von überschüssiger Harnsäure im Körper. Besonders gut sind sie zum Lindern von Gelenkschmerzen und Beschwerden wie etwa Arthritis, Schleimbeutelentzündungen, Sehnenentzündungen und Gicht:

- Geben Sie eine bis zwei Tassen 100-prozentigen Apfelessigs in eine Badewanne mit warmem Wasser.
- Bleiben Sie 40 bis 45 Minuten in der Wanne.