

Anwendungen mit MeineBase

Das Körperpflegesalz MeineBase ist vielseitig anwendbar und richtet sich ganz nach ihren individuellen Bedürfnissen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der basischen Körperpflege und genießen Sie verwöhnende und regenerierende Momente.



Basisches Vollbad

Für ein basisches Vollbad benötigen Sie drei Deckel oder drei Esslöffel MeineBase. Wir empfehlen eine Badetemperatur von 36 – 38 °C und eine Dauer von mindestens 30 Minuten. Für ein Kindervollbad von circa 20 Litern empfehlen wir einen halben Deckel oder einen Teelöffel MeineBase.



Basisches Fußbad

Auf eine Fußbadewanne benötigen Sie einen halben Deckel oder einen Teelöffel MeineBase. Wir empfehlen eine Badetemperatur von 38 – 41 °C und eine Dauer von mindestens 30 Minuten.



Basisches Handbad

Für ein Handbad geben Sie auf eine Schüssel Wasser einen halben Deckel oder einen Teelöffel MeineBase.



Basisches Peeling

Mischen Sie dafür Duschbad mit MeineBase im Verhältnis 2:1 und reiben Sie Ihren Körper damit ab. Bei robuster Haut kann MeineBase auch pur verwendet werden. Danach kurz abbrausen.

Basisches Dampfbad

Um MeineBase im Dampfbad einzusetzen, schwitzen Sie zuerst circa fünf Minuten an. Tragen Sie nun etwas MeineBase auf den Körper auf und massieren Sie das Salz leicht ein. Weitere zehn Minuten schwitzen und abschließend abduschen.

MeineBase kann mit Honig zu einer besonders intensiven Pflege vermischt werden. Dazu rühren Sie einen gehäuften Esslöffel MeineBase, ein bis zwei Esslöffel flüssigen Honig und etwas Wasser zu einer streichfähigen Paste an. Diese tragen Sie nach ein paar Minuten Anschwitzen auf den Körper auf, lassen Sie weitere 10 – 15 Minuten einwirken und brausen Sie nach dem Dampfbad mit Wasser ab.

Basische Inhalation

Füllen Sie 1,5 – 2 Liter kochendes Wasser in eine Schüssel und geben Sie dann einen halben Deckel oder einen Teelöffel MeineBase hinzu. Je nach Bedarf kann zwei- bis dreimal täglich für zwei bis drei Minuten inhaliert werden.

Basisches Deo

Vermischen Sie eine Prise MeineBase mit etwas Wasser in der Handinnenfläche. Tragen Sie diese Lauge in die mit Seife gewaschenen Achseln auf, und lassen Sie sie austrocknen.

Basische Zahnpflege

Lösen Sie etwas MeineBase mit Wasser in einem Zahnbecher auf, und tauchen Sie Ihre Zahnbürste dort ein. Dann tragen Sie eine fluoridfreie Zahncreme auf und putzen Ihre Zähne wie gewohnt.

Massage

Verwenden Sie dazu ein hochwertiges Hautöl, und mischen Sie dieses mit MeineBase. Das Hautöl auftragen und anschließend mit der flachen Hand das basische Salz von einem Teller aufnehmen und sanft einmassieren.

Dosierung von MeineBase

Der Deckel der Verpackung ist gleichzeitig Verschluss und eine praktische Dosierhilfe. Auf der Oberseite sind zwei Markierungen zu finden. Wenn Sie den Deckel bis zur äußeren Markierung befüllen, entspricht dies einem Esslöffel. Die Befüllung bis zur inneren Markierung entspricht einem Teelöffel.

äußere Markierung = 1 Esslöffel

innere Markierung = 1 Teelöffel

