



Kosmetiktipp: Pflegende Bäder

- Badeöl - Sesam / Mandel, wirkt rückfettend, hautpflegend
 - Salz- Entschlackungsbad
 - Antistress-Entspannungsbad
-

Baden kann ein Jungbrunnen für Körper und Seele sein. Das wusste schon die legendäre ägyptische Herrscherin Cleopatra. Sie bevorzugte Milch, wir empfehlen hier 100% naturreine Pflanzenöle, die die Haut geschmeidig machen und sehr gute rückfettende Eigenschaften haben. Vor allem Pflanzenöle mit ungesättigten Fettsäuren sind Träger wichtiger Heilstoffe und Vitamine, die die Funktionen der Haut unterstützen. Ihre Haut wird unter anderem so vor dem Austrocknen geschützt und besonders spröde, schuppige oder juckende Haut erfährt eine gute Pflege. Eine raffinierte Zugabe darüber hinaus ist eine kleine Menge ätherisches Öl.

Dazu bieten wir Ihnen eine große Auswahl an, schauen Sie bitte unter:

Hier nur eine kleine Auswahl besonders geeigneter unverfälschter 100% naturreiner Öle.

- Bergamotte - fruchtig frischer, lebhafter Duft, aufmunternd, kräftigend, stimmungsanhebend
 - Jasmin - würziger, frischgrüner Duft, stimmungsanhebend, beruhigend
 - Lavendel - starker, honigartiger, blumiger Duft, harmonisierend, aphrodisierend, aufhellend
 - Lemongras - frischer, zitronenartiger Duft, anregend bei Müdigkeits- und Konzentrationsschwäche
 - Minze - krautiger, erfrischender Duft, gedächtnisfördernd, kräftigend, konzentrationsfördernd
 - Myrte - frischer krautiger Duft, klärend, reinigend, hautpflegend, unterstützt Meditation
 - Zitrone - frischer spritziger Duft, erfrischend, aktivierend, regt den Geist an, gedächtnisstärkend
-

Badeöl - Sesam / Mandel, wirkt rückfettend, hautpflegend

100 ml Sesamöl

15 ml Mandelöl oder Sojaöl

30 g Mulsifan (verbindet Wasser und Öl, so dass das Öl in Lösung geht)

bei Bedarf: 2 - 10 ml ätherisches Öl Ihrer Wahl

Dosierung: 10 ml oder 1 Esslöffel von diesem Badeöl auf ein Wannenvollbad.

Das Bad soll eine Temperatur von 37 bis 39 Grad Celsius haben und ca. 15 bis 20 dauern

Salz- Entschlackungsbad

wirkt reinigend, entschlackend, durchblutungsfördernd, entspannt und aktiviert wichtige Funktionen der Haut

Dosierung: 2 Handvoll Meersalz auf ein Wannenvollbad

(auch vom Toten Meer erhältlich, siehe dazu: ALVA Badesalz vom Toten Meer)

bei Bedarf: 5 - 10 Tropfen ätherisches Öl Ihrer Wahl

Das Bad soll eine Temperatur von 37 bis 39 Grad Celsius haben und ca. 15 bis 20 dauern

Antistress-Entspannungsbad

- 100 ml Jojobaöl
- 100 ml Mandelöl
- 30 ml Fluidlecithin CM
- 5 ml Orange
- 5 ml Rosenholz

Dosierung: Mischen Sie Jojoba- und Mandelöl 1:1 zusammen und geben Sie das Fluidlecithin Cm dazu. Es dient als Emulgator und sorgt dafür, dass sich die Öle gut mit dem Badewasser vermischen und nicht auf der Oberfläche schwimmen. Von den ätherischen Ölen: Orange (blutdrucksenkend, stoffwechsellanregend, tonisierend) und Rosenholz (gegen Kopfschmerzen, Depressionen, euphorisierend, tonisierend) geben Sie jeweils 5 ml in die Mischung.

Für ein Wannenvollbad genügt 1 Esslöffel von der fertigen Mischung, um wunderbar zu entspannen und zu genießen.