

Nicola Sautter



# Kräutertee

## Eigenmischung

### Zutaten:

Apfelschalen, Hagebuttenkerne, Lemongras, Hagebuttenschalen, Erdbeerblätter, Brennnesselblätter, Brombeerblätter, Himbeerblätter, Quendelkraut, Eukalyptusblätter, Zitronenmelisse, Verbena ganz, Rosenblütenblätter, Fenchel, Kreuzkümmel, Dill.

### Zubereitung:

2 TL für eine große Tasse mit heißem Wasser überbrühen, 10 Min. bedeckt ziehen lassen. Anschließend den Tee durch ein Sieb abgießen.

Mindestens haltbar bis Ende: siehe Tütenboden  
Losnummer: siehe Tütenboden



[www.welleat.de](http://www.welleat.de)

e 40 g

Nahrung bewusst ergänzen

Vertrieb: Welleat GmbH · Am Schlichtfeld 2 ·  
82541 Münsing · Tel. 0049 (0) 8177 / 9299640



#### Geheimnis Basenbad:

Das Geheimnis des Basenbades ist es, keine Salze oder ätherische Öle zu verwenden. Hierfür verwenden wir eine Reinsubstanz.

Salze oder Öle verhindern die gewünschte Badeosmose.

#### Ingredients:

Natriumbicarbonat

Reines Pulver reizt Augen und Schleimhäute, bei Kontakt sofort mit klarem Wasser spülen.

Außerhalb der Reichweite kleiner Kinder sowie kühl und gut verschlossen aufbewahren. Dieses basische Badesalz ist nur zur äußeren Anwendung bestimmt.

LOS-Nummer: siehe Dosenboden

Mindestens haltbar bis Ende: siehe Dosenboden



## Mein Basenbad

Reinsubstanz

*Zeit für mich.*

e 800 g

Nicola Sautter  
*Zeit für mich.*

#### Anwendung:

1 mal pro Woche.

Füllen Sie die Badewanne mit 38-40 Grad warmem Wasser und geben Sie 100g Basenbad (ca. 4 EL) dazu. Bei Kreislaufproblemen füllen Sie bitte die Wanne nur bis zur Brust und legen sich ein warmes Handtuch über die Schultern. Füllen Sie während des Badens bei Bedarf etwas heißes Wasser nach um eine Auskühlung zu verhindern.

Bereiten Sie den Tee nach Anweisung zu.

Genießen Sie für 45-60 Minuten das wohltuende Bad und trinken Sie dazu den Tee.

Die Badeosmose beginnt nach ca 35 Minuten.

Massieren Sie alle 15 Minuten Ihren Körper mit dem Badehandschuh.

Ziel ist es zu schwitzen. Legen Sie sich ein Handtuch bereit.

Genießen Sie. Das ist Ihre Zeit der Entspannung.

Nach dem Bad kurz mit lauwarmem Wasser abdsuschen und mind. 20 Min ruhen und stilles Wasser trinken.

Falls Sie keine Badewanne haben, machen Sie einfach ein Fußbad. Verwenden Sie hierfür 50g Basenbad (ca. 2 EL). Die Dauer ist die gleiche wie bei einem Vollbad.



Tel. 0049 (0) 8177 / 9299640

[www.welleat.de](http://www.welleat.de)

Vertrieb: Welleat GmbH · Am Schlichtfeld 2 · 82541 Münsing