



# MeineBase®

## Alkaliskt mineralsalt i kroppsvård

- Neutraliserar syror
- Ökar utsöndring av syror och slaggämnen från huden
- Förhindrar bildning av slaggämnen
- Återupplivar hudens egen fuktgivningsprocess
- 100 % naturprodukt, innehåller ej parfymer eller konserveringsmedel

### Alkaliska bad

Njut av ett alkaliskt bad i 30-60 min och massera under tiden din kropp med en borste var 10:e minut. 3-4 msk P.Jentschuras MeineBase mineralsalt räcker till i badvatten för vuxna. Efter badandet bör huden inte sköljas eller smörjas, så att alkaligheten blir och verkar i huden. Alkaliska mineralsaltet kan användas i badkar, simbassäng och bubbelpoolsbadkar. Vår hud hjälper njurarna i utsöndring och den här egenskapen borde vi dra nytta av så mycket som möjligt.

### Alkaliska sittbad

Tar ung. 15-30 min. På en varm sommardag blir du uppfriskad om du njuter av ett 25-27 graders bad i 5-10 min. Borsta vattnet av huden och låt den sista fuktigheten torka av sig själv.

### Alkaliska fotbad

Vanligtvis är dessa 30-60 min. långa fotbad varma, men vid behov kan du också bada i kallt och varmt vatten turvis. ½-1 msk mineralsalt räcker till i fotbad. Efter badandet bör fötterna inte sköljas eller smörjas, så att alkaligheten blir och verka i huden. Somliga sover bättre, då de tar ett kallt alkaliskt fotbad till sist. Vi ska inte glömma att även våra fötter hjälper njurarna i utsöndring av slaggämnen!

### Alkaliska handbad

Dina händer blir vackrare och strukturen på hyn förbättras då du lägger dina händer i blöt varje morgon 3-5 min i ett vatten, som innehåller ca ½ tsk alkaliskt salt. Gymnastisera lätt dina fingrar medan du badar händerna för att förbättra mineralsaltets inverkan.

### Alkaliska kompresser

Blanda en tesked alkaliskt mineralsalt i ½-1 liter ljumt vatten. Täck därefter området som du vill behandla med en fuktig kompress (bomull) och lägg på en torr handduk, så att området hålls varmt.

### Alkaliskt deodorant

Torka inte dina armhålor efter att du har tvättat dem, utan massera lite alkaliskt mineralsalt i huden och låt torka. Den här metoden kan även användas i skötsel av problemnaglar på händer eller fötter.

### Alkaliska sockor

Blöt en dryg ½ tsk alkaliskt mineralsalt i ½-1 liter vatten. Blöt ett par sockor av bomull ordentligt i vattnet, vrid av det mesta vattnet och dra sockorna på fötterna över natten. Välj sockor av en storlek större än dina vanliga. Klä ett par stora, torra yllesockor ovanpå. Vi rekommenderar också en varmvattenflaska, ifall du lätt fryser om fötterna.

### Alkaliska fingervantar

Blanda en dryg ½ tsk alkaliskt mineralsalt i en halv liter ljummet vatten. Fortsätt på samma sätt som med sockorna och använd yllefingervantar, som du täcker med yllevantar.

### Alkalisk skjorta

Blanda en dryg tsk alkaliskt mineralsalt i en liter ljumt vatten. Blöt en långärmad poloskjorta ordentligt i alkaliskt vatten och fortsätt sedan på samma sätt som med sockorna. Du behöver möjligtvis ett par lager torra plagg på den våta skjortan, så att du inte förkyler dig.

### Tandvård med alkaliskt mineralsalt

Tandborstning med alkaliskt salt förhindrar bildning av tandsten och hål i tänderna. Ta en nypa salt i handen och doppa en fuktig tandborste i saltet. Borsta tänderna och skölj munnen med vatten. Du kan också skölja munnen med lätt alkaliskt vatten. Även tandproteser hålls rena, då man förvarar dem över natten i alkaliskt vatten.

### Alkalisk intymhygien

Du får en välmående känsla speciellt i varmt väder, då du använder alkaliskt mineralsalt i duschen eller bidén. Påverkan blir effektivare då du låter fuktigheten torka av sig själv på huden. Därför bör du undvika sköljning med rent vatten, samt torkandet av huden med en handduk. På det här sättet får du en naturlig, alkaliskt yta på slemhinnorna.

### Alkalisk nässköljning

Blöt en nypa eller ca ⅓ tsk alkalisk mineralsalt i ett glas ljumt vatten, håll vattnet i dina handflator och ”andas” vattnet in i näsan flera gånger. Du kan också använda en näskanna. Det här minskar trycket i näs- och kindbihålorna, samt i bihålorna som är i kontakt med näsan och kinderna, och ökar näsans, halsens och hela huvudområdes motståndskraft.

### Alkaliskt mineralsalt i skötsel av barn

En dryg tsk alkaliskt salt räcker bra till i ett bad för barn (ca 20 l vatten). Badvattnet behåller barnets huds naturliga fukt, och vattnet svider heller inte i ögonen. Badet passar även utmärkt för personer med känslig hud. Skölj inte huden efter badet, utan torka den lätt med en handduk, så att alkaligheten får verka i huden. Det här är speciellt viktigt i skötsel av utslag.

### **Alkalisk ansiktstvätt**

Blanda ca ½ tsk alkaliskt mineralsalt i rengöringsmjölk (pH>7). Fukta först ansiktet med vatten. Massera därefter salt/rengöringsmjölkblandningen i huden tills kristallerna smälter, och du får en hal yta på hyn. Du kan också massera saltet direkt på fuktig, ren hy. På det här sättet blir påverkan effektivare. Saltet kan svida en aning, men känslan hör till saken. P.Jentschuras Meine-Base mineralsaltet söndrar inte hyn och ökar inte heller bildning av couperosa, eftersom det smälter i vattnet.

### **Alkaliskt salt i bastun**

Duscha först hela kroppen förrän du går i bastun. Därefter masseras mineralsaltet på kroppen, ansiktet och i hårbotten. I bastun bör saltet masseras lätt tills kristallerna smälter. Ju längre saltet får vara på huden, desto mer renande och mjukare blir effekten. Ifall du använder en bastukvast i bastun, kan du tillägga 1 msk P.Jentschuras MeineBase mineralsalt i bastuvattnet. **Obs!** Sätt aldrig mineralsalt direkt på bastuugnen och täck bastulavarna så att kroppssyror inte färgar bastulavarna mörkare!

### **Alkaliskt salt i skötsel av sellulit**

Massera P.Jentschuras MeineBase mineralsaltet över våt hud på problemområden och täck huden med cellofan. Klä på dig ännu trikåer ovanpå och låt verka så länge som möjligt. Motion (t.ex. promenader) gör behandlingen effektivare. Se även ”Alkaliskt salt i bastun” och ”Alkaliska fotbad”. Vid skötsel av sellulit är det viktigt att tänka på helheten; dvs. man sköter både inre och yttre sidan. P.Jentschuras inre näring och örtte utgör båda en viktig del av vården.

### **Alkaliskt salt i skötsel av psoriasis, atopisk hud och utslag**

Se ”Alkaliska bad”. Du kan också göra P.Jentschuras MeineBase mineralsaltkompresser och sköta problemområden. Sätt ca 1 tsk P.Jentschuras MeineBase salt i ett kärl och blöt en trasa eller handduk av bomull i alkaliska vattnet. Sätt kompressen på problemområdet och låt verka så länge som möjligt. Du kan också blöta ca 1 tsk P.Jentschuras mineralsalt i en vattenflaska och spruta det alkaliska vattnet över hela kroppen.

### **Alkaliskt salt i skötsel av myggsting och skrubbsår**

Blöt huden och massera området med alkaliskt mineralsalt tills kristallerna smälter. Eventuell sveda och rodnad hör till saken. Skölj inte alkaligheten bort från huden.

### **Alkaliskt salt i skötsel av vårtor, nagel- och fotsvamp**

Bada fötterna dagligen i alkaliska fotbad. Efter badandet kan du ännu massera mineralsalt på vårtan eller nagelsvampen och täcka området med ett plåster eller en binda.

### **Alkaliskt salt i skötsel av hårbotten**

Tvätta håret normalt. Massera till sist P.Jentschuras mineralsalt direkt i hårbotten tills saltet smälter. En lätt sköljning räcker, så att alkaligheten påverkar bättre. Du kan upprepa behandlingen dagligen. Alkaliska mineralsaltet hjälper t.ex. i skötsel av kliande och torr hårbotten, mjäll och flottighet. P.Jentschuras Meine-Base mineralsaltet minskar också hårlossning, men kräver då även förtäring av P.Jentschuras inre näring samt örtte.

#### **OBS!**

Även i en bra tillsluten förpackning kan mineralsalt suga åt sig fukt från luften och hårdna precis som matsalt i köket. Trots det är saltet helt bra och användbart.

För att få det hårda saltet mjukare kan du pressa på förpackningens sidor. Om det inte hjälper kan du bryta små saltbitar och mala dem eller smälta ner dem med vatten.

**För att undvika att saltet hårdnar eller får en direkt kontakt med vatten, förvara saltet i en väl tillsluten förpackning.**

### **Efterfrågningar / import:**

#### **EH-Import Finland Oy**

Rynnästie 4

00870 Helsingfors

P. 010-320 8041

Fax 09-6983 799

E-mail office@eh-import.fi

www.eh-import.fi