



Original Rügener Dreikronen-Heilkreide

Anwendungsideen für ihr basisch gesundes Wellness zu Hause

Rügener Heilkreidebad:

Rühren Sie ca. 1kg (mind. 750g Rügener Heilkreide in das Badewasser (ca. 100 l) bei ca. 36-38°C ein.

Tipp: Mischen Sie sich vor dem Bad eine Kreidepaste an (mit Wasser oder Öl) und cremen Sie sich die schmerzende Stelle oder raue Hautpartien damit ein und lassen Sie sie einwirken.

Danach genießen Sie dann das wohltuende Bad ca. 30 Min.

Mit Hilfe des Kreidebads kann der gesamte Körper entspannt werden. Spannungen und Verkrampfungen werden gelöst und die Durchblutung angeregt. Mit der Hinzunahme eines Öls kann ein beruhigender Effekt (z.B. Melissen- oder Lavendelöl) oder eine anregende Wirkung (z.B. Rosmarinöl) verstärkt werden.

Für ein **Kaiserinnenbad** geben Sie zur Heilkreide noch ca. 10 Esslöffel pflanzliches Öl (z.B. Olivenöl, Mandelöl oder Jojobaöl) und wahlweise 1/4 Liter Milch, Stutenmilch, Buttermilch oder Sahne ins Badewasser. Dann können Sie noch beliebig mit ätherischen Ölen Ihren Lieblingsduft zaubern. Probieren Sie auch mal die Zugabe von Honig oder Sanddornöl, für eine extra zarte Haut. Bei der Anwendung mit Öl bitte als Emulgator Milch oder Sahne hinzugeben.

Tipp für besonders zarte Haut: reiben Sie sich ohne abtrocknen direkt nach dem bad mit dem beliebten Körper- und Massageöl von MeraSan ein. Ihre Haut wird streichelzart und der feine Duft von Lavendel wirkt herrlich entspannend.



Tägliche Gesichtereinigung:

(nach dem eventuellem Abschminken)

½ TL Rügener Heilcreide und 1 TL Wasser in der Hand vermischen und das Gesicht reinigen/waschen.
Mit Wasser klären.

Öl-Creme:

Verrühren Sie in einem kleinen Behälter die Rügener Heilcreide mit einem pflanzlichen Öl zu einer streichfähigen und klümpchenfreien Creme, die Sie dann langsam auf die Haut der schmerzenden Körperteile einmassieren.

Sie werden überrascht sein, wie wohltuend sich diese Art der Behandlung anfühlt.

Die einzelnen Muskelpartien werden zu sanfter Kontraktion angeregt und die Durchblutung gefördert. Zudem fühlt sich Ihre Haut spürbar sanfter an.



Gesichts-Peeling:

Rühren Sie 1 TL Rügener Heilkreide mit 1 TL Wasser an, verteilen Sie die Paste 2 Min. mit sanften Massagebewegungen auf dem Gesicht und spülen Sie sie mit warmem Wasser gründlich ab (Anwendung z.B. 1 -2 x wöchentlich).

Durch den peelenden Effekt der Kreide werden alte Hautschuppen abgetragen, die obere Hautschicht gestrafft und die Bildung von Falten verringert. Die regenerierende Wirkung der Kreide zeigt sich nach der Kreidebehandlung in einem klaren frischen Teint.

Maske für normale und unreine, großporige Haut

(als pflegende und straffende Gesichtspackung):

Rühren Sie 1 EL Rügener Heilkreide mit 1 EL Wasser zu einer breiigen Paste an. Danach einfach auftragen, mit einem feuchten Tuch abdecken und 20 Min. einwirken lassen. Nach der Einwirkzeit das Gesicht gründlich mit warmem Wasser abspülen. Als pflegende Komponente hat sich hierbei die Hinzugabe einiger Tropfen des BALTIC CARE Algenmassageöls bewährt.

Hautunreinheiten, die häufig auf eine Übersäuerung des Körpers zurückzuführen sind, können verringert werden, wenn der Säurehaushalt neutralisiert wird.

Maske für trockene und anspruchsvolle Haut

(als pflegende und vitalisierende Gesichtspackung):

Rühren Sie 1 EL Rügener Heilkreide mit 1 EL Öl (Olivenöl, Jojobaöl oder Mandlöl) zu einer breiigen Paste an. Danach einfach auf Gesicht, Hals und das Dekoltee auftragen, dabei die Augenpartie und den Mund freilassen und 20 Min. einwirken lassen. Nach der Einwirkzeit das Gesicht gründlich mit warmem Wasser abspülen. Ihre Haut fühlt sich zart an und sieht frisch aus.



Fußbad:

Die Wirkung der Heilcreide kann auch wunderbar mittels eines Fußbades erfolgen.

Mischen Sie ca. 500 g Kreide mit 4 - 5 l ca. 40 °C warmem Wasser und lassen Sie die Füße ca. 45 Min. in der Lösung stehen.

Anschließend die Füße ohne Seife mit warmem Wasser abspülen. Um die Poren offen zu halten, sollten Sie Ihre Füße danach nicht sofort eincremen.

Die Rügener Heilcreide wirkt vitalisierend und ausgleichend. Positive Effekte lassen sich auch in Verbindung mit Ölen (u.a. Teebaumöl) erzielen. Dadurch, dass die Fußreflexzonen stimuliert werden, kann sich eine positive Wirkung im Bereich des gesamten Bewegungsapparates ergeben.