

Anwendungsbeispiele mit Rügener Heilcreide



Die Rückenpackung

Hierfür werden 2 - 3 kg Original Rügener Heilcreide benötigt. Dazu erhitzt man Wasser auf ca. 60°C und gibt das Creidepulver unter Rühren hinzu. Das Mischungsverhältnis von Creide und Wasser beträgt ca. 2 zu 1. Es sollte eine dickbreiige, pastöse Masse werden (je geringer der Wasseranteil, umso höher die Anlegetemperatur).

Die Packung wird dann sofort auf den Körper aufgetragen (Anlegetemperatur ca. 45 °C). Die Creide kann auch bei jeder beliebigen anderen Temperatur angerührt werden, sofern die Möglichkeit besteht, sie anschließend auf Anlegetemperatur zu erwärmen.

Die Rückenpartie wird mit nicht atmungsaktiver Folie abgedeckt. Der Patient sollte entweder mit Hilfe einer Wärmedecke oder einigen Wolldecken in einer für ihn angenehmen Liegeposition ca. 30 Minuten warm gehalten werden. Danach wird die Folie wieder abgenommen, die Creide mit einem breiten Spatel oder ähnliches entfernt und der verbleibende Rest abgeduscht. Sollte keine Dusche zur Verfügung stehen, kann man die Reste auch mit Hilfe von feuchten Tüchern abnehmen.

Der Patient sollte nach dieser Behandlung auf jeden Fall mind. 20 Minuten nachruhen.

Für eine Ganzkörperpackung benötigen Sie die doppelte Menge an Creide und Wasser.

Das Kaiserinnenbad

Hierbei rühren Sie 10 EL Olivenöl, ¼ l Milch (o. Sahne) und ca. 1 kg Original Rügener Heilcreide bei ca. 36-38°C in das Badewasser (ca. 100 l) ein.

Tipp: Mischen Sie sich vor dem Bad eine Creidepaste an (mit Wasser oder Öl) und cremen Sie sich die schmerzende Stelle oder raue Hautpartien damit ein. Lassen Sie die Creme ca. 5 Minuten einwirken. Danach genießen Sie dann das wohltuende Bad für ca. 30 Minuten. Mit Hilfe des Creidebads wird der gesamte Körper entspannt. Verkrampfungen und Spannungen werden gelöst, der Stoffwechsel und die Durchblutung angeregt.

Nach dem Bad ist eine Ruhezeit von 20 - 30 Minuten zu empfehlen. Die Entschlackung kann oft nicht 100%ig stattfinden, sondern nur eingeleitet werden. Eine tägliche Wiederholung in den nächsten fünf oder sechs Tagen ist deshalb zu empfehlen, damit die Schadstoffe vollständig aus dem Körper entfernt werden können.



Das Gesichtspeeling

Hierfür werden ca. 100 – 150 g Original Rügener Heilcreide benötigt.

Angerührt wird die Creide mit kaltem oder warmem Wasser (je nach Belieben), so dass eine leicht breiige Creme entsteht. Diese Creme wird wie eine Maske gleichmäßig auf das Gesicht aufgetragen.

Nach ca. 5 – 10 Minuten sollte die Creme komplett angetrocknet sein. Nun kann das eigentliche Peeling beginnen... Dazu in langsamen, leicht kreisenden Bewegungen die Creide nach und nach abpeelen. Anschließend haben Sie ein wunderbar klares Hautbild und ein Gefühl von Seide auf Ihrer Haut.

Das klassische Fußbad

Hierzu benötigen Sie:

- ?? 1 ausreichend großes Gefäß, in dem die Füße bequem Platz haben
- ?? 500 g „Original Rügener Heilkreide“
- ?? 4 – 5 l Wasser (ca. 40°C)
- ?? 1 – 2 EL Meersalz (z.B. Algira Meersalz-Algenbad)

Die „Original Rügener Heilkreide“ mit 1 - 2 l Wasser und dem Meersalz klumpenfrei anrühren, dann in das Gefäß geben und mit ca. 3 l Wasser auffüllen.



Anwendung in der Fußpflege-Praxis:

Die Dauer des Fußbades beträgt 20 - 30 Minuten. Bei Bedarf warmes Wasser nachgießen, danach die Füße mit warmem Wasser abspülen und abtrocknen. Im Anschluss erfolgt dann die normale Fußbehandlung.

Anwendung zu Hause:

Die Dauer des Fußbades beträgt ca. 45 Minuten. Bei Bedarf warmes Wasser nachgießen, danach die Füße mit warmem Wasser abspülen und abtrocknen.

Zusätzlich empfehlen wir die Verwendung von ätherischen Ölen (z.B. Teebaumöl, Rosmarin- oder Lavendelöl). Als Emulgator bewährte sich z.B. 1 EL Sahne.

Die Füße sollten nach dem Fußbad nicht sofort eingecremt werden, um die Poren offen zu halten und die Eigenfettung der Haut anzuregen. Dadurch, dass die Fußreflexzonen stimuliert werden, kann sich eine positive Wirkung im Bereich des gesamten Bewegungsapparates ergeben.

Ratsam ist eine 14tägige Kur, bei der Sie das Fußbad alle zwei Tage durchführen. Diese Kur sollte nicht abrupt beendet, sondern langsam abgesetzt werden. Die Schadstoffe können nicht sofort ausgeschieden, sondern teilweise nur angelöst werden. Deshalb die Kur konstant durchführen. Erst dann können die Schadstoffe vollständig entfernt werden. Eine erneute Neuanlagerung durch die Unterbrechung könnte zu erneuten Schmerzen führen.

Achtung: Eine Erstverschlechterung nach den ersten zwei bis drei Anwendungen ist keine Seltenheit. Schlackestoffe und Ablagerungen im Körper können gelöst und an anderen Stellen auftreten. Aus diesem Grunde brechen Sie bitte auf keinen Fall die Kur ab, denn so stoppen Sie die mögliche Ausschwemmung dieser Stoffe.

Die „Polar-Dusche“

(Dampfbad mit Original Rügener Heilkreide)

Die Polardusche ist eine Form des Dampfbades, bei dem im vornherein Original Rügener Heilkreide auf die Haut aufgetragen wird. Hierfür werden ca. 750 g Original Rügener Heilkreide benötigt. Um eine gleichmäßige Creme zu erhalten, verrühren Sie die Kreide mit ca. 500 ml warmem Wasser.

Die Creme wird sofort auf den gesamten Körper aufgetragen und verbleibt auch während des Dampfsaunaganges auf der Haut. Der Stoffwechselprozess im gesamten Körper wird angeregt.

Anschließend ist das gesamte Hautbild klarer und man hat ein Gefühl von Seide auf der Haut.

Die Anti-Cellulite-Behandlung

(Zeitaufwand ca. 1 Std.)

Hierfür werden ca. 1,5 kg Original Rügener Heilkreide benötigt. Man erhitzt ungefähr 1 l Wasser auf ca. 60°C und gibt das Kreidepulver unter Rühren hinzu. Die Kreide kann auch bei jeder beliebigen anderen Temperatur angerührt werden, sofern die Möglichkeit besteht, sie anschließend auf Anlegetemperatur (ca. 45 °C) zu erwärmen. Es sollte eine dickbreiige, pastöse Masse werden. (Wichtig: je geringer der Wasseranteil, umso höher die Anlegetemperatur) Zur zusätzlichen Unterstützung eignen sich hervorragend gerebelte Braunalgen und feines Meersalz. Der Patient sollte sich in Bauchlage befinden, so dass die angerührte Kreide bei ca. 45 °C in einer ca. 1 - 1,5 cm dicken Schicht von Hand auf den Po und die Beine verteilt werden kann. Darunter sollte man vorher nicht atmungsaktive Folie auslegen, um danach die gesamte Körperpartie mit dieser zu umwickeln. Der Patient sollte entweder mit Hilfe einer Wärmedecke oder einigen Wolldecken in einer für ihn angenehmen Liegeposition ca. 30 Minuten warm gehalten werden. Danach wird die Folie wieder abgenommen, die Kreide mit einem breiten Spatel oder ähnliches entfernt und der verbleibende Rest abgeduscht. Sollte keine Dusche zur Verfügung stehen, kann man die Reste auch mit Hilfe von feuchten Tüchern abnehmen. Nach der Behandlung sollte der Patient viel Wasser zu sich nehmen. Die Behandlung sollte 5 - 6 x wiederholt werden. Die ersten drei Termine sollten jeden zweiten, die nächsten beiden Termine nach jeweils drei Tagen und der letzte nach einer Woche stattfinden.

Die Anwendung kann beliebig oft durchgeführt werden. Je schlaffer die Haut ist oder je stärker der Körper durch Stoffwechselprodukte und Umweltgifte belastet ist, desto mehr dickt die Bindegewebsflüssigkeit ein und die Ausscheidungsvorgänge des Organismus müssen stärker angeregt werden.

Durch dieses Verfahren können Schlackestoffe und Gifte ausgeschwemmt werden. Die Muskelpartien werden zu sanfter Kontraktion angeregt und die Durchblutung gefördert.

Schwangere und stillende Frauen, sowie Personen mit z.B. Lungenemphysem, Krampfadern oder Venenentzündungen dürfen mit dieser Methode nicht behandelt werden.

Die Energie-Massage

mit Bernsteinpulver und BALTIC CARE° Algen-Massage

Bernstein ist das goldgelbe fossile Harz von Nadelbäumen, das vor etwa 40 bis 50 Millionen Jahren entstanden und allmählich mineralisiert ist. Es ist belegt, dass der Schutzmantel unseres Körpers besonders sensibel auf die aktiven, aufbauenden Energien des Bernstein reagiert. Der mikrofein geriebene Naturbernstein (Bernstein-Pulver) aus der Ostsee eignet sich hervorragend zum Mischen und Einrühren in verschiedene BALTIC CARE° Produkte, da er mit den Wirkeigenschaften der Meeresstoffe optimal harmonisiert. Bernstein wirkt feuchtigkeitsregulierend auf die Haut und regt den Zellstoffwechsel und die Durchblutung an. Er gibt der Haut damit neue Elastizität und Frische.

Rühren Sie das Bernsteinpulver vor der Anwendung in eine entsprechende Menge Öl ein. Die Anwendungen sind besonders gut für die normale und Mischhaut geeignet. Verwenden Sie die Algenmassage z.B. als Ergänzung zu einer vorhergegangenen Kreidebehandlung.

Der Okklusionsverband

Hierzu verwendet man je nach Größe der zu behandelnden Körperpartien 500 g - 2 kg Kreide, rührt diese mit ca. 60°C warmem Wasser (außer bei Entzündungen) zu einer sämigen nicht zu dünnen Masse an und trägt diese direkt auf den Körper auf (Anlegetemperatur ca. 45 °C). Dies muss zügig geschehen, um einen Temperaturverlust zu vermeiden. Die Körperabschnitte werden mit nicht atmungsaktiver Folie umwickelt und mit einer Decke abgedeckt. Der Patient sollte bis zu 45 Min. in diesem Verband verweilen. Hierbei ist auf eine gute und vor allem bequeme Lagerung zu achten.

Der Patient duscht die Kreidereste ab und sollte auf jeden Fall mind. 20 Minuten nachruhen.



Der Heilkreide-Körperwickel

Hierbei wird der Körper mit Baumwoll - Bandagen umwickelt, die mit dem Heilkreide - Extrakt getränkt sind. Die darin enthaltenen Mineralien können wie ein Schwamm die Schlacken und Gifte aus der Zwischenzellflüssigkeit saugen und die Ausscheidung über Lymphe, Niere, Haut und Darm veranlassen. Die spezielle Wickeltechnik komprimiert und festigt das Gewebe. Die Haut gewinnt an Elastizität, wird glatter und zarter. Das Bindegewebe kann gefestigt, das Lymphsystem aktiviert und die Ausscheidung von Giftstoffen gefördert werden. Zudem kann die Muskulatur entsäuert und remineralisiert werden.

Diese Art der Behandlung dauert ungefähr 1 Stunde. Die mit Wasser angerührte Kreide (ca. 1 kg) wird auf den ganzen Körper aufgetragen (Anlegetemperatur ca. 45 °C) und der Patient verbringt ca. 40 Min., eingehüllt in einer nicht atmungsaktiven Folie und auf einer Wärmedecke liegend, im warmen Wickel. Er hat so die Möglichkeit, zu entspannen, sich auszuruhen oder leichte Bewegungsübungen zu machen.

Je schlaffer die Haut ist, oder je stärker der Körper durch Stoffwechselprodukte und Umweltgifte belastet ist, desto mehr dickt die Bindegewebsflüssigkeit ein, und die Ausscheidungsvorgänge des Organismus müssen stärker angeregt werden. Normalerweise empfiehlt sich eine Behandlung pro Lebensjahrzehnt, z.B. 30 Jr. = 3 Behandlungen. Jedoch sollte für einen optimalen Erfolg der Einzelfall mit dem Patienten besprochen werden.

Wie lange der Wickelerfolg anhält, hängt stark von der Lebensweise des Patienten und der Menge der Schlackenstoffe, die sich wieder ansammeln, ab. Nach der Behandlung sollte der Patient einige Nachbehandlungsempfehlungen erhalten, die ihm helfen werden, die weitere Entgiftung zu unterstützen und den cm-Verlust zu erhalten.

Schwangere und stillende Frauen, sowie Personen mit z.B. Lungenemphysem oder Venenentzündungen dürfen nicht gewickelt werden.

Heilkreide - Körperwickel sind geeignet:

- bei schlaffer Haut nach z.B. Schwangerschaft oder Gewichtsverlust
- bei trockener und rauer Haut
- zur Figurformung
- für jeden, der seinem Körper etwas Gutes tun möchte

Das Basen-Bad

... zur möglichen Regulierung des Säure-Basenhaushalts. Hierbei rühren Sie ca. 1 kg Original Rügener Heilkreide mit einem Liter Wasser an und geben es im Anschluss in das ca. 36 - 38°C warme Badewasser (ca. 100 l). Für den besonderen Effekt geben Sie noch 2 - 3 EL „Algira Meersalz-Algenbad“ hinzu. Danach genießen Sie das wohltuende Bad für ca. 30 Minuten. Mit Hilfe des Kreidebads lösen sich Verspannungen und Verkrampfungen und der Stoffwechsel und die Durchblutung werden angeregt. Nach dem Bad ist eine Ruhezeit von 20 - 30 Minuten zu empfehlen. Die Entschlackung kann oft nicht 100%ig stattfinden, sondern nur eingeleitet werden. Eine tägliche Wiederholung in den nächsten fünf oder sechs Tagen ist deshalb zu empfehlen, damit die Schadstoffe vollständig aus dem Körper heraus geleitet werden können.

