

MORGENS: MESSUNG DES KÖRPER PH-WERTES

Messen Sie den pH-Wert ihres Urins morgens (Mittelstrahl) direkt nach dem Aufstehen mit einem pH-Streifen und vergleichen Sie ihn mit der pH-Farbskala.

VOR DEM BAD

- Messen Sie den pH-Wert des Wassers
- Fügen Sie einen Beutel von CADEOS Pure Base Badepulver ins einlaufende Wasser. Mindestens 80 Liter Wasser pro Beutel (8 g) Messen Sie den pH-Wert des Badewassers.
Der Wert darf 8,9 nicht überschreiten!
- 60 Minuten vor dem Bad auf die Verwendung von Produkten wie Make-up, Cremes, Öle oder Lotionen verzichten.
- Für ein Basenbad sollten Sie sich am besten zwei Stunden Zeit freihalten. Die optimale Badedauer beginnt ab 45 Minuten, noch besser sind 90 – 120 Minuten.
- Nach dem Bad sollten Sie sich eine kurze Ruhephase genehmigen.
- Snacks oder Getränke (Mineralwasser, basischer Tee und basenüberschüssiges Obst oder Gemüse) bereitstellen.
- Unterhaltung bereitstellen. (Bücher, Musik, Filme etc.)
- Bei Bedarf Badezimmer heizen.
- Gegebenenfalls Bürste und/oder Waschlappen zur Verfügung stellen.
- Badewanne mit Wasser reinigen, damit Putzmittelreste entfernt werden.
- Auf die Toilette gehen.
- Beachten sie die Temperaturempfehlung von 35 – 38 °C.
- Vermeiden Sie es, das Pulver mit feuchter Haut in Kontakt zu bringen, da sonst Verätzungen auftreten können.
- Messen Sie den pH-Wert des Badewassers von dem Baden.

WÄHREND DES BADES

- Sorgen Sie dafür, dass möglichst viel ihrer Körperfläche durch das Wasser bedeckt ist. Körperstellen, die nicht von dem Wasser bedeckt sind, möglichst oft mit Badewasser versorgen indem Sie diese übergießen, eintauchen oder mit Badewasser getränkten Handtüchern bedecken.
- Füllen Sie nach 30 Minuten Badezeit 20 Liter Wasser nach, damit die Wassertemperatur nicht zu sehr absinkt. Es muss danach kein weiteres CADEOS Pulver nachgefüllt werden.
- Vermeiden Sie herkömmliche Produkte, wie Shampoos, Seife oder andere Badezusätze.

NACH DEM BAD

- Messen Sie den pH-Wert des Badewassers und ziehen Sie den Wert von den Anfangswert ab.
- Idealerweise verzichten Sie darauf sich nach dem Bad abzduschen und lassen das Badewasser auf der Haut trocknen. Andernfalls sollten Sie ihre Haut höchstens trocken tupfen.
- Verwenden Sie konventionelle Körperpflegeprodukte wie Cremes, Lotionen und Duschgel erst eine Stunde nach dem Bad.
- Gönnen sie sich eine Ruhephase.

WICHTIG!

Bitte beachten Sie die Mengenangaben, da es bei einer Überdosierung zu Verätzungen kommen kann!