

# *Kreidekur*

*mit*

## *Original Rügener Dreikronen-Heilkreide®*

Eine Kreidekur mit Rügener Kreide wird in einem Zeitraum von drei Wochen durchgeführt. Man kann sie wunderbar in den Alltag integrieren, ohne dass man physische Einschränkungen mit einplanen müsste.

Die Rügener Kreide besitzt die Eigenschaft, den Kreislauf zu fördern. Daher sollten Menschen, die Probleme mit hohem Blutdruck haben, nicht länger als 20 Minuten baden. Ansonsten kann man gerne die empfohlene Badezeit einhalten.

### *Die Vollbad-Kur:*

\*\*\*\*\*

Für ein Vollbad verwendet man mind. 1 kg Rügener Kreide, so dass man insgesamt 10 kg Rügener Kreide benötigt.

(Erfahrungsberichte zeigen inzwischen, dass auch weniger Kreide zum gewünschten Erfolg führt....)



### Anleitung:

- Am ersten Tag der Kur badet man mind. 30 Minuten in dem Kreide/Wasser-Gemisch, das nicht wärmer als 36 bis 38 °C sein sollte.
- Am zweiten Tag setzt man aus.
- Diesen Rhythmus wiederholt man bis zum 15. Tag, so dass Sie jeden zweiten Tag ein Vollbad nehmen (insgesamt also 8 Vollbäder).
- Am 16. und 17. Tag setzt man aus.
- Am 18. Tag nimmt man wieder ein Vollbad.
- Am 19., 20. und 21. Tag setzt man aus.
- Am 22. Tag nimmt man das letzte Vollbad.

Geniebertipp: Lassen Sie es sich mit einem warmen Tee und einer guten Lektüre so richtig gut gehen...

Tipp zur Entsorgung: Die Kreide kann man hervorragend auch als Gießwasser für kalkliebende Blumen oder für den Kompost verwenden. Ansonsten kann man die Kreide nach dem Bad problemlos durch den Abfluss entsorgen.

## *Die Fußbad-Kur:*

\*\*\*\*\*

Für ein Fußbad verwendet man mind. 500 g Rügener Kreide, so dass man insgesamt 5 kg Rügener Kreide benötigt.

(Erfahrungsberichte zeigen inzwischen, dass auch weniger Kreide zum gewünschten Erfolg führt....)



### Anleitung:

- Am ersten Tag der Kur badet man mind. 45 Minuten in dem Kreide/Wasser - Gemisch, das nicht wärmer als 36 bis 38 ° C sein sollte. Ein Auffüllen mit wärmerem Wasser während des Fußbades ist empfehlenswert.
- Am zweiten Tag setzt man aus.
- Diesen Rhythmus wiederholt man bis zum 15. Tag, so dass Sie jeden zweiten Tag ein Fußbad nehmen (insgesamt also 8 Fußbäder).
- Am 16. und 17. Tag setzt man aus.
- Am 18. Tag nimmt man wieder ein Fußbad.
- Am 19., 20. und 21. Tag setzt man aus.
- Am 22. Tag nimmt man das letzte Fußbad.

Genießertipp: Lassen Sie es sich mit einem warmen Tee und einer guten Lektüre so richtig gut gehen...

Tipp zur Entsorgung: Die Kreide kann man hervorragend auch als Gießwasser für kalkliebende Blumen oder den Kompost verwenden. Ansonsten kann man die Kreide nach dem Bad problemlos durch den Abfluss entsorgen.

Um den Körper während der Kur nicht zu belasten, sollte man auf Pflegeprodukte mit Parabenen, Glycerin, Paraffin-Ölen, Aluminiumsalze oder ähnliche Stoffe verzichten. Zudem ist eine säurearme Ernährung (basisch) generell von Vorteil.

*Beide Varianten lassen sich auch hervorragend kombinieren!*

\*\*\*\*\*