

NUAD® DIY - Badezusätze

Ein Vollbad ist mehr als Erholung. Mit gesunden Zusätzen schenken Sie sich und Ihrem Körper Entspannung, heilsame Wirkstoffe für Ihren Organismus und pflegende Inhaltsstoffe für Ihre Haut.

Gönnen Sie sich 1 x die Woche eine ganz besondere Auszeit. Hören Sie Ihre Lieblingsmusik dabei, genießen Sie ein Buch oder schalten Sie einfach ab.

Tupfen Sie sich nach dem Bad bitte nur vorsichtig ab. Nach einem Bad mit NUAD ÖL® brauchen Sie sich nicht noch zusätzlich eincremen.

NUAD® Bio Meersalz

1 Tasse Bio-Meersalz oder Bio Himalaya Salz

20 Tropfen NUAD ÖL®

Alle Zutaten in ein sauberes, leeres Marmeladenglas geben und verschließen.

Kräftig schütteln und nach Bedarf ins Badewasser geben.

Tipp: 1 Tasse Milch oder Sahne ins laufende Badewasser dazugeben.

Ein Bad mit NUAD ÖL®

Geben Sie bitte nach Belieben einige Tropfen NUAD ÖL® ins laufende Badewasser.

Als natürliche Emulgatoren können Sie wählen zwischen:

- 1 Becher Milch
- 1 Becher Molke
- 1 Becher Sahne
- 2 EL Honig

Milch:

Milch ist reich an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen. Das wertvolle Milchfett fördert die Zellregeneration und schützt den Säureschutzmantel. Milchzucker lindert kleinere Wunden, Schuppenflechte und gereizte Haut.

Molke:

Milchsäure ist ein natürlicher Bestandteil des menschlichen Schutzmantels für eine gesunde Haut. Die Milchsäure der Molke entspricht in Ihrer chemischen Zusammensetzung der Milchsäure des menschlichen Körper und wird deshalb bei gesunder als auch bei irritierter und empfindlicher Haut gut vertragen. Molke soll den natürlichen Hauschulz stärken und gilt als Feuchtigkeitsspender.

Sahne:

Wirkt mit 1 TL Honig bei trockener Haut rückfettend.

Honig:

Milch & Honig, ein unschlagbares Duo. Honig ist reich an Mineralstoffen und Spurenelementen, er wirkt entzündungshemmend und stabilisiert mit seinen milden Säuren die Schutzbarriere der Haut. Honig enthält viel Pantothensäure (Vitamin B5), ein wichtiger Baustein für die Regeneration der Zellen.

Für Veganer:

Ersetzen Sie die natürlichen Emulgatoren Milch, Sahne und Honig durch **Kokosmilch** und oder **Lecithin**.

Kokosmilch enthält viel wichtige Mineralstoffe und Antioxidantien. Kokosmilch spendet Feuchtigkeit und beugt vorzeitiger Alterung vor.

Lecithin ist ein wichtiger Rohstoff in der Naturkosmetik. Lecithin wirkt pflegend, feuchtigkeitsspendend und sorgt für eine glatte Haut.

Für eine jugendlich, frische Haut

Zutaten:

½ l Bio Aprikosensaft

10 Tropfen NUAD Öl®

Aprikosensaft und NUAD Öl® ins laufende Badewasser geben

Ihre Haut wird zarter und gut durchblutet.

Bei irritierter und gestresster Haut

Zutaten:

1 Liter schwarzen Bio Tee

10 Tropfen NUAD Öl®

Schwarzen Bio Tee nach Anweisung mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Danach zusammen mit NUAD Öl® ins laufende Badewasser geben.

Entschlackt und beruhigt die Haut. Durch die antibakterielle Wirkung ist dieses Bad mit Schwarztee besonders bei entzündlicher Haut und kranker Haut wie Neurodermitis zur Pflege zu empfehlen.

Entspannungsbäder:

Zutaten:

1 TL Lavendelblüten

1 TL Melisse oder alternativ je 1 Teebeutel

10 Tropfen NUAD Öl®

1 EL Sahne

Tee nach Anweisung brühen, zusammen mit NUAD Öl® ins laufende Badewasser geben

Wirkt beruhigend, antiseptisch und regt die Bildung neuer Zellen an.

Für strapazierte und empfindliche Haut:

1 TL Kamillenblüten

1 TL Ringelblumen oder alternativ je 1 Teebeutel

10 Tropfen NUAD Öl®

1 EL Sahne

Tee nach Anweisung brühen, zusammen mit NUAD Öl® ins laufende Badewasser geben

Wirkt beruhigend, entzündungshemmend. Pflegt trockene Haut

TIPPS:

Die ideale **Badetemperatur** für Herz und Kreislauf beträgt 36-38 Grad Celsius. Ihr Körper entspannt dabei am besten und die heilsamen Kräuterzusätze können sich voll entfalten.

Bedenken Sie, dass Baby & Kinderhaut andere Bedürfnisse haben. Die Badetemperatur liegt hier idealerweise bei genau 37,5 Grad.

Auf Badezusätze sollte im ersten Jahr ganz verzichtet werden, danach empfehle ich nur leichte Milch/Honigbäder.

Dies gilt übrigens auch für Schwangere, bitte fragen Sie vor der Anwendung bestimmter ätherischen Öle wie Rosmarin, Salbei etc. ihre Hebamme oder Arzt.

Alle anregenden und durchblutungsfördernde Bäder kurbeln den Stoffwechsel an. Wenn sie Probleme mit ihrem Herzen haben, zu niedrigen Blutdruck oder zu Krampfadern neigen, besprechen Sie sich bitte vorab mit Ihrem Arzt.

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht uns persönlich zu kontaktieren oder fragen Sie Ihren Arzt/Apotheker.



NUAD® Ein Tropfen bewegt Ihre Welt

Nuad - OneForLove GmbH

Kapellenweg 19 - D-84347 Pfarrkirchen - Tel.: +49-8561-3033711/12 - Fax: +49-8561-3033713 info@oneforlove.de

www.oneforlove.de

Wenden Sie NUAD Öl® nur äußerlich an. NUAD Öl® ist kein Arzneimittel. Es können keine konkreten Symptombeseitigungen bzw. ein Therapieerfolg versprochen werden. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.