



30. März 2020

## Äussere und innere Reinigung

In vielen Basler Haushalten scheint entrümpelt und der Frühlingsputz getätigt zu werden. Auf alle Fälle sind überall auf der Strasse wieder Gegenstände zu sichten mit „Gratis zum mitnehmen“.



Wie Aussen so Innen, wie der Geist so der Körper – nutzen wir diese Gelegenheit doch um auch „innen“ zu reinigen:

### Räuchern mit weissem Salbei

Bei den Ureinwohnern Nordamerikas gilt der weisse Salbei als eine der wenigen Pflanzen, die reine positive Energie tragen. So wird er verwendet um Böses abzuwehren und für ein geklärtes Bewusstsein. In Studien wurde bewiesen, dass der Rauch vom weissen Salbei Bakterien in der Luft abtötet und so zu einem gesunden Raumklima beiträgt. Dies dank den Gerbstoffen, die entzündungshemmend und antibakteriell wirken.



Andere Studien beweisen, dass der Salbei Angstzustände lindert und im Gehirn Rezeptoren aktiviert, die für gute Laune sorgen. Der Rauch soll negative Energien vertreiben und Emotionen wie Stress, Angst oder Wut, die in Räumen „hängen“ beseitigen.

Wir kennen das räuchern um Räume von schlechten Energien zu befreien oder um die „Aura“ von einer Person zu reinigen.

Die Wirkung von weissem Salbei

- reinigende und klärende Wirkung
- hellt den Geist auf und baut seelisch auf

### Aura-Soma Raumspray White



Der weisse Raumspray von Aura-Soma reinigt und erfrischt die Atmosphäre in einem Raum. Fühlen Sie sich in der Stimmung bedrückt, so bringt er Licht hinein und erneuert die Energie.

## Schungit gegen Strahlungen

Sind Sie durch das Homeoffice oder Webinare nun vermehrt am Computer oder Laptop?

Schungit soll einen Raum um sich herum mit positiver Energie aufladen können und mit seiner starken Energie negative Energien beseitigen können. Evtl. mögen Sie eine Schungitpyramide neben Ihrem Computer oder Laptop aufstellen?



## Meersalzpeeling



Ein Peeling trägt alte, trockene Hautzellen ab, reinigt die Poren und regt die Durchblutung an. Es kann sowohl beim Duschen als auch in der Badewanne angewendet werden.

Ein Meersalzpeeling selber herstellen:

- 3 EL Kokosöl
- 3 EL grobkörniges Meersalz
- 3 EL feines Salz
- 1 sauberes Glas mit Deckel

Bei Temperaturen um etwa 20°C hat Kokosöl meist die richtige Konsistenz, um direkt zu einem Hautpeeling verarbeitet werden zu können. Ist das Öl zu fest, dann kann es einfach in einem Wasserbad langsam erhitzt werden bis es schön cremig ist. Wurde das Kokosöl zu flüssig, wieder ein wenig abkühlen lassen. Anschliessend mit dem Salz vermischen. Das Peeling in ein sauberes, im besten Fall ausgekochtes, Glas umfüllen, Deckel drauf und im Kühlschrank wieder fest werden lassen. Die Menge reicht für etwa 2-3 Anwendungen.

*Achtung:* Das Kokosöl darf bei der Verarbeitung nicht zu warm sein, sonst löst sich das Salz auf, bleibt nicht grobkörnig und der Peelingeffekt geht verloren.

Das grobe Meersalzpeeling wird nicht für das Gesicht empfohlen, da die Haut dort zu dünn und empfindlich ist.

## Das Basenbad

Entsäuern Sie Ihre Haut durch basische Bäder. Ihre Haut wird so gereinigt und kann sich regenerieren



## Kräutertees



Es gibt verschiedene Sorten von Tee, die besonders gut sind den Organismus von innen anzuregen und die natürliche Entgiftung des Körpers zu unterstützen. Sie sollen spülende oder anregende Wirkung auf Leber, Nieren, Blase und Harnwege haben. Jedem Tee werden spezielle Eigenschaften zugesprochen, die dabei helfen, Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen.

Für die Entgiftung des Körpers eignen sich bestimmte Kräuter resp. bestimmte Teile der Pflanzen besonders gut:

- Löwenzahn (Kraut, Wurzel)
- Brennessel (Blätter)
- Koriander (Blätter, Samen)
- Lindenblüten (Blätter)
- Ingwer (Wurzel)
- Ginseng (Wurzel)
- Wegwarte (Wurzel)
- Mariendistel (Samen)