

BÄDER

Wöchentlich 1 heißes Bad mit reichlich Seife genügt; zuviel heiße Bäder schwächen die Drüsen. Mit Zusätzen zum Badewasser wechselt man ab zwischen Eukalyptusöl, Borax, Natron, Soda, Seesalz und Ähnlichem. Gibt man Eukalyptusöl ins Badewasser, dann werden keine Salze zugesetzt und neben Natron keine Öle und keine Salze. Nimmt man Borax ins Bad z. B. gegen Ausschläge und Tuberkulose, die sich nach außen auswirkt, dann macht man gleichzeitig heiße Aufschläge mit starkem Boraxwasser und trinkt gleichzeitig 1 Glas leichtes Boraxwasser.

Macht man sich zur Regel, nach dem wöchentlichen heißen Bad 1 erbsengroßes Stück reine Olivenölseife zu verschlucken und 1 Glas Wasser darauf zu trinken, so hat man immer glatte Verdauung ohne Verdauungspillen.

Nach dem heißen Bad nimmt man eine kurze kalte Brause oder reibt sich mit Eis oder Schnee ab, trocknet sich und reibt den ganzen Körper mit den Händen, bis die Haut geschmeidig und samtartig, das Fett der Talgdrüsen also an die Oberfläche gezogen worden ist. Wird das nicht erreicht, so ölt man sich mit Petrolatum, Mandelöl, Menphor, Knoblauchöl oder auch Kakaobutter ein. Dann trinkt man heißen ungesüßten Fruchtsaft oder ungesüßte Ananaslimonade und schwitzt im Bett 1 Stunde nach. So fördert das heiße Bad den Stoffwechsel und den Blutumlauf.

Ein heißes starkes Salzbad wöchentlich erfrischt die Haut außerordentlich, wenn man das salzige Wasser nicht abtrocknet, sondern auf der Haut verreibt und wenn man gleichzeitig Salzwasser in den Darm eingießt.

Bei Erschöpfungszuständen, danieder liegender Verdauung oder zu Zeiten geistiger Hochleistungen kann man ausnahmsweise täglich ein heißes Vollbad nehmen, aber immer nur einige Minuten lang. Herzleidende müssen indessen damit sehr vorsichtig sein, dürfen immer nur einige Sekunden im heißen Wasser bleiben, können dafür aber öfter hinein steigen, nachdem sie dazwischen eine kurze kalte Brause auf den Nacken, die Geschlechtsorgane und zwischen die Schulterblätter genommen haben.

Ob man kalt oder warm baden soll, hängt von der Jahreszeit und dem Körperzustand ab. Im Allgemeinen gilt: morgens kalte Schwambäder, abends heiße Teil- oder Vollbäder; im Frühjahr mehr kalte Bäder, später und besonders im Hochsommer heiße Bäder. Geistige Arbeiter sollen keine kalten Bäder nehmen; heiße Teil- und Vollbäder dienen ihnen als Ersatz für die mangelnde körperliche Arbeit besser. Kränkliche, schwächliche und magnetische Personen haben mehr heiße Bäder nötig.

Neugeborene Kinder dürfen in den ersten 8 Tagen nach der Geburt nicht mit Wasser gebadet, sondern nur mit warmem, gesalzenem Öl abgewaschen werden. Später erst badet man sie in warmem Wasser.

DOSIERUNGSEMPFEHLUNGEN

Bade-Natron: Vollbad 2 - 3 Tassen (400 - 600 g), Fußbad 2 - 3 Esslöffel

Bade-Borax: Vollbad 2 - 3 Tassen (400 - 600 g), Fußbad 2 - 3 Esslöffel

Bade-Soda: Vollbad ½ - 1 Tasse (50 - 100 g), Fußbad 1 Esslöffel

Bade-Salz (Meer- oder Steinsalz): Vollbad ½ - 1 kg oder auch mehr, Fußbad ½ - 1 Tasse

Bade-Schwefel: Vollbad 1 Tasse Schwefel, Fußbad 1 Esslöffel

(Erst mit 2 Litern kochendem Wasser auflösen und dann mit kälterem Wasser verdünnen, bis man einsteigen kann. Dann das Wasser ständig in Bewegung halten.)

Eukalyptusöl: Vollbad 1 Esslöffel, Fußbad 1 Teelöffel

Natron, Borax und Soda dienen alle zur Entsäuerung und Entgiftung über die Haut mit ähnlicher Wirkung. Ist kein Badesatz ausdrücklich empfohlen, verwendet man Natron.

