

## Die Fußbad Kur

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

### Anleitung:

- **Am ersten Tag** der Kur badet man mindestens 45' in dem Kreide/Wasser Gemisch, das nicht wärmer als 36 bis 38 Grad C sein sollte. Ein Auffüllen mit wärmeren 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.
- **Am 16. Und 17. Tag** setzt man aus.
- **Am 18.Tag** nimmt man wieder ein Fußbad.
- **Am 19., 20., 21. Tag** setzt man aus.
- **Am 22. Tag** nimmt man das letzte Fußbad.

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

### Tipp: zur Entsorgung:

Das Kreidewasser kann man auch hervorragend als Gießwasser für kalkliebende Blumen oder den Kompost verwenden. Ansonsten kann man die Kreide auch problemlos in den Abfluss schütten.

Um den Körper während der Kur nicht zu belasten, sollte man auf Pflegeprodukte wie Paraben, Glycerin, Paraffin- Ölen, Aluminiumsalze oder ähnliche Stoffe verzichten.

Zudem ist eine säurearme Ernährung (basisch) generell von Vorteil.

(empfohlen von Arcus- Handelskontor:

Kreidekur mit Original Rügener Dreikronen Heilkreide ®)