



Anleitung basischer Cellulitewickel

Wirkung des Basenwickels

Basische Teil- oder Leibwickel verstärken durch ihren basischen pH-Wert und die Kompression die Wirkung des Cellulite-Gels und den Entschlackungsprozess. Ziel der Kombination von Basenwickeln und basischem Cellulite-Gel ist eine gesteigerte Ausleitung von Säuren und Giften über die Haut.

Benötigte Materialien

- basisches Duschgel
- basisches Körperpeeling
- 4-5 Bandagen je nach Grösse der zu behandelnden Körperstellen
- 2-3 EL basisches Badesalz
- basisches Cellulite-Gel
- Centella Asiatica
- Aluwärmefolie
- 2 Wärmeflaschen
- 2 Baumwollleintücher
- Wolldecke
- basische Venenlotion



Anwendung

- Zunächst wird aus etwa 1.5 Litern warmem Wasser und 2-3 EL basischem Badesalz eine basische Lauge angerührt.
- Die Bandagen für 5-10 Minuten in der Lauge durchziehen lassen.
- Die Liege mit einem Baumwollleintuch auslegen und die Aluwärmefolie darüber legen.
- 2 Wärmeflaschen mit heissem Wasser vorbereiten.

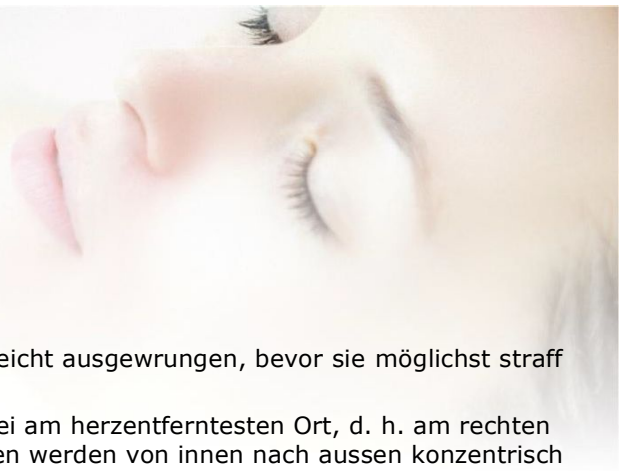


- Für die optimale Vorbereitung empfehlen wir der Kundin vor dem basischen Cellulitewickel eine warme Körperdusche mit dem basischen Duschgel. Anschliessend das basische Körperpeeling auf die Hand geben und mit leicht kreisenden Bewegungen auf der Haut verteilen. Danach abduschen und abtrocknen.

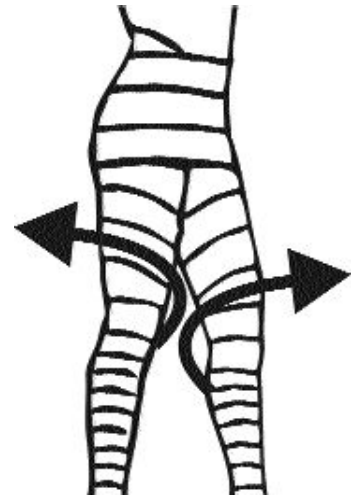


- Zur Intensivierung das Centella Asiatica auf die stark betroffenen Stellen sparsam auftragen.
- Anschliessend das basische Cellulite-Gel auf die zu wickelnden Körperzonen (Bauch, Beine, Po) leicht einmassieren.





- Die Bandagen werden nicht triefend nass, sondern leicht ausgewrungen, bevor sie möglichst straff und faltenfrei angelegt werden.
- Es wird stets im Stehen gewickelt. Man beginnt dabei am herzentferntesten Ort, d. h. am rechten Fuss und wickelt dann zum Herzen hin. Die Bandagen werden von innen nach aussen konzentrisch nach oben gewickelt.
- Nach dem Wickeln des rechten Beines wird nun zunächst das linke Bein analog zum rechten gewickelt.
- Um Bauch und Hüfte wird ein Kreuzverband angelegt.
- Wickeln Sie die Kundin in die Aluwärmefolie oder in Kombination mit einer anderen externen Wärmequelle (z. B. Infrarotwärmematte), legen Sie das andere Bauwolleintuch darüber und bedecken Sie die Kundin mit einer Wolldecke.
- Um die Entgiftung zu intensivieren, legen Sie eine Wärmeflasche auf die Leber. Die zweite auf die Füsse, um ein Frieren zu vermeiden.



- Fertig gewickelt und zugedeckt, lässt man die Kundin 40-60 Minuten ruhen, um die Wirkstoffe des Cellulite-Gels optimal zu aktivieren. Mit entspannter leiser Musik und einem etwas abgedunkeltem Raum vergeht die Zeit auf angenehme Weise.



- Wickeln Sie anschliessend die Kundin aus und trocken Sie die Körperpartien leicht ab.
- Für die optimale Abrundung des basischen Cellulitewickels empfehlen wir die gewickelten Körperpartien mit der kühlenden basischen Venenlotion einzureiben.
- Die Kundin sollte zur Stabilisierung des Blutkreislaufes noch ungefähr 10 Minuten warm ruhen.

Beachtenswertes beim Basenwickel:

- Grössere Mahlzeiten sollen mindestens 1.5 Stunden zurückliegen.
- Die Wickel dürfen nicht zu straff angelegt werden, da sonst die Gefahr einer Gefässabschnürung besteht. Besonders im Knie- und Leistenbereich ist darauf zu achten, dass keine Einschnürungen entstehen.
- Die Zehen werden nicht mit eingewickelt, um auf eine mögliche zu straffe Wicklung aufmerksam werden zu können.
- Es sollten nur atmungsaktive Materialien wie Molton, Leinen oder Baumwolle verwendet werden, da sonst die Gefahr eines Wärmestaus besteht.
- Beachten Sie, dass das "feurige" Empfinden während der Ruhephase des Wickels normal ist.
- Die basische Venenlotion hat aufgrund ihrer Wirkstoffe eine kühlende Wirkung, was bei der Kundin zu allfälligem Frösteln führen kann. Seien Sie nicht beunruhigt.
- Bei Kundinnen mit Krampfadern ist der basische Cellulitewickel ohne zusätzliche Wärmequelle zu empfehlen.

