

Rezepturen für die Einläufe

für den 7x7Kräuter-Tee Einlauf	0.6 Liter 7x7 Tee (3 Teebeutel, 2 Min. ziehen) 1.4 Liter kaltes Wasser hinzufügen 1 gestr. TL basisches Badesalz hinzugeben
für den Kaffee-Einlauf	6 gehäufte EL oder Kaffeepartionslöffel in Filter und mit ca. 7 dl kochend heissem Wasser durchsieben, danach Einlauf mit 1.3 l kaltem Wasser auffüllen (bitte Bio-Kaffee dafür verwenden)
für den Olivenöl-Einlauf	3 EL reines kaltgepresstes Olivenöl, 1 gestr. TL basisches Badesalz und mit 2 Liter lauwarmen Wasser mischen und in Beutel giessen
für den Basenpulver-Einlauf	2 geh. EL Basenpulver mit 2 Liter lauwarmen Wasser mischen und in Beutel giessen
für den pH-Balance-Tee pH 8,2 Einlauf	0.7 Liter mit 1 gehäuften EL pH-Balance-Tee 5-7 Min. ziehen lassen, mit 1.3 Liter kaltem Wasser hinzufügen, 1 gestr. EL basisches Badesalz begeben
Positionierung:	Frotteetuch vor Türhenkel legen, Kissen für Kopf auf Boden legen, Schläuchlein etwas mit Öl benetzen, After ebenfalls mit Öl einreiben auf Rücken legen, Beine angewinkelt, Schläuchlein (ca. halbe Länge) einführen und Hähnchen aufdrehen, Kopf nach oben rechts Punkt fixieren, ganz entspannt tief atmen, mit Hände linke Bauchseite leicht hochstreichen und dabei denken "alles Wasser geht rein und säubert meinen Darm"
wichtig:	bitte soweit Luft ablassen, aus Schlauch (wie bei Spritzen), damit keine Luft in Darm gelangen kann
für den Vaginal-Einlauf	0.7 Liter 7x7KräuterTee mit 3 Teebeutel kurz ziehen lassen, mit 1.4 Liter kalt Wasser auffüllen, 1 gestr. EL basisches Badesalz hinzugeben und in Einlaufbehälter geben, Vaginalaufsatz aufsetzen, ggf 1 EL JCH Basisöl beigegeben.
Positionierung:	Auf Toilette setzen, mit linker Hand Beutel halten, mit rechter Hand Vaginalaufsatz einführen und ganzer Vaginalbereich durchspülen.