

ERDE

Das Ziel :

Mehr innere Balance durch ausgeglichene Elementarkräfte in Körper, Geist und Seele.

Für die Dusche

bieten wir Ihnen die basische 4-Elementeseife Erde an.

Zum basic world 4-Elemente-Sortiment gehört die 100% naturreine ätherische Duftmischung Erde.

Damit können Sie auch das ebenfalls erhältliche 4-Elemente Potpourri Luft (ein dekorativer, duftender Raumblickfang) nach gewünschter Intensität weiter beduften.



Das basische Badesalz Element Erde

Sie haben das basische Badesalz Element Erde ausgewählt.

War Ihnen der Duft spontan angenehm? Gut gewählt, denn Ihr Riechsinn, der Ihnen über das limbische System im Gehirn spontan und unbewusst zu verstehen gibt, was "zu Ihnen passt" trügt Sie nicht.

Vielleicht haben Sie auch reflektiert "Ich brauche mehr Erdung, Bodenhaftung und Stabilität in meinem Leben".

Sind Sie astrologisch definiert ein Erdzeichen, wie Steinbock, Stier oder Jungfrau bzw. haben eines dieser Zeichen als Aszendenten ? Dann fühlen Sie sich in diesem Element zu Hause und werden vielleicht schmunzeln, wenn Sie in dieser Info "Erdtyp ausgeglichen" und "Erdtyp unausgeglichen" lesen.

Sind Sie astrologisch ganz und gar kein "Erdling"? Dann möchten Sie eventuell Anteile dieser Erdqualitäten in Ihr Leben einladen.

Die Ayurveda Kundigen bezeichnen erdbetonte Menschen als "Kaphatypen".

Die Chinesische Medizin bezeichnet die Erde als "Yinenergie". Das chinesische Element "Holz" zählen wir in unserem 4-Elemente-Basenbadsystem zum Thema "Erde". Dem Holz wird die Farbe Grün zugeordnet. Aus der Erde erwächst frisches Grün, das neue Leben.

Die alten Kelten ordneten das Element Erde der Himmelsrichtung Norden zu und die Farben Weiss, Schwarz und Grau.

All diese Ansätze sind richtig.

Wir, das basic world Team, haben uns für Sie eingehend mit dem Element Erde beschäftigt und Produkte kreiert, die Ihnen dabei helfen können, diese Energie in Ihrem Leben zu stärken.

Als ganzheitlich denkendes Unternehmen sind wir der Überzeugung, dass Balance in Körper, Geist und Seele die Basis für Gesundheit und ganzheitlich verstandene Schönheit voller Ausstrahlung darstellen.

Sie halten unsere basische Badesalzmischung Erde in Händen. Die basische Zusammensetzung ermöglicht die Entsäuerung über die Haut.

Eine aus Wildsammlung stammende Kräutermischung (Malve, Himbeerblätter, Pflaumenfrüchte, Buchweizen, Johannisbeeren, Wacholderbeeren, Brennnesselblätter, Walnussblätter) sowie ätherische Öle Amyris und Vetyver und natürliche Farbe verleihen der Badesalzmischung Erde ihre wunderschöne Wirkung.

Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit- falls Sie noch mehr Duft pro Bad zugeben möchten - dies mit Hilfe unserer einzeln erhältlichen ätherischen Duftmischung " „Erde" zu tun. Bitte noch maximal 7 Tropfen einem Vollbad zugeben.

ERDE

Erdetyp unausgeglichen / ausgeglichen

Selbsttest:

Leben Sie die Qualität des Elements Erde?

Fragen Sie sich:

Ist mein Leben strukturiert und klar ?

Arbeite ich systematisch, prioritätengemäß und exakt ?

Besitzt mein Lebensstil eine stabile Form ?

Habe ich die Fähigkeit, die Geduld und die Ausdauer, mir wichtigen Dingen bewusst auf den Grund zu gehen und diesen Weg bis zum Ergebnis nicht mehr zu verlassen ?

Ist mein Haushalt strukturiert und ordentlich ?

Verfolge ich konkrete Ziele im Privat- und im Berufsleben ?

Was ist meine persönliche, materielle Vision ?

Von welchem Leben habe ich immer schon geträumt?

Was hindert mich daran, diese Vision zu leben ?

Wie könnte mein Weg dorthin - Schritt für Schritt - aussehen ?

Konkretisieren Sie Ihren Plan. Hier und Jetzt.

Der unausgeglichene Erdtypus - zuviel Erde oder Blockade

Körper: Gelenkblockaden, Gelenkschwellungen, Ödeme, Wasseransammlungen, Bewegungsarmut, Trägheit - kommt nur langsam in Schwung, schuppige Haut, Lymphstau. Müdigkeit, auch während des Tages. Langschlafphasen. Schläfrigkeit nach dem Essen.

Emotionen: schwermütig, sentimental, frustriert, antriebsarm, neidisch, nachlässig, übel-launig, depressiv.

Wahrnehmung: verminderter Geruchs- und Geschmackssinn, Maßlosigkeit beim Essen, Trinken, sowie bei Genussgiften und Betäubungsmitteln.

Geist: stur, unnachgiebig, geistig müde, untätig, kann sich nicht aufraffen, Hemmung beim Denken, "Denkblockaden", langsames Lösen von Problemen.

Sprache: langsam, wortkarg, verschlossen, monotone Stimme.

Lebensstil: Sitzt auf seinem Platz und verlässt diesen nicht mehr. Liebt Luxus und Komfort, ist damit zu locken.

Der ausgeglichene Erdtyp:

Körper: kräftige und proportionierte Statur, große, kräftige Hände, ruhige Bewegungen, standfest, ausdauernd, große Augen mit ruhigem Blick, häufig buschige Augenbrauen, eher blasse Haut, kann auch mal Mahlzeit auslassen oder fasten, regelmäßige Verdauung, maßvolles Essen und Trinken, liebt auch bittere und scharfe Speisen, liebt trockene Wärme (Sauna), widerstandsfähig.

Emotionen: ruhig, sanftmütig, liebevoll, zufrieden, loyal, großzügig.

Wahrnehmung: Sinn für das Wesentliche, Sinn für Ordnung, System und Struktur. Ausgeprägter Geschmacks- und Geruchssinn. Gutes Gefühl für Formen und Gewichte.

Geist: Ruhig, stabil und ausdauernd. Nimmt sich Zeit, den Dingen auf den Grund zu gehen. Methodisch- bedächtig. Geduldig.

Sprache: Ruhige und bestimmt-klare Vortragsweise. Spricht, wenn er nicht muss, eher wenig.

Lebensstil: Schätzt Ruhe, Luxus, Komfort und Besitztümer. Schätzt und verteidigt seine für ihn einträgliche, berufliche Position. Geht mit Geld sowohl maßvoll, als auch großzügig um.

ERDE

Bevor Sie in Ihre warmduftende Badewanne mit dem Elementebadesalz Erde steigen, bereiten Sie vor:

*Ungestörte Ruhe.
Zeit - mindestens 1 Stunde für sich organisiert.
Warme, kuschelige Handtücher griffbereit, Bademantel griffbereit, Kerze auf feuerfester Unterlage angezündet. Peelingrubbelhandschuhe oder Badebürste griffbereit plus kleines Handtuch zum Schweißabwischen.*

*Stichwort Kreativität:
Legen Sie vorsichtshalber Papier und Stift bereit!*

Die Bademeditation Element Erde

Stellen Sie sich ein Badegetränk/Snack Element Erde griffbereit neben die Badewanne.

Bereiten Sie sich eine große Tasse unseres 4-Elementtees „Erde“ zu. Als kleinen Snack empfehlen wir Ihnen "Tsampa", ein hochenergetisches, fein gemahlenes Mehl aus gerösteter Gerste, das, zusammen mit etwas Milch ausgesprochen gut schmeckt, wärmt und erdet. Sie können diesem Brei auch noch ein wenig klein geschnittene Äpfel oder Bananen zufügen.

Nehmen Sie 4 gehäufte Esslöffel BasenBad Erde und geben Sie dieses entweder in das einlaufende Badewasser, oder lösen Sie die Mischung in einer Tasse mit sehr heißem Wasser auf, und geben diese dann ins Badewasser. Optimal - auch für den Kreislauf - sind 37-38° C.

Genießen Sie die ersten 10 Minuten im Wasser. Genießen Sie die Wärme und den Duft. Atmen Sie bewusst aus und geben Sie mit jedem Atemzug Alltag und Anspannung ab. Entspannen Sie sich.

Nach 10 Minuten beginnen Sie damit, ihren gesamten Körper abzurubbeln. Durch das basische Badewasser beginnt Ihre Haut jetzt, Säuren abzugeben. Sie erkennen dies daran, dass das Wasser von Ihrer Haut stärker abperlert. Eine intensive Eigenfettung setzt ein. Massieren Sie Ihre Füße mit Fußsohlen in intensiven Kreisen, bis Sie angenehme Wärme verspüren.

Trinken Sie etwas von Ihrem Getränk, richten Sie Ihren Blick auf die Kerze und schließen Sie nun Ihre Augen (sichere und bequeme Lage vorausgesetzt, alternativ einfach die Augen geöffnet lassen).

Bitten Sie die Kräfte der Erde um Unterstützung.
Sie wünschen sich Reinigung und Kräftigung Ihres Körpers.

Betrachten Sie mit Ihren inneren Augen einen weit ausladenden, wunderschönen, vitalen, grünblättrigen Baum.
Nehmen Sie diesen Baum in seiner ganzen Gestalt wahr. Es ist Sommer und die Erde unter dem Baum ist angenehm warm.
Legen Sie sich in Ihrer Vorstellung neben dem Baum auf den Rücken in die Sonne.
Geben Sie Ihr Gewicht ganz an die Erde ab. Geben Sie noch einmal ganz bewusst Anspannung und das, was Sie loswerden wollen an die Erde ab.

Gehen Sie nun von Ihrem Rücken aus mit Ihrer Wahrnehmung Schritt für Schritt tiefer in die Erde. Spüren und sehen Sie die Wurzeln des Baumes. Nehmen Sie die Umgebung dieser Wurzeln wahr - Steine, Erde - und die Wärme aus der Tiefe der Erde. Richten Sie Ihre innere Konzentration auf das Element Erde: Möchte Ihnen die Erde etwas mitteilen? Seien Sie offen für Infos, für Symbole oder Bilder.

Atmen Sie mit jedem Atemzug Erdwärme und Erdenergie ein und mit jedem Ausatmen die verbrauchte Luft mühelos aus. 10 Atemzüge lang.

Bedanken Sie sich nun bei den unterstützenden Energien der Erde.
Öffnen Sie Ihre Augen wieder, bewegen Sie Ihre Beine im Wasser.

Waschen Sie erneut Ihren Körper mit dem Waschhandschuh oder der Badebürste.

Nehmen Sie einen Schluck Getränk und genießen Sie Ihre restliche Badezeit, maximal gesamt 60 Minuten.

Notieren Sie Ihre Ideen und Eingebungen, die Sie während Ihrer Bademeditation hatten auf einem Blatt Papier.



RÜDIGER SEEMANN KG

ERDE

Die bewährte Entsäuerung mit den basic world Produkten

Literaturtipp :

*Dr. Michael Worlitschek
Original Säure-Basen-Haushalt
Wie Sie Ihren Körper wirkungsvoll entsäuern
Haug Verlag,
ISBN 3-8304-2040-4*

*Doris Wroblewski
Gesundheit aus der Küche der Natur - Basische Kost
ISBN 978-3-00-021389-2*

Wenn Sie daran interessiert sind, empfehlen wir Ihnen, mit dem Händler/der Händlerin zu sprechen, bei der/dem Sie das BasenBad Erde erworben haben.

Die Erdelementprodukte sind Bestandteile unseres umfangreichen Konzeptes zur ganzheitlichen Entsäuerung und Entschlackung des Organismus.

Eine bewusste, säurefreie Ernährung bildet während Ihrer Entsäuerungskur die ideale Basis.

Wir empfehlen Ihnen für die Gesundheitspflege, 2 mal pro Jahr eine gezielte 1- monatige Entsäuerungskur mit gleichzeitiger Entlastung und Aufbau Ihres Verdauungssystems. Ideal dafür sind Frühjahr und Herbst.

Ziel sollte es sein, dass Sie mehr Gefühl für Ihren Körper und dessen Verschlackungszustand entwickeln. So können Sie auch nach einer Monatskur im Alltag Produkte aus unserem Nahrungsergänzungssortiment einsetzen. Nicht nach irgend einem Plan, sondern nach Ihrem Gefühl. Zum Beispiel KräuterBasen nach einem schweren Essen kauen, den Darm regelmäßig mit ProbioBact unterstützen, Powerbasen mit Guarana statt zuviel Kaffee oder Sango-Basen für gesunde und stabile Knochen.

Für alle, bei denen es besonders schnell gehen soll, haben wir die BlitzBasen entwickelt. Ein basisches, blitzschnelles Basenpulver plus Acerola-, Weißdorn-, Feigenkaktus, Süßlupine, Zitronen- und Orangenpulver, das Sie in Obst- oder Gemüsesaft einrühren können, um sich sofort wohler fühlen zu können.

Für eine individuelle Monatskurpackung mit unseren Produkten BlitzBasen, SangoBasen, KräuterBasen, PowerBasen, DetoxBasen, ProbioBact, Clean-Out Tee, BasenBad und SaunaSalz erhalten Sie vom Ihrem Fachhändler sicherlich ein freundschaftliches Angebot.

Hier die Stichpunkte zu unserem seit Jahren bewährten Sortiment für ein basischeres Leben:

CleanOut Tee zum Lösen von sauren Abfallprodukten.

BlitzBasen können blitzschnell zuviel Säuren neutralisieren.

ProbioBact, das Profiprodukt für Ihren Darm.

DetoxBasen zum Ausleiten.

KräuterBasen zum Wohle von Leber und Galle.

SangoBasen für den nachhaltigen Aufbau der Mineralstoffdepots.

PowerBasen für energiereiche Tage und Nächte.

Basische Badesalze (Urmeer Badesalz, 4-Elemente-Basenbäder und Mystik Spa Badesalz-Körperbutterduos) zur Säureausleitung über die Haut.

SaunaSalz zur effektiven Entsäuerung über die Haut während des Saunabesuchs.

Nicht zuletzt: Denken Sie daran - tägliche Bewegung im Freien (Belastung im aeroben Bereich) unterstützt Sie dabei, Säuren über die Lungen abzuatmen, regt Ihre Wadenmuskelpumpe an. Damit beugen Sie Gefäßproblemen vor, regen Herz- und Kreislauf an und verbessern das allgemeine Wohlbefinden.

Nehmen Sie sich die Zeit und investieren Sie in die Gesundheitspflege Ihres kostbaren Körpers - er ist der Tempel Ihrer Seele.

IMPRESSUM

INTRO ist die Fachinformation der Rüdiger Seemann KG

Verantwortlich für den Inhalt:

Rüdiger Seemann KG
Steingauer Strasse 10
D-83623 Dietramszell—Lochen
Fon (08027) 908490
Fax (08027) 904 98 23
www.basic-world.com
info@basic-world.com

Redaktion:

Susanne Seemann
Rüdiger Seemann