

## **Bitter-Salz Epsom    Schönheit und Wohlbefinden pur!**

### **Herstellung**

100% rein und natürlich;  
aus natürlichen Mineralien aus unterirdischen Lagerstätten gewonnen;  
lebensmittelecht;  
99% Magnesiumsulfat, 1% andere Mineralsalze in Spuren

**Herkunft:** Deutschland

**INCI:** Magnesium sulfat

### **Aussehen/Konsistenz:**

kleine, weisse Kristalle

### **Wirkung:**

remineralisierend, stimulierende Peeling-Kraft,  
kann Wasser in Öl-Emulsionen stabilisieren

### **Anwendungen**

remineralisierende und revitalisierende Badesalze;  
Peelings und Behandlungen;  
Wasser in Öl-Emulsionen;  
Creme, Balsam, Lotionen und Emulsionen, die reich an Ölen sind  
Fussbad bei schmerzhaften Muskeln und Füßen

### **entspannende Bäder**

Nach dem Baden mit klarem Wasser abspülen und die Haut mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion oder Creme versorgen;

### **Pflegepeelings nach dem Duschen:**

die noch feuchte Haut mit einem passenden Präparat massieren, bis kein körniger Effekt mehr spürbar ist; mit klarem Wasser abspülen und trocken tupfen; Milch, Emulsion, Lotion oder Körperöl auftragen

### **Eigenschaften**

fördert die Muskelentspannung;  
hilft bei Schmerzen, Steifheit und Verspannungen;  
schenkt eine wunderbare Entspannung und ein Gefühl des Loslassens;  
ein Bad vor dem Zubettgehen erleichtert das Einschlafen;

### **Hilft bei**

Muskelkrämpfen und Bewegungseinschränkungen der Gelenke;  
Hexenschuss, Ischias, Rheuma, Sehnenentzündung; Gelenkschmerzen;  
Stress und Angst lösend;  
Einschlafschwierigkeiten;  
ideal für Sportler

**Dosierung: 1 – 10%**

**Lagerung:** Raumtemperatur; vor Licht und Wärme schützen

### **Vorsicht:**

darf nicht in die Hände von Kindern gelangen;  
direkten Augenkontakt meiden

Bittersalz besteht aus Magnesium, Schwefel und Sauerstoff und wurde ursprünglich im südeinglischen Städtchen Epsom entdeckt, weshalb es auch als Epsom-Salz bezeichnet wird.

## Innere Anwendung

Bittersalz hilft in Wasser gelöst getrunken bei **Verstopfung, Entgiftungs- und Entschlackungs-Kuren, Fibromyalgie, Schlaflosigkeit** und vieles mehr.  
Sportler schätzen es zur **Erholung nach der körperlichen Aktivität** und zur **Regeneration der Muskulatur**.

Für eine **kurzfristige Anwendung 10 – 15g in 250ml Wasser lösen und schluckweise trinken**;

für eine **längerfristige Anwendung kontaktieren Sie bitte eine Fachperson**.

## Äussere Anwendung

### Entschlackungs- und Entgiftungs – Bad

**2 Tassen Bittersalz ins warme Badewasser geben** und 15 – 20 Minuten entspannen oder so lange es gut tut!

Um die Entspannung noch zu fördern, können pro Bad 10 – 15 Tropfen äth.Öle und/oder 50 – 100ml Hydrolat zugegeben werden.

### Wirkung

- **Schmerzen, Verspannungen und Muskelkater** werden gelindert  
sehr empfehlenswert auch nach dem **Sport** und bei **Arthritis**
- gegen **Stress und Schlafprobleme**  
Magnesium gleicht den Flüssigkeitshaushalt aus, verlangsamt den Alterungsprozess und beruhigt das Nervensystem.
- **Verbesserung der Hautstruktur**, bei stressbedingten Symptomen und bei schweren Hautproblemen wie Schuppenflechte  
Bittersalz bindet die Feuchtigkeit, fördert und unterstützt den Heilungsprozess und macht die Haut weich
- **zur Entgiftung und Entschlackung**  
Bauchspeicheldrüse und alle Entgiftungsprozesse im Körper werden angeregt, weshalb Bittersalz auch beim Abnehmen helfen kann.

### Fussbad

bei **schweren, müden, schmerzenden Füßen** und bei **Fusspilz** 2 Tassen Bittersalz in warmem Wasser auflösen und die Füße darin 20 – 30 Minuten baden.

Auch eine sehr schöne Einschlafhilfe bei Schlafstörungen!

### Körperpeeling

Bei Unreinheiten und Pickel

abgestorbene Hautschuppen werden entfernt und selbst sehr trockene Hautstellen wie Ellbogen oder Fersen werden wieder weich und geschmeidig.

Die Durchblutung wird angeregt und die Hautstruktur verbessert.

Für ein Peeling wird Bittersalz mit einem passenden fetten Öl gemischt und auf den entsprechenden Hautstellen aufgetragen.

Bei sehr trockener Haut empfiehlt sich danach ein eincremen.

### Gesichts-Dampfbad

Bittersalz öffnet die Poren und entfaltet optimal eine pflegende Wirkung auf die Gesichtshaut. Danach ist die Haut besonders aufnahmefähig für pflegende Wirkstoffe!