

Schönheit ist



natürlich



Den Sommer richtig genießen!

Endlich ist der ersehnte Sommer da und wir können das sonnige Wetter genießen, doch bei hohen Temperaturen finden wir manchmal kaum Abkühlung für die sonnenstrapazierte Haut und den geplagten Kreislauf. Mit den folgenden Tipps tun Sie sich und Ihrem Körper Gutes, finden Erfrischung und fühlen sich vitaler.

Innerliche Erfrischung mit Salbei-Limonade

Zutaten:

Zitronensaft aus drei Zitronen
1 EL Honig
1,5 Liter Wasser
frische Gartensalbeiblätter

Vermischen Sie alle Zutaten in kaltem, stillem Wasser und lassen sie es einen Tag lang ziehen. Am nächsten Morgen die Blätter abgießen und Eiswürfel hinzugeben – herrlich erfrischend bei drückender Hitze!

Sheabutter Mangomaske für sonnenstrapazierte Haut

Zutaten:

¼ sehr reife Mango
½ Esslöffel Sheabutter
½ Esslöffel Honig

Pürieren Sie die geschälte Mango. Nun die Sheabutter in einer Schale leicht erwärmen, mit Honig und Mango zu einer homogenen Masse verrühren. Die Mischung großzügig auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen. 20-30 Minuten einwirken lassen und anschließend mit lauwarmem Wasser abspülen. Genießen Sie die samtweiche, aufgepolsterte Haut.

Fitter Kreislauf mit Armbädern

Eine wunderbare Hilfe gegen Kreislaufbeschwerden durch das Wetter ist ein Armbad. Lassen Sie kaltes Wasser ins Waschbecken einlaufen und tauchen Sie nun beide Arme bis zur Mitte des Oberarms ein. Nach ca. 20 Sekunden die Arme herausnehmen und abtrocknen. Sie können aber auch kaltes Wasser über den Puls fließen lassen für ein bis zwei Minuten. So oft wie möglich die Beine hochlagern, jedoch dabei auf einen flach abgelegten Oberkörper achten, sodass die Beine etwas höher als der Kopf zum Liegen kommen; legen Sie lediglich bei einer fast sitzenden Position die Beine hoch, staut sich das Blut ungünstig im Beckenbereich.

Achten Sie auf ausreichende Trinkmengen und eine leichte Ernährung bei hohen Temperaturen.

Wir wünschen Ihnen eine sonnige, entspannte und gesunde Zeit!

