

Home-Wellness, Gesundheit und mehr ...

in diesen Tagen haben wir alle mehr Zeit und Muße für Entspannung, Heimprojekte und Kreativität. Gerne geben wir ein paar Ideen weiter, an alle die Lust haben etwas auszuprobieren.

Tipp 1 Naturkosmetik Studio am Markt

Eisen tanken im Frühling: Der Körper kann Eisen aus Fleisch besser aufnehmen als aus pflanzlichen Lebensmitteln. Doch es gibt einen Trick: Eisen + Vitamin C gemeinsam sind bester Energielieferant. Z.B. ein Glas Apfel- oder Johannisbeersaft zu einem, mit Schinken und Salat, belegten Vollkornbrötchen, steigert die Aufnahme von pflanzlichem Eisen im Körper bis um das Siebenfache.

Tipp 2 Naturkosmetik Studio am Markt

„Schwitz und weg“: Algenpulver aus der Apotheke mit Wasser zu Schlamm verrühren. Auf den Bauch und andere Problemzonen auftragen und mit Frischhaltefolie zusätzlich umwickeln. Dann einfach ca. 45 Minuten hinlegen, warm einpacken und entspannen. Das Gewebe wird entschlackt, Bauch und Oberschenkel verlieren an Umfang, man wiegt nach der Behandlung weniger als vorher. Die Haut wird glatt und rosig. Abschlusspflege mit Birkenöl rundet Gefühl und Optik optimal ab.

Tipp 3 Naturkosmetik Studio am Markt

Nicht nur sauber sondern frisch: Aromaöle können super für den Hausputz verwendet werden indem man ein paar Spritzer auf den Schwamm gibt um damit z.B. die Armaturen im Bad zu reinigen. Ein paar Tropfen Zitrus- oder Orangenöl kann man sehr gut dem normalen Wasser und/oder Spülmittel beimischen und mit diesen Düften kommt dann eine besonders gute Laune auch beim Hausputz auf. Der andere Vorteil ist, dass das Haus besonders gut riecht und sich zugleich noch viel sauberer anfühlt (wichtig: 100% naturreine Öle verwenden).

Tipp 4 Naturkosmetik Studio am Markt

Rosenbad – Entspannung pur: 10-12 Tropfen Rosenöl und 4 Esslöffel Sahne mischen, in das heiße Badewasser geben und verteilen (auch das Rosenwasser von Dr. Hauschka wäre eine schöne Alternative), eine Hand voll Rosenblütenblätter auf die Wasseroberfläche streuen, es dürfen ruhig bunte Blätter sein, mehrere Farben sprechen die Sinne an. Kerzen aufstellen und Entspannungsmusik auflegen. Fertig ist der Romantikzauber.

Weitere Tipps folgen – schauen Sie doch mal wieder rein!
Bis bald, und bleiben Sie gesund und entspannt.

Ihr bellcura Team