

Inspirationen für Leib & Seele.

Herzstück

Ab jetzt
alle 2 Monate
NEU!

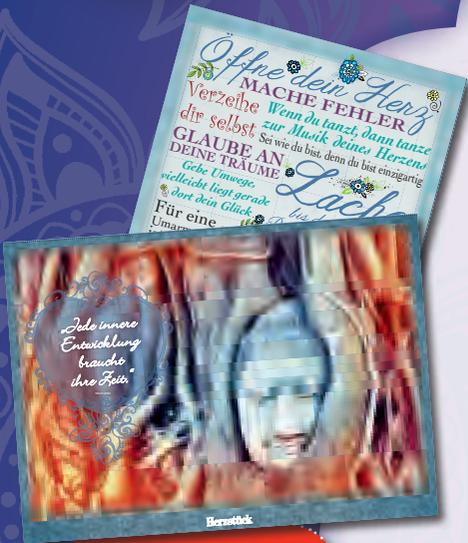
Alles, was
glücklich
macht!

Alles wird gut!

**PLUS
Wunsch-
Fahnen!**

Ausschneiden,
aufhängen, Wünsche
in den Wind
senden!

Wünsch
dir was!



Geschenk:
**Herzstück-
Poster!**

Für
Lebenslust & Achtsamkeit:
Raustrennen,
staunen, freuen!

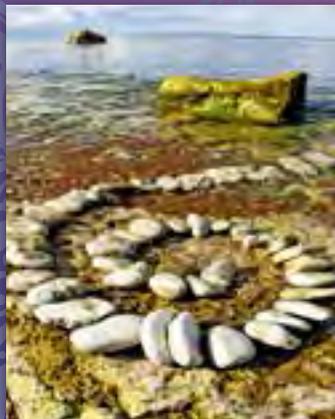
☞ Im Leben jedes Menschen gibt es Schwierigkeiten.
Nehmen wir sie ernst – aber nicht zu wichtig.

☞ Wagen wir es, positiv zu denken.

☞ Tauchen wir ein in Lebensfreude,
Leichtigkeit & Geborgenheit.



Seelen-Frieden
Mit Buddha
durch den Alltag



Kraft-Ort
Wir folgen den
magischen Ley-Linien



Künstler-Glück
Einfach drauflos malen
bis das Herz lacht



Licht-Nahrung
Vital-Food nährt
Leib & Seele



Salz reinigt das Raumklima. Früher war es bei den Bauern Tradition, neue Räume vor dem Einzug erst einmal zu salzen. So sollten böse Geister vertrieben werden

Thalasso

Wasser und Salz sind so unzertrennlich wie Sand und Sonne oder Wind und Wellen. Die Thalasso-Therapie nutzt die Urkraft des Meeres. Meerwasser und Meersalz, Meeresalgen und Meeresschlamm enthalten jede Menge Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe. Wie schön, dass das Meer zu uns kommt: Thalasso-Bäder, -Duschen und andere Anwendungen geben uns Kraft und machen uns so glücklich wie ein langer Tag am Meer.

Salz auf unserer Haut

Wie herrlich fühlen wir uns nach einem Tag am Meer! Die Haut ist pfirsichweich und rosig durchblutet, mit jedem Atemzug tanken wir Frische und Reinheit. Salz liegt in der Luft! Das weiße Korn ist einer der wichtigsten Lebensbausteine. Und schon seit der Antike ein sehr wirkungsvolles Heil- und Schönheitsmittel...

geschenk der Götter nannten Griechen und Römer den weißen Urstoff aus dem Meer. Ein Geschenk, das in allen Kulturen sehr hoch geschätzt wird. Im Koran heißt es: „Beginne mit dem Salz und ende mit ihm, denn im Salz liegt die Heilung von siebenzig Krankheiten“. Auch die Ägypter wussten von der Wunderwirkung des Salzes. Sie verwendeten das „weiße Gold“ nicht nur zum Konservieren von Speisen, sondern machten die Körper ihrer Pharaonen damit „unsterblich“. Salz und Wasser sind die Grundsubstanzen allen Lebens, Salz reguliert unseren gesamten Stoffwechsel und ist unser wichtigstes Lebensmittel. Es liefert nicht nur über die Nahrung Mineralien und Spurenelemente – in Form von Sole-Umschlägen, Wickeln, Inhalationen, Sprays

und Spülungen gilt es auch als wirkungsvolles Hausmittel, das so manchen Gang zur Apotheke überflüssig macht. Äußerlich angewendet, vollbringt naturbelassenes Salz ebenfalls kleine Wunder: „Während eines 30-minütigen Solebades entschlackt der Körper genauso wie bei einer dreitägigen Heil-Fastenkur“, erklären Dr. med. Barbara Hendl und Peter Ferreira, die Autoren des Buches „Wasser & Salz, Urquell des Lebens“. Salz macht leicht und hebt sogar manchmal die Schwerkraft auf. Das tote Meer, das einen Salzgehalt von etwa 30 Prozent hat, lässt uns darum ganz ohne Schwimmbewegungen auf dem Wasser treiben. Es kuriert zudem die empfindliche Haut von Neurodermitis- und Psoriasis-Patienten. Kein Wunder also, dass wir den Urlaub am Meer so genießen und in Stresszeiten von einem Tag am Strand träumen.

Peelings lassen sich leicht selbst herstellen und sind ein hübsches Geschenk



SINNLICHE PEELINGS

Selbermachen, verschenken und verwöhnen

DUFTENDES LAVENDEL- ODER ROSEN-SALZPEELING FÜR DEN KÖRPER

Füllen Sie ein hübsches Einweckglas (ideal mit Schraubverschluss) bis zur Hälfte mit grobem, unjodiertem Meersalz. Dann gießen Sie Öl nach, bis das Glas voll ist. Ideal wäre Oliven-, Sesam- oder Mandelöl. Geben Sie jetzt einige Tropfen ätherisches Lavendel- oder Rosenöl hinzu (ätherische Öle erhalten Sie in jeder Apotheke, im Bioladen oder Drogeriemarkt). Lavendel wirkt entspannend und beruhigt die Nerven, der Rosenduft ist sehr sinnlich und feminin. Am Schluss kommen noch eine Handvoll getrocknete Lavendel- oder Rosenblüten ins Glas. Das sieht hübsch aus und weckt schöne Erinnerungen an sonnige Gartenstunden. Das Peeling können Sie im Glas etwa einen Monat aufbewahren.

HONIG-SALZPEELING FÜR SAMTWEICHE HAUT

Erhitzen Sie vorsichtig einige Löffel Honig in einem Topf, bis er körperwarm ist. Jetzt die

doppelte Menge grobkörniges, unjodiertes Meersalz zugeben. Fertig! Besonders wirkungsvoll ist dieses Peeling vor der Sauna oder einem heißen Bad. Wenn Sie anschließend in die Wanne steigen, wird aus dem Peeling ein wohltuendes und pflegendes Honig-Meersalz-Bad.

ERFRISCHENDES ZITRONEN-PEELING FÜR SAHNE-ZARTE GESICHTSHAUT

Reiben Sie die Schale von 4 Bio-Zitronen ab, geben Sie 4 EL feines, unjodiertes Meersalz und 2 EL Sahne dazu. Die Menge reicht für Gesicht, Hals und Dekollete. Das Schöne daran: Ganz nebenbei werden auch die Hände samtweich...

KÜHLENDES MINZE-FUSS-PEELING

Das erfrischt nicht nur nach der Shopping- oder Wandertour: Minze-Fuß-Peeling schenkt zarte Sandalen-Haut. Vermischen Sie 3 EL grobes, unjodiertes Meersalz mit einem EL Olivenöl und ein paar frischen Minzeblättern. Dann massieren Sie nach Herzenslust.

Geschenk der Götter



Doch wir müssen nicht auf den nächsten Urlaub warten: Holen wir uns die entspannende und pflegende Wirkung des Meeres nach Hause! Ein Besuch im Hamam, ein Salzöl-Peeling in der Dampfgrotte oder eine Thalasso-Behandlung im SPA verwandeln einen Regensonntag in einen zauberhaften Kurzurlaub. Und wer jeden Tag ein bisschen Meer will, verwöhnt sich im Badezimmer mit duftenden Salzpeelings. Sie entgiften, befreien von alten Hautschüppchen, machen die Haut zart und nähren sie mit Öl und Sahne. Peelings lassen sich leicht selber machen. Und in einem Schraubverschluss-Glas, verziert mit getrockneten Blüten und Muscheln sind sie auch noch ein echter Hingucker. *Christina Radzwill*



Welche Wirkung das Salz-Peeling auf uns hat, hängt von den Zusätzen ab: Lavendel beruhigt die Haut, wirkt entspannend und lässt uns wunderbar träumen

Schön sein!

Eine Prise Lebensfreude

Unsere Intuition zieht uns angeblich immer wieder zurück ans Meer, dorthin, wo einst alles Leben entstanden ist. Vielleicht sind es aber auch andere Kräfte, die uns so magisch anziehen? Ein Bad im Meer macht richtig gute Laune, das Salzwasser wirkt entschlackend, im Spiel mit Wind und Wellen atmen wir viel reine und salzhaltige Seeluft. Die stärkt unser Immunsystem und macht uns munter.



Hamam

Tausend-und-eine-Nacht: In ein weiches Tuch gehüllt genießen wir die wohlige Wärme des orientalischen Dampfbads. Heute heißt es Gar-Nichts-Tun – wir überlassen uns völlig dem Hamam-Meister. Sein Ganzkörperpeeling mit Meeressalz öffnet die Poren und macht unsere Haut geschmeidig. Nun sind wir bereit für die seidenweiche Schaum-Massage mit Olivenseife. Danach lassen wir uns ein Glas Tee servieren und träumen einfach weiter.

Nicht nur für Sultane: Schon seit dem Mittelalter gehört der Hamam-Besuch in der Türkei zur Körperpflege. Streng nach Geschlechtern getrennt, versteht sich...



Heilpraktikerin Sylvia Frömming hat sich viel mit unserem Mineralstoff-Haushalt beschäftigt

EINE KLEINE SALZ-KUNDE

Salze gibt es viele. Welches ist das richtige?

„Salz ist ein elementarer Bestandteil unseres Lebens. Es versorgt uns mit Mineralien und reguliert unseren Stoffwechsel. Zugleich bewirkt es, dass Schlacken abtransportiert werden. So können sich unsere Zellen immer wieder erneuern. Äußerlich angewendet, etwa als Bad, Wickel oder Peeling, unterstützt es die Entgiftung und sorgt für bessere Durchblutung. Doch welches Salz ist das richtige? Mittlerweile sind ja so viele unterschiedliche Salztypen auf dem Markt. Abzuraten ist von Kochsalz, da es industriell verarbeitet, gebleicht und raffiniert wurde. Auch das häufig empfohlene jodierte Salz kann sich bei einigen Krankheitsbildern negativ auswirken. Ideal ist naturbelassenes Salz. Es enthält noch alle Mineralien und Spurenelemente. Man bekommt es als Steinsalz, das in Bergwerken abgebaut wird, oder als Meersalz, das durch Verdunstung gewonnen wird. Immer mehr Bioläden bieten das naturbelassene Fleur de Sel an, das von Hand aus den französischen oder spanischen Meeressäugern/Salinen geschöpft und dann getrocknet wurde. Das beliebte Himalaya-Salz ist auch ein Steinsalz, seine rötliche Farbe verdankt es den Eisen-Ionen.“

Mehr Infos auf: www.elementeimeinklang.de

FOTOS: DDP IMAGES (2), GETTY IMAGES, OREDIA/LAF HARALD EISENBERGER/LOOK LEITNER/PRISMA, PRIVAT/ESTHER HAASE/SEASONS AGENCY; ILLUSTRATIONEN: STOCKPHOTO

Salz ist Leben

Heilen mit Herz und Hirn: Der Griff zum Salz ersetzt so manche Pille



AUS OMAS TRICK-KISTE

Wickeln, rollen, spülen, wärmen

CIAO RÜCKENSCHMERZEN! Heiße Rolle gegen Nackenschmerzen: Rollen Sie zwei Handtücher zusammen. Jetzt mit heißer, einprozentiger Sole (10 Gramm unjodiertes Salz auf 1 Liter Wasser) übergießen. Dann wringen Sie die Handtuchrolle aus und rollen sie so lange über die schmerzenden Stellen, bis die Tücher kalt sind.

KEIMFREI: NASENSPÜLUNG Yogis schwören darauf, aber auch Oma kannte sie

schon: die Nasenspülung als Vorbeugung oder Therapie bei Schnupfen, Mittelohr-, Stirn- und Nebenhöhlenerkrankungen. Für diese Behandlung brauchen Sie eine Nasenspülkanne (im Internet ab etwa 8 Euro). Nehmen Sie ½ TL Salz auf 0,2 Liter lauwarmes Wasser. Die Mischung füllen Sie in die Nasendusche, neigen den Kopf und lassen sie langsam in ein Nasenloch fließen. Aus dem anderen fließt sie wieder heraus.

PAUSE MIT TURBOWIRKUNG: SALZWICKEL Als Entgiftungskur, um die Leber zu entlasten oder bei Galle-Beschwerden: Tränken Sie ein kleines Handtuch in heißer zehnpromzentiger Solelösung (10 Gramm Salz auf 100 ml Wasser), wringen Sie es aus und legen es auf den rechten Oberbauch. Über den Wickel kommt ein trockenes Handtuch, darauf eine Wärmflasche. Dann gönnen Sie sich eine halbe Stunde Ruhe. Sie erwachen wie neugeboren!

SCHÖNHEIT VON INNEN

Drei Schüssler-Salze für die Schönheit: Homöopathisch aufbereitete Mineralsalze bringen die Verteilung der Mineralstoffe im Körper wieder ins Lot

NR. 1: DAS SALZ FÜR HAUT UND BINDEGEWEBE

Calcium fluoratum, Kalziumfluorid, Schüssler-Salz Nr. 1: Kräftigt Knochen und Zahnschmelz, macht verhärtetes Gewebe weich und stärkt kraftlose Haut. Die Mineralverbindung aus Kalzium und Fluor hält das Gewebe elastisch. Besonders geeignet bei trockener Haut, die zu Reizungen und Fältchen neigt. Calcium fluoratum hilft auch bei schlaffer Haut, Falten, Narben und Schuppenflechte. Außerdem stärkt es unsere Nägel und sorgt für Festigkeit der typischen Problemzonen: Bauch, Beine, Po.

NR. 8: NÄHRSAZ FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Natrium chloratum, Kochsalz, Schüssler-Salz Nr. 8: Ohne Kochsalz würde unser Stoffwechsel nicht funktionieren. Es reguliert den Feuchtigkeitshaushalt und sorgt für die Bildung neuer Zellen. Große Poren verkleinern sich, trockene Haut wird ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt.

NR. 11: DIE KÖNIGIN DER SCHÖNHEITS-SALZE

Silicea, Kieselsäure, Schüssler-Salz Nr. 11: Kieselsäure gilt als Schönheitskönigin unter den Salzen. Sie schenkt den Zellen Struktur und Festigkeit, ist ein wichtiges Element in der Kollagenbildung, glättet Narben, fördert die Wundheilung und wirkt hervorragend gegen Falten und Cellulite, Haarausfall, glanzloses Haar oder brüchige Fingernägel.

Für alle genannten Schüssler-Salze gilt: ein- bis zweimal täglich 3 Globuli auf der Zunge zergehen lassen. Dazu viel stilles Wasser trinken

