

Sommer-Tipps

Wertvolle pflanzliche Reiseapotheke

Eine kleine, gut assortierte Reiseapotheke mit den wichtigsten pflanzlichen Mitteln hilft schnell bei verschiedenen Reisebeschwerden.

- **Sollievum Kapseln** (436) für akute Darmbeschwerden
- **Sollievum Tabletten** (435) für allgemeine Magenprobleme
- **Sollievum Gel** (082) für Entzündungen, Schürfungen, Quetschungen
- **Teufelskralle** (405) für Schmerzen, Fieber, Entzündungen
- **Qualamano Spray** (128) desinfiziert Hände und Füsse
- **Essentior** (070), super Abhilfe gegen Mücken und vieles mehr



Erfrischendes Duschen

Aus der Idee ein wahres Duscherlebnis zu kreieren, entstand die Linie Mei-SPA, ein Wellness-Ritual für zu Hause. Probieren Sie das frische Duscherlebnis selbst aus!

- Orange & Mandarine** (140) - nährend und erfrischend
- Pfirsich & Aprikose** (141) - geschmeidig und erfrischend
- Jasminblüten** (142) - entspannend und leicht parfümierend
- Roskastanie & Faulbaum** (143) - feuchtigkeitsspendend
- Lavendelblüten** (144) - reinigend und erholend
- Pfefferminze & Poleiminze** (145) - erfrischend und energispendend



Erfrischung für Füsse und Beine

Wachholdergel (204)

Belebendes, lymphdrainierendes und Blutrückfluss anregendes Gel für müde und schwere Beine auf der Basis von Wacholder, Orange, Fenchel, Birke und Grapefruit. Tipp: Wachholdergel im Kühlschrank aufbewahren – eine kühlende und erfrischende Wohltat!

Die richtige Ernährung an heissen Sommertagen

Bei hohen Temperaturen staut sich die Hitze im Körper und belastet dadurch den Kreislauf. Das Verdauen von zusätzlich schwerer Kost fördert den Körper zusätzlich heraus. Wir bevorzugen statt fettreiche Speisen saftige Früchte oder knackige Salate und den schönen Sommerabend lassen wir mit leichten Speisen wie Reis, Fisch oder Fleisch mit Gemüse ausklingen.

Tipp für die Mittagshitze: wie wär's mit einem selbstgemachten Smoothie? Er liefert ausser wichtigen Vitaminen und wertvolle Mineralstoffe auch Flüssigkeit.

Unser toller **Buchtip** für Smoothies – muss man haben !!

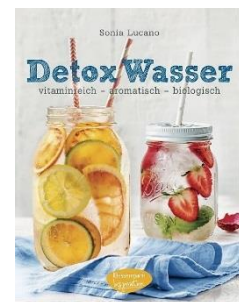


Frau Erica Bänziger hat leckere Smoothie Rezepte aufgeschrieben und den 4 Jahreszeiten zugeordnet. Somit hat man in jeder Jahreszeit auch die saisonalen Produkte dazu.

Trinken ist bei hohen Temperaturen das Wichtigste. Und nicht erst, wenn man Durst hat! Drei Liter am Tag und auch mehr dürfen es sein. Leitungs- und Mineralwasser, ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee, Fruchtsäfte verdünnt 1:3 sind optimale Getränke in den heissen Tagen und liefern zudem Vitamine und Mineralstoffe, die beim Schwitzen verloren gehen.

Hier noch ein **Buchtip** unserer Yogalehrerin (gekauft bei Ex libris)
"Detox Wasser", von Sonia Lucano

Wasser mit echtem Geschmack, bunt wie eine Sommerwiese und voller Vitamine, Vitalstoffe und Antioxidantien. So wird es richtig lecker, die empfohlene Menge von 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu trinken. Das hilft dem Kreislauf und kurbelt den Stoffwechsel an.



Haben Sie unsere feinen **Teesorten**, aus Wildkräutern ohne künstliche Aromen, schon probiert?
2 Kräutertees, 3 wunderbare Früchtetees speziell jetzt im Sommer empfehlenswert, 1 Grüntee mit Jasmin und 4 Schwarztee mit verschiedenen natürlichen Aromen.

