

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte [hier](#).



VITALRAUM

Zentrum für Naturkost, Schönheit und Entspannung



So gut wie neu

Ich bin gerade dabei, eine **Qigong Stunde** zum Thema **Frühling** vorzubereiten.

Nach der **Traditionellen Chinesischen Medizin** steht das Element Holz für Frühjahr, Neubeginn, Kreativität, Pläne schmieden und umsetzen.

Die zugeordneten Organe sind Leber und Gallenblase. Die TCM lehrt: die Leber öffnet sich über die Augen. Das heißt, gibt es Probleme mit den Augen, sollten wir auch überlegen, wie es unserer Leber geht.

Frühjahrs-Müdigkeit und Müdigkeit allgemein sind ein Zeichen für Leberschwäche. Wie gut doch westliche und östliche Medizin zusammenpassen !

Schenken wir jetzt unserer Leber Aufmerksamkeit, die richtige Nahrung, d.h. alles Grüne und Frische und eine Entgiftungskur mit wertvollen Kräutern.

Sonnenmoor hat eine feine Kombination aus verschiedensten Kräutern speziell für Leber und Galle herausgebracht:

LEMISON – Ein Fest für die Leber !

Stärkt, reinigt, ist ganz einfach anzuwenden und schmeckt nicht mal schlecht.



2x täglich 25 ml Lemison pur oder mit etwas Wasser trinken.
Dauer einer Kur sind idealerweise 3 Wochen.

Was die Leber außerdem mag: Ruhe und Entspannung

Auch fein:

Ein **Schafgarben Leberwickel** - dazu wird ein Tuch mit warmen (so warm wie möglich) Schafgarben-Tee (6EL auf 500 ml) getränkt.

Dieses Tuch auf die Leber legen. 1 Tuch darüber wickeln, ev. auch noch eine Wärmflasche zur Intensivierung darüberlegen.
15-30 Minuten ruhen und dann die Tücher entfernen.



Bärlauch hat bald wieder Saison !

Probiert doch mal:
Bärlauchpalatschinken

Dazu in den Palatschinkenteig (kann auch glutenfrei sein) Bärlauch mischen (ev. auch Schafkäse), Palatschinken zubereiten und mit einer Joghurt – Kräutersauce mit den ersten Frühlingskräutern servieren !

Renate

Detox für die Haut

Um meiner Haut etwas Ruhe zu gönnen, habe ich beschlossen eine kleine Detox Kur zu machen.

Für den Körper habe ich statt meinem gewohnten Duschgel, das Basen Duschgel und Shampoo von Gewußt wie verwendet und als Unterstützung den Gewußt wie Fasten Tee getrunken.

Meinem Gesicht habe ich eine Pause von Cremes gegönnt und außer einer Waschcreme nichts verwendet.

Und mein Hautbild hat sich tatsächlich um einiges verbessert: Pickel sind zwar noch da, aber kaum noch gerötet und mein Gesicht sieht insgesamt viel ebenmäßiger aus als davor!



Die Haut auf meinen Armen und Beinen war vor zwei Wochen noch völlig trocken und teilweise sogar schuppig! Das hat sich auch um einiges gebessert.

Essig-Universalreiniger selbst gemacht

Um beim Putzen Geld zu sparen und gleichzeitig etwas Gutes für die Umwelt zu tun, habe ich einen Universalreiniger selbst hergestellt. Dazu braucht man nicht viel und schnell geht es auch:

Für 750 Mililiter benötigt man:

- 500 Mililiter Tafelessig
- 250 Mililiter Wasser
- Eventuell ein paar Tropfen ätherisches Öl
- Eine Sprühflasche

Die Zutaten alle miteinander vermischen und vor der Anwendung gut schütteln. Der Reiniger wird ganz einfach auf die schmutzigen Stellen gesprüht. Danach mit einem Schwamm darüber wischen.

Sophie

Bitte vormerken: In der Karwoche machen wir Montag bis Mittwoch (15.-17- April) Urlaub

***Alles Liebe wünschen
Renate und Sophie***

Impressum:

VITALRAUM – Inhaberin Renate Hocevar, 2103 Langenzersdorf, Hauptplatz 7
Tel.: 02244 / 23 47

Homepage: www.vitalraum.co.at

Email: info.@vitalraum.co.at

Mitglied der NOE Wirtschaftskammer
Fachgruppe Drogisten

Inhaltliche Richtung:

Informationen ueber Angebote, Produkte, Veranstaltungen und Kurse des Vitalraums.

ATU56388224, LG Korneuburg

Fotos: privat, www.pixelio.de



Wenn Sie diese E-Mail (an: manfred.ginther@nokia.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese **hier** kostenlos abbestellen.

Vitalraum

Hauptplatz 7
2103 Langenzersdorf
Österreich

02244 2347
vitalraum@aon.at
vitalraum.co.at
CEO: Renate Hocevar
Tax ID: ATU56388224

Informationen über Angebote, Produkte, Veranstaltungen und Kurse des Vitalraums.

Fotos: privat, www.pixelio.de
siehe auch vitalraum.co.at/content/impressum/

