

oder von natürlichen Pflanzen-Granulaten mit hohem Vitamingehalt wie Sanddorn-B12 oder Carota-Kürbis sind bei Fastfood und Fertiggerichten anzuraten. Und zumindest die Obstmenge sollte gesteigert werden. Besonders hilfreich sind Äpfel, Bananen, Beeren, Pflaumen, Zitrusfrüchte, Kiwi und getrocknete Aprikosen.

Eigentlich ist aber alles ganz einfach: Wir müssen nur die Vielfalt der natürlichen Lebensmittel nutzen und damit für eine ausreichende Produktion der drei körpereigene Schlank- und Verjüngungs-Hormone sorgen.

Wie wir das sinn- und wirkungsvoll tun können, stellen wir Ihnen in der nächsten „Lebens(t)räume“-Ausgabe vor. Sie dürfen wirklich gespannt sein. Es sind einfache, überraschende und mit Sicherheit sehr hilfreiche „Tricks“.



Beilagenhinweis

Dieser Ausgabe liegt einer Teilaufgabe der International Campaign for Tibet Deutschland e.V., 10117 Berlin bei.

Der Gesamtauflage liegt eine Beilage des Auditorium Netzwerks, 79379 Müllheim bei.

Wir bitten um freundliche Beachtung.

Daniela Herzberg

Strahlend schön von innen und außen

Weg mit Tuben und Tiegeln – die wahre Schönheit kommt von innen!

Schon immer war die Menschheit auf der Suche nach den Geheimnissen ewiger Jugend und Schönheit und jede Kultur hat ihre eigenen geheimen Rezepturen und Rituale, um diesem Ideal immer näher zu kommen. Schönheit ist vergänglich – das will uns jedenfalls die Werbung weismachen – und deshalb sollte man möglichst viele Tuben und Tiegel im heimischen Bad stehen haben, um dieser Tatsache möglichst lang entgegenzuwirken. Und wenn Cremes und Co. nicht mehr helfen, kann man sich ja immer noch unters Messer begeben und der Natur auf diese Art und Weise nachhelfen...

Harmonie macht schön

Dabei zeigt uns das Leben täglich, dass wirkliche Schönheit nicht daher rührt, dass man möglichst viel Geld für teure Kosmetika oder Behandlungen ausgibt und schon gar keine Frage des Alters ist, sondern der inneren Ausgeglichenheit! Unzufriedenheit macht hässlich, Sorgen lasten schwer auf Ihren Schultern und wenn Sie keine Freude am Leben haben, wirken Sie auf Ihre Mitmenschen deutlich älter als Sie in Wirklichkeit sind...

Wer jeden Morgen dankbar aufwacht und positiv in den Tag startet, dem steht diese Lebenshaltung auch ins Gesicht geschrieben. Versuchen Sie es doch einfach einmal und nehmen Sie sich morgens nach dem Aufwachen ein paar Minuten, in denen Sie sich positiv auf den neuen Tag einstimmen! Eine schöne Erinnerung, ein liebevoller Gedanke oder auch ein einfaches Dankeschön nach ‚oben‘ sind allemal besser, als wenn alle Ihre Sinne nach dem Aufwachen gleich um Probleme oder Sorgen kreisen. Wenn Sie sich dann noch im Bad freundlich zulächeln anstatt missmutig in den Spiegel zu blicken, ist der Tag so gut wie gerettet! Sollten Sie im Laufe des Tages Ihre Alltagsorgen einholen, lächeln Sie Ihnen entgegen – wer positiv lebt, fühlt sich nicht nur besser, sondern sieht auch garantiert besser aus!

Ihr Körper ist Ihr Tempel...

... und möchte auch so behandelt werden! Würdigen Sie die unglaubliche Arbeit, die er Tag für Tag für Sie leistet! Wer sich den ganzen Tag nicht bewegt und unregelmäßig und ungesund ernährt, darf

sich nicht wundern, wenn der Körper nicht jung und elastisch bleibt und sich schon früh erste Verschleißerscheinungen zeigen. Aktuelle Studien zufolge werden heute ein Drittel der Gesamtkosten im Gesundheitswesen durch Krankheiten verursacht, die vor allem ernährungsbedingt sind! Damit Sie lange gesund und schön bleiben, ist es also absolut unerlässlich, dass Sie sich mit einer natürlichen Kost ernähren. Die allermeisten Fertiggerichte sind echte Schönheitskiller – Glutamat, E-Zusatzstoffe & Co. können im Körper auf Dauer Schäden anrichten. Leider ist es heutzutage nicht immer ganz einfach, an frisch zubereitete vitalstoffreiche Speisen zu gelangen – besonders, wenn man berufstätig ist! Eine mögliche Lösung für dieses Problem können sicher natürliche Nahrungsergänzungen sein, mit denen man schnell und einfach die tägliche Kost aufwerten kann. Hersteller wie BLUEGREEN haben rein pflanzliche Nahrungsmittel auf Basis von Mikroalgen im Programm, die den Organismus mit genau den Vitalstoffen versorgen, die er braucht. Wer sich darüber hinaus gesund und ausgewogen z.B. nach dem System der Fünf Elemente ernährt, wird nicht nur leistungsstärker, sondern hält vor allem seinen Körper jung und dynamisch.

Eine weitere wichtige Voraussetzung für Gesundheit und Schönheit ist regelmäßige Bewegung. Schon die alten Chinesen wussten, dass ein harmonischer Chi-Fluss die Voraussetzung ist, bis ins hohe Alter fit und jugendlich zu bleiben. Damit aber das Chi gut im Körper zirkulieren kann, müssen wir uns bewegen! Regelmäßige Spaziergänge, sanfter Sport oder Energieübungen wie Qi Gong oder Tai Chi bringen gestaute Energien im Körper zum Fließen und sollten deshalb zu jedem ‚Schönheitsprogramm‘ gehören.

Aphrodites Schönheitstipps von Altertum bis Neuzeit

Natürlich gibt es neben der gesunden Ernährung und Lebensweise eine ganze Menge konkreter Tipps für ein natürlich schönes Äußeres, die oft von Generation zu Generation weitergereicht wurden.

Eines der ältesten überlieferten Schönheitsmittel ist sicher die Aloe Vera, deren verschiedene Anwendungsweisen schon aus über 5000 Jahre alten ägyptischen Zeichnungen überliefert sind. So soll

Anzeige



AFA-Algen
HUNA-Spirulina
Chlorella
Spirulith
KidsPlus
Fruchtpulver
Nahrungsenzyme
Probiotics
SuperQ10
BioAstin
Vedisches Kristallsalz
und mehr:

www.algavital.com

office@algavital.com

A-2424 Zurndorf · Römerstr. 10
 Tel. 0043 2147 7000-200 · Fax -203



Geheimnis der Schönheit der ägyptischen Königinnen Cleopatra und Nofretete vor allem in der äußeren und inneren Anwendung des durchscheinenden Gels begründet gewesen sein. Die beiden legendären Schönheiten sollen ihre samtweiche und faltenfreie Haut unter anderem einem regelmäßigen Bad in 2-3 Kilo reinem Aloe Vera Gel zu verdanken haben...

Die Naturvölker im Himalaya erkannten dagegen schon früh die heilende und schönheitsfördernde Wirkung des Kristallsalzes und verwendeten es nicht nur zur Zubereitung ihrer Mahlzeiten, sondern auch als Körper- oder Gesichtspeeling zum sanften Reinigen der Haut. Erst in den letzten Jahren ist das Kristallsalz mit seinem wunderbaren Anwendungsspektrum auch in unseren Breitengraden bekannt geworden und findet immer mehr begeisterte Anwender.

Von der Heilkraft der Pflanzen dagegen wissen oft unsere Großmütter noch zu berichten. Gerade in Zeiten, in denen die finanziellen Mittel knapp waren, wurde so manches Pflegemittel und so mancher Tee aus selbst gesammelten Zutaten zusammengestellt und heute kann man sich glücklich schätzen, wenn man Zugang zu diesem alten Wissen bekommen kann. Firmen wie Herbaria bemühen sich, diese alten Rezepturen wieder herzustellen und bauen die dazu benötigten Kräuter auf natürlich-biologische Weise an. So entstanden z.B. Tees nach jahrhundert alten Überlieferungen aus der Klosterheilkunde, die wunderbar auf Wohlbefinden und Gesundheit wirken und in keiner Hausapotheke fehlen sollten.

Einen anderen Zugang zu den verjüngenden Kräften unserer Pflanzenwelt findet man mit Hilfe der Alchemie. Dabei werden die Pflanzen in einem aufwändigen Verfahren getrennt in ihre physikalischen, seelischen und geistigen Anteile. Diese Anteile werden gereinigt und dann wieder zusammengeführt. Die so gewonnene Essenz ist ein Abbild der Signatur, des Charakters der Pflanzen in einer unglaublichen

lichen Klarheit und Energiefülle und lässt sich z.B. in Schmuckstücke einarbeiten oder wie Parfüm benutzen.

Finden Sie Ihren persönlichen Weg

Jeder Mensch ist anders und deshalb gibt es nicht den allein seligmachenden Weg zu ewiger Schönheit und Jugendlichkeit. Das Wichtigste auf der Suche nach Ihrer inneren Schönheit ist sicher, dass Sie sich treu bleiben und sich nicht auf Methoden einlassen, die Ihrem inneren Gefühl widersprechen. Hören Sie einfach auf Ihre Intuition und denken Sie immer daran – jeder Mensch ist so schön, wie er sich fühlt!

Interessante Links zum Thema:

www.aloe-vera-finca.de
www.bluegreen.de
www.salt-for-life.com
www.algavital.de
www.herbaria.de

Aphrodites Schönheitstipps zum Ausprobieren:

Belebendes Körper-Peeling

Sie brauchen 3 EL feinkörniges bis pudrig gemörsertes Kristallsalz, 3 EL Algenpulver (z. B. AFA-Algen oder Spirulina)

Algen und Salz in einem flachen Gefäß vermischen und die Mischung nach dem Duschen oder Baden einmassieren. Dabei bei den Beinen beginnen und sich von unten nach oben ‚vorarbeiten‘. Kurz einwirken lassen und mit warmem Wasser abspülen. Wer mag, kann die Wirkung mit einem Tropfen ätherischem Öl wie z.B. Rosmarin (belebend) oder Lavendel (beruhigend) verstärken.

Gibt eine wunderbare glatte Haut – das Salz schmirgelt verhornte Hautschuppen ab, die zahlreichen Vitalstoffe der Alge werden über die Haut gleich an die Stellen gebracht, wo sie gebraucht werden!

(Quelle: Michaela Bartl, *Der Unterschied ist Salz*, AV-Publication, ISBN 3.9501341-3-1)

Aloe Vera Trinkkur (max. 2-3 Wochen)

Wie der Name schon sagt, handelt es sich um eine Kur und sollte nicht ständig genossen werden! Sie brauchen ein etwa 5 cm langes Stück frische Aloe Vera, Quellwasser oder energetisiertes Wasser

Zunächst die stacheligen Seiten des Blattes entfernen und die Aloe in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Außenhaut sorgfältig abtrennen (sonst schmeckt's bitter!) und das übrigbleibende Gel zusammen mit dem frischen Wasser verquirlen (geht

Neue Energie für Ihre Zukunft



MOUNT SHASTA

Ob kraftvolle Pflanzenessenz oder magisch schillernde Schmuckstücke - die Mount Shasta Powerprodukte verleihen Ihrer Seele Flügel und bringen Ihre innere Schönheit zum Ausdruck!



Mount Shasta Spirit

Alchemistisches Energetikum mit ausgewählten Pflanzenessenzen wie Goldrute, Augentrost, Sturmhut und blaugrüne Uralgen. Kann den Weg zur inneren Stimme frei machen, das Herz öffnen und die Aura stärken.

Energy Collection

Endlich einmal Schmuck, der Wirkung zeigt! Magisch schillernde Schmuckstücke des Designers Rainer Schrade, die Ihre äußere und innere Schönheit zum Strahlen bringen und Ihnen mit Hilfe der für uns eingearbeiteten Pflanzenessenzen Energie und Klarheit schenken. Als Halskette und Armband erhältlich



Jetzt den neuen Katalog kostenlos anfordern bei

999energy by Umwelt & Gesundheit, Manfred Ludwig
info@999energy.de
 kostenlose Infohotline: 0800 999ENERGY (0800 999 363749)

Anzeige