natürlich

AKTUELL +++ **SANDDORN** wirkt entzündungshemmend und regenerierend. Zudem reduziert und harmonisiert Sanddorn das Blutfett und hilft Leistungen zu steigern +++ **FALLE GEGEN MÜCKEN** Wer lästige Mücken in der Küche hat: Ein Glas, gefüllt mit Honig und Bananen, aufstellen – das hilft! +++

NEU IM REGAL
Dieses Regenerations-Set ist ideal, um die hochwertige Naturkosmetik von Dr. Hauschka kennenzulernen. Erhältlich um 22,50 Euro in der Gewusst-wie-Drogerie.

TIPPS VOM YOGA-MEISTER

5 Geheimnisse tibetischer Gelassenheit

Das Geheimnis eines gesunden Lebens ist laut Yoga-Meister Tulku Lobsang folgendes:

1. Wir müssen uns ständig bewegen. Empfehlenswert sind die 5-Elemente-Übungen des Lu Jong, des tibetischen Heil-Yoga, wie klassische Vorwärtsbeuge und der Baum.
2. Ausgewogene Ernährung unterstützt durch tibetische Kräuter, wie Mombinpflaume, Weihrauch und Myrobalanenfrüchte (enthalten z. B. in PADMA Nervotonin).
3. Unsere Schlaf- und Wachphasen müssen im Einklang sein.
4. Die Liebe und die Freiheit müssen im Gleichgewicht sein.
5. Verändere niemals andere. Verändere nur dich selbst.

www.tulkulobsang.org
www.padma.at
Weitere Infos zu Tulku Lobsang und PADMA

EXPERTE
Der buddhistische Mönch und Yoga-Guru Tulku Lobsang.

SO GEHT DETOX MIT TEATOX

ZEIT FÜR MICH
Langsam werden die Nächte lang und richtig frostig. Was bietet sich daher mehr an, als im Wohnzimmer eine gute, heiße Tasse Tee zu genießen? Und warum nicht gleich das Gemütliche mit dem Gesunden verbinden? Mit den neuen Teatox-Teesorten gelingt das im Handumdrehen.

DAS KANN DER DR. JACKSON'S TEE
Genießen und dabei entgiften – den Körper von unnötigem Ballast befreien. Bereits zwei Tassen täglich reichen vollkommen aus, um dem Körper beim Detoxen zu unterstützen. Den Wellness-Tee von Dr. Jackson's gibt es um 19 Euro über www.greenglam.de.

NATURLICH-TIPP DER WOCHE

Natürliches Eiweißwunder für VEGANER: die Hülsenfrucht Lupine.

PFLANZENPOWER Wer auf Fleisch, Milch und Eier verzichtet, also vegan lebt, hat oft das Problem, Eiweiß in den richtigen Mengen zu sich zu nehmen. Die Lupine bietet einen hohen Proteingehalt bei gleichzeitig niedrigem Kohlenhydrat- und Fettanteil. Ist ideal zum Muskelaufbau und unterstützt die Fettverbrennung.

Buch-Tipp

Hilfe für Ihren Freund auf vier Pfoten

TIERKINESIOLOGIE Mithilfe der Tierkinesiologie und Tierenergetik kann jeder Tierfreund die Gründe für Verhaltensauffälligkeiten herausfinden und die Gesundheit seines Haustieres unterstützen und erhalten. Sylvia Grübl schreibt darüber in ihrem neuen Buch „Meinem Tier helfen", erschienen im Freya-Verlag um 16,90 Euro.

Getty, Hersteller