



Gewürze und Gemüse
der Frühjahrsküche:

Dill

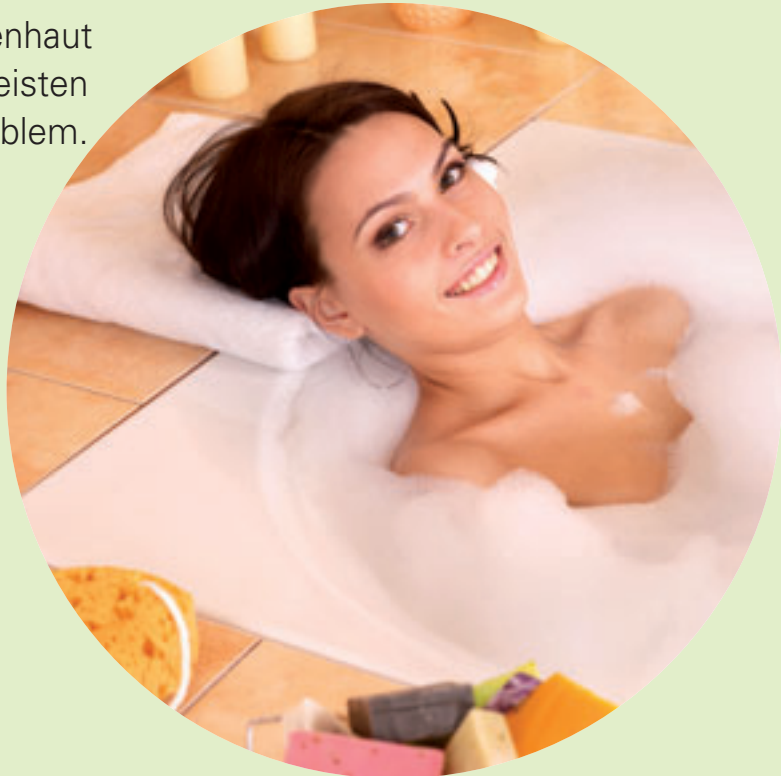
Aus Dill, Petersilie, Knoblauch, Zwiebeln und Zitrone sowie einem guten Öl lässt sich z. B. eine schmackhafte Marinade für in Folie gegarten Fisch oder für Meeresfrüchte zubereiten. Dill stammt ursprünglich aus dem Orient, ist aber heute fast überall heimisch. Tee aus Dillsamen wird gerne bei Verdauungsbeschwerden verabreicht. In der Homöopathie setzt man auf die frische blühende Pflanze bei Herz- und Kreislaufferkrankungen.

(Ira Schneider, www.aid.de)

Basische Bäder zur Beseitigung von Zellulitis

Zellulitis, auch Orangenhaut genannt, ist für die meisten nur ein Schönheitsproblem.

In Wahrheit versteckt sich dahinter aber ein gesundheitliches Problem: die Übersäuerung des Körpers. Wenn saure Stoffwechselprodukte nicht mehr ausgeschieden werden, dann werden diese im Körper zuerst im Bindegewebe und der Haut eingelagert. Bei Frauen mit schwachem Bindegewebe zeigt sich dies in Form von Zellulitis an den Oberschenkeln und Hüften. Je mehr Zellulitis da ist, umso voller ist



Kuren aus der Heilpraxis

von Dipl.Ing. Dipl.hol.en.med. Dominik Golenhofen

ENTSÄUERN? JA! ABER RICHTIG!

Ihrem Stoffwechsel individuell angepasst.

Rufen Sie uns an!

0711 - 93 27 866-0

Wir beraten Sie gerne!

Informationsmaterial
gratis mit dem Code 1123

Agenki GmbH www.agenki.de

die Haut mit sauren Ablagerungen.

So beseitigen Sie erfolgreich Ihre Zellulitis:

Über basische Bäder können Sie direkt die sauren Stoffwechselprodukte aus der Unterhaut ins Badewasser abgeben und so die Ablagerungen, sprich: die Zellulitis, direkt abbauen. Ein- bis zweimal pro Woche empfiehlt sich ein basisches Ganzkörperbad (pH 8,5) und an allen restlichen Tagen basische Fußbäder.

Basische Bäder – so funktioniert es:

1. Basisches Ganzkörperbad:

Verweilen Sie 90 Minuten im basischen Badewasser, bei einer Wassertemperatur von 36 bis 37 °C. Kühlt das Badewasser zu stark ab, lassen Sie heißes Wasser nachlaufen. Für eine bessere Wirkung reiben Sie Ihre Haut alle 10 Minuten mit einem Schwamm oder einer Bürste ab.

2. Basisches Fußbad: In der alternativen Medizin bezeichnet man die Fußsohlen als dritte Niere, weshalb sich gerade die Fußbäder sehr gut zur Ausscheidung von Säuren eignen. Die bewährte Dauer liegt bei 30 bis 60 Minuten. Fußbäder eignen sich auch bei Fußpilz, den Pilze wachsen nur auf saurer Haut!

Basenbäder vermindern nicht nur die Zellulitis, sondern die Haut wird auch weicher, fettet von selbst besser nach und ist somit nicht mehr so trocken – auch bei Babys und Kleinkindern zu empfehlen.

Dipl.Ing. Dipl.hol.en.med. Dominik Golenhofen

Mehr Anleitungen zum Entsäuern und zu basischen Bädern finden Sie unter www.agenki.de. Fordern Sie auch das Gratis-Informationsmaterial an.

Fotos: Bar & Taubnessel: iStockphoto/Thinkstock, Dill: M. Großmann/Pixelio.de