



Coole Tipps für heiße Tage

Natürliche Zell-Stoffwechselregulation von Innen und Außen

Für die aktuelle Sommerhitze empfehlen sich einige Lebensmittel und Tricks, um von innen und außen besser gegen die Hitze gerüstet zu sein. Alle diese Tipps helfen dem Stoffwechsel, sich besser zu regulieren und sind damit auch für Temperaturschwankungen und kühlere Tage ausgleichend.

1. **Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren** in einer ausreichenden Konzentration, wie sie nur frisches, gekühlt produziertes Bio Rohkost Leinöl bietet, unterstützen die Stoffwechsel aktivierenden und entgiftenden Prozesse in uns und wirken daher indirekt kühlend.

2. **Trinken**

Wasser:

Je mehr hochwertiges Wasser Sie trinken, desto besser. Ideal ist ein viertel Liter alle 20 bis 30 Minuten. Hochwertiges Wasser sollte gereinigt sein und ionisiert, da ionisiertes Wasser besser in die Zellen gelangen kann. Die Qualität des Wassers erkennen Sie daran, wann Sie nach dem Trinken zur Toilette müssen: je besser das Wasser, desto später müssen Sie. Flaschenwasser ist NIE ionisiert und selten so rein, wie die Werbung verspricht. Hochwertiges Wasser löscht auch den Durst besser und nachhaltiger. Wer mehr dazu wissen will: Senden Sie uns eine Mail an info@lucias-natuerlicht.de

Tee:

Grüner Bio Tee lauwarm bis warm getrunken kühlt erstaunlich zuverlässig. Sie fühlen sich weniger heiß. Auch Kombiniert mit Zitrone (s.u.) ist der Tee sehr lecker.

Bio Pfefferminztee ist nicht zufällig bei vielen Wüstenbewohnern sehr beliebt. Am besten aus reichlich frischen Blättern mit kochendem Wasser stark aufgebriht und heiß oder kalt getrunken. Alternativ kann man auch ins Trinkwasser 1-2 Tropfen hochwertiges ätherisches Pfefferminz Öl geben.

3. **Zitrusfrüchte**

Alle Zitrusfrüchte wirken kühlend. Besonders Bio Zitronen und Bio Limetten sind zu empfehlen.

Zutaten für Zitronenwasser pro Person 1-3mal pro Tag:

1 Liter (idealerweise basisch ionisiertes) Wasser

Den Saft von 1-2 Zitronen oder Limetten, oder wem das zu sauer ist, mit frischem Orangensaft ergänzen

Alternativ kann man auch ins Trinkwasser 1-2 Tropfen hochwertiges ätherisches Zitronen oder Limetten Öl geben.

4. **Basische Osmose Bäder**

Abends ein kühles bis lauwarmes basisches Osmose Bad entschlackt und entsäuert, so dass der nächste heiße Tag kommen kann. Trinken Sie in der Badewanne reichlich Zitronenwasser. Das unterstützt die Effekte. Osmose Bäder werden nicht mit den üblichen Salzen wie Meersalz (wegen des enthaltenen Chlors sind sie reizend) sondern mit Carbonaten wie Natron (Natriumhydrogencarbonat) durchgeführt, weil Carbonate für die auszuscheidenden Säuren ein höheres Neutralisationspotential besitzen. Dies ist schonender und effektiver.

Kosmetischer Tipp: Im Osmose Bad lösen sich abgestorbene Hautteile quasi wie von selbst, nur mit einfachem Reiben/Rubbeln ganz leicht ab, so dass die Haut danach wunderbar glatt und frisch ist.



Siehe: [Infoblatt Nr. 56: Vital Baden: Das klassische basische Osmose-Bad](#)

5. Der Zusatztipp für die Kleidung:

Die ideale Sommerkleidung ist aus Hanf, Baumwolle oder Roh-Seide, da diese gut Feuchtigkeit binden und dann beim Verdunsten sogar kühlend wirken können.

Als allgemeine Grundregel gilt:

Je besser Ihr Stoffwechsel arbeitet und je sauberer Ihr Körpergewebe ist, desto wohler fühlen Sie sich auch bei großer Hitze, Kälte, Wind oder Nässe. **Daher sind alle langfristig entgiftenden und entsäuernden Maßnahmen sinnvoll, da ein sauberer Körper auf klimatische Extreme aktiver reagieren kann.**

Wer mehr über Wohlbefinden-steigernde Tricks und Tipps erfahren will, ob von

- wirklich **kraftspendender und extrem leckerer Ernährung**
- oder innerer **Zell-Hygiene mit leckeren und schnellen Rezepten**
- bis zu **Anleitungen für effektive Wellnessanwendungen zu Hause**
- und vieles mehr,

für den ist unser neues Webinar **Zell Fit** DER Sommer Hit, denn echte Erholung kommt von innen.

--> www.lucias-natuerlicht.de/zell-fit