

# Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser



## Sonnenschutz von Innen und Außen

### Tipps für die sonnige Jahreszeit

Das wunderbare am Sommer ist, dass er einen bleibenden Eindruck hinterlässt. Die Sonnenstrahlen sorgen für Glücksgefühle, bilden Vitamin D im Körper und stärken damit das Immunsystem. Wie Sie ihre Haut richtig schützen und pflegen, lesen Sie selbst.

In der Naturkosmetik von *bioemsan* finden sie wertvolle Wirkstoffe, die seit Jahrhunderten genutzt werden. Olivenöl gilt in Mittelmeerländern als das Mittel bei trockener und empfindlicher Haut. Lavendel wirkt beruhigend. In südlichen bis tropischen Gebieten gedeihen Avocados, die Haut und Haar geschmeidig machen und vor dem austrocknen schützen. In Afrika schwört man auf Sheabutter, die aus den Nüssen des Karitébaumes gewonnen wird.

### Wohltuendes in ihrer Badetasche

- *bioemsan Sommerpflege*
- *bioemsan Sonnenpflegeöl*
- *bioemsan Tonikum* - eine kühle Brise für zwischendurch
- *bioemsan Lippenpflegestift* - mit natürlichem Lichtschutz der Sanddornbeere und Pongamol
- *bioemsan Körperbutter* - sollte zu Hause im Kühlschrank bereits warten - es ist ein wunderbar kühlendes Erlebnis, nach dem Sonnenbad den kühlen Butterstift über die Haut gleiten zu lassen

### Erste Hilfe bei Sonnenbrand

- **Manju** mit einer Sprühflache auf die angegriffene Hautstelle aufsprühen
- Ganz wichtig!!! Wasser trinken. Die Haut kann sich schneller regenerieren und heilen.
- Danach wahlweise *bioemsan Balsamcreme* oder *Körperbutter* auftragen und die Haut wieder erholen lassen

### Schnelle Hilfe bei Mücken

In der warmen Jahreszeit herrscht wieder verstärkter Flugverkehr. Unsere Freude an diesen kleinen Insekten hält sich leider in Grenzen. Auf die Einstichstelle einige Tropfen *bioemsan-Berglavendelöl* pur auftragen. Es stillt die Schmerzen und bewirkt zugleich, dass so gut wie keine Schwellung entsteht.

Thorsten Mutzke  
Amselstieg 2, 29386 Hankensbüttel  
Tel: 05832 / 970 131  
email: [info@mutzke.eu](mailto:info@mutzke.eu) / Web:[www.mutzke.eu](http://www.mutzke.eu)



# Natürliche biologische Lösungen für: Mensch-Tier-Pflanze-Boden-Wasser



## **Für Haut und Haare...**

... bedeutet eine Reise in den Süden oder der Urlaub zu Haus oft genau das Gegenteil von Erholung. Sonne, Meer- und Poolwasser strapazieren sie. Grundsätzlich gilt im Sommer: wenn die Haut gespannt ist, sollte man sich auch um die Haare kümmern. Sie verdienen dieselbe Pflege. Raffinierte Kombiprodukte, die durch hochwertige Öle als Duschlotion wirken und wertvolle Feuchtigkeit spenden, sind in dieser Zeit hilfreich.

## **Schwitzen...**

...kühlt an heißen Sommertagen den Körper und ist lebenswichtig. Bis zu drei Millionen Schweißdrüsen sind auf der Haut permanent im Stand-by-Modus. Sie transportieren bei Überhitzung die Feuchtigkeit an die Oberfläche. Wie viel man schwitzt, hängt auch von der Ernährung ab. Scharfe Gewürze wie Ingwer oder Pfeffer kurbeln die Schweißproduktion an. Empfehlenswert ist daher leichte Kost. Herrlich frische Salate mit Gurken und Tomaten gleichen den Flüssigkeitsverlust wieder aus. Mediziner raten, viel Wasser zu trinken. Rund 1 Liter mehr als bei gemäßigttem Wetter.

## **Sonnenschutz zum Essen**

Tomaten in allen Variationen sollten im Sommer häufig auf dem Speiseplan stehen. Darin ist das Karotinoid Lycopin enthalten. Es fängt freie Radikale ab, macht fit und steigert den körpereigenen Lichtschutz. Gekocht sind Tomaten noch nützlicher als im rohen Zustand. So sorgen sie für einen ersten Grundschutz der Haut. Karotten, Karottensaft, Wassermelonen und Olivenöl können bei regelmäßigem Verzehr die Widerstandskraft der Haut gegen Sonnenallergie, Sonnenbrand und Faltenbildung erhöhen und sogar einen messbaren Lichtschutzfaktor aufbauen. Diesen gilt es noch mit Sonnencreme zu unterstützen.

