



Lise Frølund, certificeret underviser i biodynamisk skønhedspleje

Bliv sommerklar



HULAHOP
HVOR DET GÅR

Gå lidt i barndom og hulahop dig i form. De vægtede hulahopringer er effektive og sjove træningsredskaber, som er enkle at bruge. Ved regelmæssig træning vil du hurtigt mærke en virkning. Muskulaturen omkring lænden styrkes, taljen bliver slankere og kalorieforbrændingen øges. Brug maksimalt ringen 1-2 min. i starten, indtil musklerne bliver stærkere.

Hulahopringer. Fåes i Matas, Føtex og sportsbutikker. Priser fra 199 kr.

PAS PÅ SOLEN

Solen er kilden til D vitamin, og vi bliver også glade for at få lidt kulør. Men desværre har vi en uheldig tendens til at overdrive solbadning i Danmark om sommeren. Det kan give varige hudskader. Derfor er det vigtigt, at du vælger en solcreme, der beskytter mod de skadelige UV-stråler. Det gør Jurliques Sun Lotion, der indeholder både naturlige og syntetiske filtre. Er fri af parabener og spækket med nærende biodynamiske olier.

Jurlique Sunlotion. Nærmeste forhandler på www.jurlique.dk. 100 ml, 395 kr.



HjemmeSPA



Luksus til dine fødder. Fodspa'en kan programmeres til at køre vibrationsmassage, boblemassage samt massage med begge varianter. Der følger 2 massagedele med: en børstedel samt en spiral del. Der er små dupper i selve badet, som øger blodomløbet samt kappe over vanddelen, så mængden af vandsprøjt på gulvet mindskes.

BaByliss Thalassoterapi. Oplysning om forhandler Tlf.3678 8083. 499,95 kr.



DUFT AF BLOMSTER

Parfume er planternes ånd. De giver næring til sjælen, og især naturligt baserede parfumer kan andet end at dufte godt. Ægteparret bag Sama parfumerne har speciale i ayurvedisk medicin og ekstrahering af roser. Koncentraterne i parfumerne er håndlavet for at bevare blomsternes renhed og energi, inden de kommer på flakon. Duftnoterne stammer bl.a fra iris, rose, orageblomst, ceder og vanilje. Over 80% af ingredienserne er økologiske. Parfumerne findes i to varianter.

Sama parfume. Oplysninger om nærmeste forhandler. Tlf. 874 99100, www.renanne.dk. 50 ml, 795 kr.

FNUG PÅ FØDDERNE

De danske FNUG neglelakker har en eminent holdbarhed og en hel regnbue af smukke farver at vælge imellem. FNUG neglelak indeholder ikke formaldehyd, toulene og DBP.

Fnug neglelak. Oplysning om forhandler på 4516 1801. 125 kr.





Naturlige Håndklæder

Med bambushåndklæder kan du gøre hverdagsting til en dejlig ting. Santens Bamboo bambushåndklæder er en naturlig luksus, som skåner miljøet. Forskellige farver og størrelser.

Santens Bamboo håndklæder. Oplysning om nærmeste forhandler på Tlf. 3345 6677. Fra 59 kr.

BLIV DIN EGEN ZONETERAPEUT

Når zonerne under foden stimuleres, er det med til at genoprette balancen i hele kroppen. Yantra-tøflen er patenteret, og alle zoneterapipunkter i tøflen er fleksible, hvilket betyder, at tøflen er tilpasset alle kropstyper. Tøflens 41 punkter er knyttede til de forskellige vitale organer i kroppen. Alle punkter er markeret med tekst og linjer i sålen. De røde punkter er magnetiske og giver ekstra effektiv og øget stimuli. Der hvor du mest kan mærke det, er dér, hvor du har mest brug for det!

Yantra-tøffel. Kan købes på www.stability-danmark.dk og i helsekostbutikker. 399 kr.



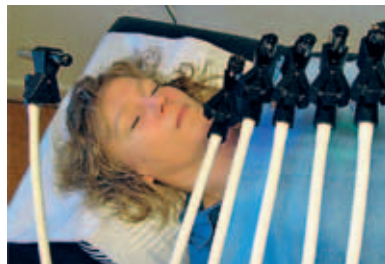
PSYKOLOGI ANBEFALER

Ædelstenslysterapi

AF JOURNALIST JANNIE SUNDGAARD KRISTENSEN

Ædelstene som via lys giver både fysisk og psykisk helbredelse! Jeg er noget skeptisk, da jeg møder op hos Eva Bergmann for at få min første behandling med ædelstenslysterapi! Metoden er udviklet af Dr.Joachim Roller under Maharishi Mahesh Yogi's vejledning. Terapien arbejder på et dybt niveau af sind, krop og bevidsthed.

Ædelstenslysterapi kombinerer en ur-gammel Vedisk viden om ædelstene med moderne teknologi. Der benyttes 13 ædelstensstråler, og inden første behandling tester



man, hvilke ædelstene der er egnede til personen. Da jeg lidt senere ligger på briksen med strålingsapparatet indstillet over mig ligger er det svært at finde ro. Men da jeg efter en halv time igen skal åbne øjnene, er det med en dejlig afslappet følelse i kroppen. Jeg strækker mig og opdager, at den stikkende spændingsmerte jeg har haft i flere dage under venstre skulderblad er forsvundet. Eva siger, at det er helt normalt, det er ædelstenene som har hjulpet. Jeg går derfra med hjernen kørende på højtryk, for hvordan kan det lade sig gøre?

SMUK OPLEVELSE

Dagen efter skal jeg have min anden behandling og er stadig ikke uden skepsis. Og så har jeg den mest forunderlige og smukke oplevelse! Først fornemmer jeg smerter i maven og hovedet, ikke ubehageligt mere som en let trykken. Så dukker en række billeder frem på nethinden: Det er sommer, jeg befinder mig på en eng med min familie. Her er

trygt og rart. Jeg vandrer langs en flod med min far (han døde for 15 år siden), og han fortæller mig gentagende gange, hvor stolt han er af mig, og hvor meget jeg betyder for ham. Jeg mærker en forløsning, varme og kærlighed, som jeg aldrig har følt før. En følelse af at blive sat fri. Billederne forsvinder langsomt og er væk, da Eva kommer tilbage.

Jeg fortæller hende om min oplevelse og græder - ikke af sorg, men af glæde og forløsning.

DYB INDRE RO

Til den tredje og sidste behandling nogle uger efter, er der ingen skepsis, men heller ikke

en forventning om at skulle opleve noget lignende. Her oplevede jeg en dyb ro og stilhed i kroppen, som jeg aldrig har prøvet før. På en gang føltes min krop let som en fjer og tung som en betonklods. Bagefter var jeg afslappet, følte mig stærk og fuldstændig i balance og med en stor tillid til mig selv som menneske. Jeg kan på alle måder anbefale ædelstenslysterapi. Jeg forstår stadig ikke, hvad der skete, men jeg er kommet frem til en erkendelse af, at det ikke er alt her i livet, jeg skal forstå. Nogle gange skal jeg bare mærke og være til stede.

Eva Bergmann

Er som den første i Skandinavien uddannet i at give Ædelstenslysterapi. Behandlingerne udføres i Silkeborg og København.

1 behandling: 675 kr., efterfølgende 450 kr. Pakke med 3 behandlinger 1350 kr. Tlf. 36 98 06 88 og www.gemlight.dk