



Kalte Bauchwaschung – Bester Trick nach üppigen Weihnachtssessen

Kennen Sie das Gefühl, wenn Sie nach einem üppigen Fondue am nächsten Morgen mit einem „Stein im Bauch“ aufwachen? Oder wie Sie Mühe haben, den Schlaf zu finden nach einem deftigen Nachtessen? Dann sind Sie gut beraten mit einer kurzen Bauchwaschung. Äusserst einfach in der Anwendung, sehr effizient in der Wirkung. Und keine Angst, so schlimm wie es tönt ist es nicht. Sie unterstützt die Verdauung und hilft erst noch, den Schlaf zu finden.

Technik Nehmen Sie einen Leinenlappen oder alternativ geht es auch mit einem normalen Frotteelappen. Den tränken Sie mit kaltem Wasser und wringen ihn aus. Jetzt legen Sie sich ins Bett, atmen schön langsam aus und kreisen mit dem kühlen feuchten Lappen im Uhrzeigersinn auf der Bauchdecke. Fangen Sie mit kleinen Kreisen um den Bauchnabel an und werden Sie dann immer grösser. Nach ca. 20 Drehungen decken Sie den Bauch mit einem Baumwollpyjama und Ihrer Bettdecke zu. Gute Nacht!

Bericht: Simone Wehrli Adhikari, www.naturheilkund.ch

Liebe issguet Homepage Gäste,

das muss noch gesagt sein, ob dieser Tipp wirklich funktioniert habe ich selber nicht ausprobiert. Was ganz sicher hilft, langsam und genussvoll essen, so kommt das Sättigungs-Gefühl vor dem „Stein im Bauch“.

Genussvolle Feiertage

Lilian Walder, Ernährungsberaterin

Ab Januar 2016 finden Sie wöchentlich unter aktuelle NEWS Tipps & Wissenswertes zum Thema Ernährung und Gesundheit, sowie saisonale Rezepte auf der issguet Webseite.

Schauen Sie rein!

