

## Schönheit für die Nägel

Wer Nägeln und Nagelhäutchen etwas Gutes tun, sie stärken möchte, findet spezielle Nagelöle. Naturkosmetikhersteller setzen wieder auf überlegte Wirkstoffkompositionen, beispielsweise Neemblatt, Wundklee und Kamille, Teebaum- und Lavendelöl oder Rizinusöl.

**Tipp:** Wer auf eine Ernährung mit genügend Mineralstoffen (Kieselsäure, Kalzium, Zink und andere) und Vitaminen (vor allem Biotin, Folsäure, Cobalamin) achtet, beugt brüchigen Nägeln vor.



## Sinnlich durch den Tag

In die Haut eingebettet sind die Sinneszellen, mit denen wir Oberflächen, Temperatur oder Schmerz erspüren. Dabei haben wir mit rund 72 000 Nervensensoren an den Füßen mehr als im Gesicht! Kein Wunder, dass Fußmassagen so intensiv wirken. Probieren Sie es aus ...

## Hände, die handeln, Füße, die tragen.

Folgende Yoga-Übung vereint sie harmonisch und fördert zugleich die Fußbeweglichkeit: Verschränken Sie sitzend mit übergeschlagenem linken Bein alle Finger der rechten Hand mit den Zehen des linken Fußes; Hand- und Fußballen dabei aneinandergeschmiegt. Nach ein paar Minuten des Wahrnehmens die Seite wechseln.

## HERSTELLER-EMPFEHLUNG\*



*Die Macadamianuss ist unter Feinschmeckern beliebt und wird auch »Königin der Nüsse« genannt – und das völlig zu Recht: Ihr leicht buttrig-ussiges Aroma macht sie zu einer besonderen Köstlichkeit. Die Morgenland Macadamianüsse stammen aus einem eigenen Aubauprojekt.*

MORGENLAND

### BIO-MACADAMIANÜSSE *vegan*

- ohne Schale und ungesalzen
- ideal als Snack zwischendurch
- schmecken auch in Kombination mit exotischen Früchten
- ohne Zusatzstoffe
- Tipp: Macadamianüsse eignen sich zum Backen von süßem Gebäck, sie passen aber auch zu pikanten Gerichten – als saftige Kruste für Lachs, mit frischen Kräutern zu Pesto verarbeitet oder einfach grob gehackt über Gemüsegerichte gestreut

100g **4,99€**

\* Bei Produkten, die als »Hersteller-Empfehlung« gekennzeichnet sind, handelt es sich um Anzeigen. Diese Produkte erhalten Sie in Ihrem Alnatura Super Natur Markt.