

# Tipps für den heißen Sommer

1. In heißen Nächten hat sich die **KühleDecke** bestens bewährt. Mit einer Lauge aus **MeineBase** besprenkelt, ist es besonders effektiv und fördert den erholsamen Schlaf.
2. Ein erfrischendes Fußbad mit **MeineBase** kühlt die erhitzten Füße effektiv und entlastet den gesamten Stoffwechsel von den Säuren des Alltags.
3. Ein basisches Sitz- oder Vollbad mit **MeineBase** kann auch im Sommer mit einer wohligen Temperatur von 28 °C bis 33 °C betrieben werden.
4. Die feuchten **BasischenStulpen** bringen an den Unterarmen oder Unterschenkeln getragen über den gesamten Tag hinweg pure Erfrischung und Vitalität.
5. Nachts geht es mit den **BasischenStrümpfen** ins Bett. Diese sorgen für eine wohltuende Frische und einen regenerierenden Schlaf.
6. Ob „on the rocks“ oder mit ein paar Blättern Pfefferminze verfeinert: der **7x7 KräuterTee** kann auch kühl getrunken werden. Herrlich!
7. Aufgetragen auf Gesicht, Körper und Dekolleté pflegt und beruhigt das Hautwasser **MiraVera** nicht nur gerötete Hautpartien, sondern erfrischt und vitalisiert zusätzlich. Das Spray hilft auch bei kleinen Schnittverletzungen am Strand und bei lästigen Mückenstichen.

- Als Vorbereitung auf den lange ersehnten Sommerurlaub ist **WurzelKraft** ideal, denn es vermindert das Auftreten von Sonnenbrand und sorgt gleichzeitig für einen beneidenswerten Teint.
- Im Sommer ist die Versorgung des Körpers mit ausreichend Flüssigkeit das A und O. Unser hochwertiger **7x7 KräuterTee** und reichlich Stilles Wasser wirken hydrierend und sind bestens geeignet, unseren Wasserhaushalt zu regulieren.



# Erfrischende Sommerrezepte



Die abgebildeten  
Rezepte und weitere  
Inspirationen  
finden Sie unter:

[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)

