

## Sådan tanker du op med livskræfter

### Sov godt

- Vi fyldes op med livskræfter under søvnen. Her starter mange regenererende processer.
- Børn har et stort søvnbehov, da de vokser meget.

### Styrk din lever

- Leveromslag – styrk leveren med et varmt omslag af røllike-te.
- Drik urtete med bitre planter, der styrker leveren: Rosmarin og røllike.

### Kost

- Spis grønt, groft og varieret.
- Vælg økologiske og biodynamiske råvarer, da disse indeholder flest livskræfter.

### Vand og varme

- Varme virker afspændende og skaber plads til at tanke op med livskræfter.
- Tag et nærende fodbad.
- Brug gode olier i kropsbade. Prøv at tilsætte Lucia Care Revitalising Oil til dit badevand. Olien er rig på kiselholdige lægeurter som rosmarin og padderokke.
- Skab ritualer med sauna og badeterapi.

### Rytmask massage

- Rytmask massage kan give en følelse af at være genfødt og fri i kroppen. Det manifesterer sig som en lethed befriet for stivhed og spændinger.

### Varm urtete

- Drik meget te, som er rig på urter som røllike, padderokke eller rosmarin.
- Kombinationen af vand, varme og urter styrker livskræfterne.

### Ro og meditation

- Afsæt tid til at opsøge ro og nærvær i naturen.
- Alene det at være til stede i naturen fylder os med livskræfter. Særligt i forsommeren, hvor naturen er fuld af saft og kraft.