



Orangen-Walnuss-Salat

Einkaufszettel: 500 g Salat gemischt (z.B. Feldsalat, Radicchio, Endivien, Rucola), 2 Orangen, 70 g Walnüsse, 3 EL Olivenöl, 1 EL Fruchtsig, je 1 TL Senf, Meerrettich-Paste und Zuckerrüben-Sirup, Salz und Pfeffer

So geht's: Salat waschen, zerkleinern und in eine Schüssel geben. Walnüsse grob hacken, Orangen schälen und filetieren. Beides über den Salat geben. Die übrigen Zutaten gut vermischen und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben und genießen.

natürlich-Tipp:

Statt Olivenöl das hochwertige Omega-3-Öl aus unserer Apotheke verwenden!

Megagesund! Omega-3-Fettsäuren



Besonders gesund für den Organismus und unsere Zellen sind Öle mit vielen ungesättigten Fettsäuren. Rapsöl, Leinöl oder Walnussöl gehören in diese Gruppe und eignen sich vorzüglich für kalte Gerichte oder Salate. Sesam- oder Olivenöl kann zum leichten, kurzen Anbraten verwendet werden. Eine besondere Bedeutung nehmen die im Fett enthaltenen ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ein, die einerseits wichtiger Bestandteil unserer Zellmembran sind und gleichzeitig als Ausgangsstoff für wesentliche Botenstoffe dienen. **natürlich-Tipp:** Natives kaltgepresstes Öl zeichnet sich durch seine schonende Verarbeitung aus und enthält deutlich mehr gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe. Spezielle, von Schwermetallen gereinigte Fischöle sind reich an wertvollem Omega-3 und sollten deshalb fester Bestandteil des täglichen Speiseplans 2022 werden.

Anzeige

Hochdosiertes, veganes Omega-3

Das **Omega-3 Vegan** von NORSAN besteht aus einem hochdosierten, pflanzlichen Algenöl sowie einem kaltgepressten Olivenöl aus biologischem Anbau als Antioxidans.

Grundlage des zu **100 % veganen Algenöls** bildet die Meeresmikroalge *Schizochytrium sp.*, die besonders reich an den wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA ist. Das Omega-3 Vegan stammt aus umweltschonender Kultivierung und ist besonders **schadstoffarm**.



Durch die flüssige Darreichungsform und den **angenehmen Geschmack** kann das Öl leicht in den Alltag eingebunden werden. Mit nur einem Teelöffel täglich (5 ml, Tagesdosis) nehmen Sie wertvolle **2.000 mg Omega-3-Fettsäuren** und **800 I.E. Vitamin D3** auf.

Monat der Herzgesundheit

Herz-Check

(Blutzucker, Blutdruck, BMI, Blutfettwerte)

Nur 15 Euro

Bitte vereinbaren Sie vorher einen Termin.

Herzalter-Test

(auf Basis der Daten der PROCAM-Studie)



natürlich für Ihre Gesundheit!



Anke Rüdinger e. Kfr.
Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie,
Naturheilkunde und Homöopathie, Ernährungsberatung
Landsberger Allee 171 · 10369 Berlin
Tel. (030) 97 60 33 31 · Fax (030) 97 60 33 32

info@castelloapotheke.de · www.castelloapotheke.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8.00 - 19.00 Uhr
Sa. 8.00 - 14.00 Uhr

Sie finden uns auch auf Facebook



natürlich

DAS TUT MEINER GESUNDHEIT EINFACH GUT

Ausgabe Januar 2022



AUF EIN
GESUNDES
2022

Produkt
des Monats



Der tägliche Statin-Begleiter

Statine werden je nach Indikation ärztlich verordnet und sind für Herzpatienten nicht selten täglicher Begleiter. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass Statine neben ihrer Wirkung die körpereigenen Vitamin- und Mineralstoff-Depots plündern können. regulafit® Stati Pro N ist mit hoch dosiertem Coenzym Q10 und einem speziell kombinierten Vitalstoff-Mix deshalb der optimale Begleiter während der Statin-Therapie. **natürlich-Tipp:** regulafit®-Produkte sind besonders gut verträglich. Inhalt: 90 Kapseln

Rabatt 19% **AKTIONSPREIS** 34,95€

Castello-Apotheke
Berlin



LIEBE LESEZINNEN UND LESEZ,

zwanzig-zweundzwanzig wartet auf uns – und damit 365 Tage, an denen Sie Ihre Gesundheit sanft und natürlich hegen und pflegen können. Denn mit guter Gesundheit machen Ihre Vorhaben noch viel mehr Freude. Was Ihnen besonders gut tut, erfahren Sie natürlich auch im neuen Jahr in unserer Apotheke. Beachten Sie aufmerksam unsere Aktionen rund um Gesundheit und Wohlbefinden. Da ist bestimmt etwas für Sie und Ihre Liebsten dabei.

Los geht's im Januar und Februar mit unserem mächtigen Taktgeber, dem Herz. Es ist ungefähr so groß wie die Faust seines Besitzers, wiegt im Schnitt etwa 300 g, besteht aus 2 Hälften und wird als „Supermuskel“ bezeichnet. In den kommenden Wochen erfahren Sie spannendes Regulationswissen rund um Ihr HERZ, z.B. welche Mikronährstoffe Ihre „Pumpe“ besonders mag und wie Sie dank herzfreundlicher Ernährung und regelmäßiger Bewegung taktvoll in das neue Jahr starten.

AUF IHRE GESUNDHEIT IN 2022!



natürlich-Apothekerin
Anke Rüdinger,
Castello-Apotheke, Berlin

Anke Rüdinger

Anzeige

Weißdorn – stärkt Herz und Kreislauf



Weißdorn ist schon lange als Heilpflanze bekannt. Die kleinen grünen Blätter und weißen Rispenblüten des Dornstrauchs bergen herzgesunde Inhaltsstoffe. Weißdornsaft entspannt und weitet die Gefäße und verbessert so die Blutversorgung des Herzens. Bei hohem Blutdruck schlägt das Herz mit größerer Anstrengung und die Blutgefäße verlieren an Elastizität. Weißdornsaft stabilisiert den Blutdruck und stärkt die Leistungsfähigkeit des Herzens.

Naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn von Schoenenberger wird aus der frischen Pflanze gewonnen und bietet das ganze Wirkspektrum der Heilpflanze. Auf Zusätze wie Konservierungsstoffe, Zucker oder Alkohol wird bewusst verzichtet.

Naturreiner Heilpflanzensaft Weißdorn • Wirkstoff: Weißdornblätter mit Blüten • Presssaft • Anw.: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung der Herz-Kreislauf-Funktion ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

NATÜRLICH-TIPP

Zur Senkung des Cholesterinspiegels werden oft sogenannte Statine eingesetzt, um die körpereigene Cholesterin-Bildung zu hemmen. Unerwünschter Nebeneffekt: Die Aufnahme verschiedener Mikronährstoffe, beispielsweise des Coenzym Q10, kann empfindlich gestört werden. Wie Sie Ihren Cholesterin-Spiegel natürlich senken können und welche Nährstoffe für Sie individuell empfehlenswert sind, besprechen wir gerne bei Ihrem nächsten Besuch.

068-V2-10.000-1

Das Herz

Taktgeber für unsere Gesundheit

Reden, laufen, springen, lachen – über 600 Muskeln begleiten unseren Alltag. Einsamer Spitzenreiter in Sachen Muskelarbeit ist das Herz. Ohne Ruhepause verrichtet es kontinuierlich seine Arbeit. Ist es einmal in Not, führt das schnell zu verminderter Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Wohlbefinden sinken spürbar ab. Die Liste möglicher Einflüsse ist lang, von Rhythmusstörungen über Herzmuskelentzündungen bis hin zum Schockmoment „Herzinfarkt“.

Bis zu 6 Millionen Menschen leiden hierzulande unter einer koronaren Herzkrankheit, kurz KHK. Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen beeinflussen dann Sauerstoffversorgung und Pumpkraft negativ. Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, Rauchen und Diabetes können diese Prozesse verstärken bzw. beschleunigen. Bewegungsmangel und unausgewogene Ernährung sind die Risikofaktoren Nummer 1. Herzpatienten profitieren häufig von einer speziellen Mikronährstoff-Kur, die wesentliche Funktionen im Herz-Kreislauf-Geschehen unterstützt. Kalium gilt dabei als besonders wichtiges Herzmineral und sorgt für die elektrische Stabilität der Zellen. Ein zu niedriger oder zu hoher Spiegel kann den Rhythmus gehörig aus dem Takt bringen.

BIS ZU 6 MILLIONEN MENSCHEN
LEIDEN HIERZULANDE UNTER EINER
KORONAREN HERZKRANKHEIT,
KURZ KHK

Magnesium hilft bei der Übertragung elektrischer Impulse, verhindert „Verkrampfungen“ der Muskulatur, unterstützt Blutdruck und Nervenzellen. Vitamin E gilt durch seine antioxidative Wirkung als Schutzschild vor freien Radikalen (Vorsicht bei Vitamin E und Rauchern!). Ähnliches bewirkt das Coenzym Q10, das zudem die Energieproduktion in unseren Mitochondrien aktiviert. B-Vitamine tragen zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei (auch bekannt als das „neue Cholesterin“). Aktuelle Studien belegen zudem die positive Wirkung von Omega-3-Fettsäuren. **natürlich-Tipp zum Jahresstart:** Unterstützen Sie Ihren Supermuskel mit der richtigen Dosis Vitalstoffe. Gerne beraten wir Sie persönlich in unserer Apotheke.

Herzstärkender Weißdorn

Bereits seit dem 14. Jahrhundert wird die Pflanze mit den prachtvollen weißen Blüten und den spitzen Dornen als herzstärkendes Mittel eingesetzt. Weißdorn trägt zur Verbesserung der Durchblutung bei, erweitert die Gefäße und führt so zu einer Steigerung der gesamten Leistungskraft des Herzens. **natürlich-Hinweis:** Die Anwendung erfordert etwas Geduld, da sich die positiven Wirkungen erst nach einigen Wochen entfalten.

GEWUSST?

6 spannende Fakten rund um unseren Supermuskel

- Das Herz besteht aus 2 Hälften (jeweils mit Vorhof, Kammer und 2 Klappen), einmal für den Lungen- und einmal für den Körperkreislauf.
- Frauen und Männer ticken unterschiedlich – auch in Herzensangelegenheiten. Das Herz einer Frau schlägt im Schnitt etwas schneller als das männliche. Der Grund, Frauenherzen wiegen ca. 250 g, Männerherzen knapp 50 g mehr.
- Unser Herz ist wirklich schlagfertig, zwischen 60- und 80-mal zieht es sich pro Minute rhythmisch zusammen. Das ergibt etwa 100.000 Schläge pro Tag.
- Pro Schlag werden im Schnitt 70 bis 100 Milliliter Blut in die Gefäße gepumpt, 60 Liter pro Minute. Nach ca. 70 Jahren kommt man so auf eine Spitzenleistung von 2,5 Milliarden Schläge.
- Der Herzschlag wird üblicherweise in beats per minute angegeben (bpm). In gleicher Weise misst man auch die Geschwindigkeit in der Musik. Der sogenannte Sinusknoten (eine Art eigenes kleines „Gehirn“) gibt den Herzschlag vor.
- Die erste Herztransplantation wurde 1967 durch den südafrikanischen Chirurgen Christiaan Barnard durchgeführt.

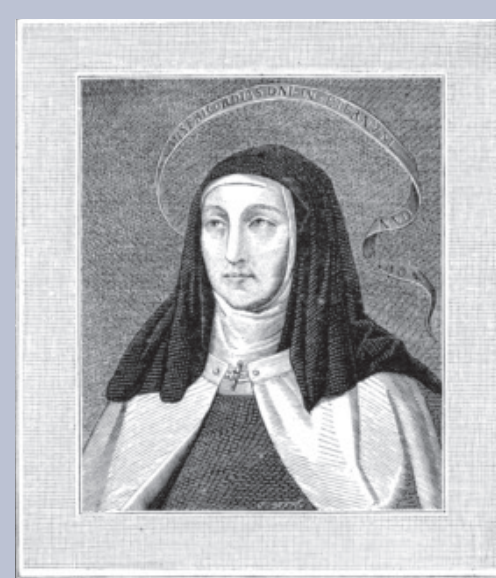
Anzeige

Mein Immunsystem – allzeit bereit!

aminoplus® immun – Nahrungsergänzungsmittel mit sieben Aminosäuren, Vitaminen und Mineralstoffen

- Vitamin C, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- Vitamin B6 trägt zu einem normalen Eiweiß- und Glykogenstoffwechsel bei
- Riboflavin trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Laktosefrei
Glutenfrei
Fructosefrei
Vegan



„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“
(Teresa von Ávila)

Die heilige Teresa von Ávila (1515 – 1582) ist bekannt als Schutzpatronin Spaniens und wird dort als Nationalheilige verehrt.

Sie gilt als die am meisten gelesene Mystikerin und ist die erste Frau in der Geschichte, die zur Kirchenlehrerin erhoben wurde. Ihr Leben war geprägt von Engagement, innerer Zerrissenheit und tiefer Gottesliebe.

natürlich sparen Gutschein 10% Rabatt gültig vom 01.-31. Januar 2022 *Rabatt-Informationen: siehe Rückseite	natürlich sparen Gutschein 15% Rabatt gültig vom 01.-31. Januar 2022 *Rabatt-Informationen: siehe Rückseite
natürlich sparen Gutschein 10% Rabatt gültig vom 01.-31. Januar 2022 *Rabatt-Informationen: siehe Rückseite	natürlich sparen Gutschein 15% Rabatt gültig vom 01.-31. Januar 2022 *Rabatt-Informationen: siehe Rückseite