



Fruchtig-frische Sommerdrinks

Traubenbowle (12 Portionen): 600 g kernlose Bio-Trauben, 3 Bio-Limetten, 1 l weißer Traubensaft, 250 ml roter Traubensaft, 750 ml Limonade „Apfel-Holunderblüte“, 750 ml Mineralwasser, 1 Bund frische Minze

So geht's: Den roten Traubensaft in einen Eisdübelbereiter füllen und in den Froster stellen. Trauben und Limetten gründlich waschen, klein schnipseln und in eine Bowle-Schüssel geben. Limetten leicht andrücken. Weißen Traubensaft, Limonade und Wasser eingießen und mit der Minze dekorieren. Kurz vor dem Servieren die roten Eisdübel eintauchen lassen.

Alkoholfreier Mango-Mojito (4 Portionen): 2 reife Mangos, 2 Limetten, 4 EL brauner Zucker, 1 Bund frische Minze, Mineralwasser, Eisdübel

So geht's: Limetten halbieren und Saft auspressen, die Mangos klein schneiden. Beides zusammen mit der Hälfte der Minze leicht anpürieren und auf Gläser verteilen. Jeweils etwas braunen Zucker sowie Eisdübel hinzugeben und mit Mineralwasser aufgießen. Jedes Glas mit einigen Minzblättern schick dekorieren.



einzulösen in Ihrer

Castello-Apotheke Berlin

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.



einzulösen in Ihrer

Castello-Apotheke Berlin

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.



einzulösen in Ihrer

Castello-Apotheke Berlin

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.



einzulösen in Ihrer

Castello-Apotheke Berlin

Auf ein Produkt Ihrer Wahl, ausgenommen preisreduzierte Artikel, verschreibungspflichtige Arzneimittel und preisgebundene Bücher. Pro Einkauf ein Rabatt-Gutschein einlösbar.

Der Mund als Tor zur Gesundheit

A smile is the prettiest thing you can wear – ein Grinsen schenkt Freude und versüßt auch unseren Mitmenschen zuckerfrei den Tag. Denn Zucker im Übermaß ist schädlich für Zähne, Zahnfleisch und langfristig für die Gesundheit. Wussten Sie, dass entzündliche Erkrankungen, Herzprobleme oder eine erhöhte Infektanfälligkeit durch unsere Zähne beeinflusst werden können? Die tägliche Mundhygiene lohnt sich also für Zähne und Gesundheit.

Ölziehen

Das Spülen mit Öl im Mundraum stammt aus der ayurvedischen Medizin und soll gegen Mundgeruch helfen, Karies vorbeugen und den Körper von unliebsamen Stoffen befreien. Dazu einfach 1 EL flüssiges Sesam-, Kokos- oder Sonnenblumenöl für 5 Minuten im Mund bewegen, durch die Zähne ziehen und dann in ein Papiertuch ausspucken (über die Mülltonne entsorgen!).

Kau-Training

Kauen regt den Speichelfluss an, wodurch das Wachstum von Bakterien gehemmt und das Zahnfleisch geschützt wird. Bei kauintensiven Lebensmitteln wie Äpfeln, Karotten oder Vollkornbrot also gerne öfter zubeißen. Vorsicht hingegen bei Limonaden, Wein, Säften oder stark saurem Obst. Diese können den Zahnschmelz demineralisieren und dadurch zu empfindlichen Zähnen führen (Kalzium ist dann besonders wichtig).

*WUSSTEN SIE, DASS
ZAHNSCHMELZ DAS
HÄRTESTE IST,
WAS UNSER KÖRPER
ZU BIETEN HAT?!*

Natürliche Aufbaustoffe

Ganzheitliche Zahnmediziner empfehlen den regelmäßigen Einsatz von Weihrauch, der körpereigene Selbstheilungskräfte aktivieren kann. Spülungen mit Pfefferminze, Ringelblume, Myrrhe, Salbei oder Roskastanienrinde können sich ebenfalls positiv auswirken. Bei gereizter Schleimhaut sind Eibisch-Tee (enthält wertvolle Schleimstoffe) oder Propolis (wirkt entzündungshemmend) empfehlenswert.

Anzeige

Das Geheimnis meiner Haare!

- mit Biotin, Selen & Zink: zum Erhalt normaler Haare
- mit Riboflavin, Niacin, Zink & Biotin: zum Erhalt normaler Haut
- mit Folsäure & B12: Funktion in der Zellteilung
- mit Mangan & Kupfer: für eine normale Bindegewebsbildung sowie Kupfer für die normale Haarpigmentierung



Wir sind E-Rezept ready!

Derzeit läuft bundesweit die Testphase für das E-Rezept. Bisher wurden bereits 10.000 elektronische Verordnungen in Apotheken eingelöst.



Wichtig für Sie zu wissen:

1. E-Rezepte können Sie selbstverständlich auch in unserer Apotheke einlösen.
2. Wir beantworten Ihnen sehr gern Ihre Fragen rund um das E-Rezept.

#natürlich #Castello-Apotheke #vorOrt #unverzichtbar

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 Juni 2022

Produkt des Monats



Der Stoffwechsel-Unterstützer

Ein funktionierender Stoffwechsel ist die Grundlage für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit. Nährstoffe können dann bestmöglich verwertet und Abfallprodukte aus dem Körper transportiert werden. Störungen in diesem System können den Organismus aus dem Takt bringen. Neben Cholin, Chrom und den Vitaminen B1, B2, B6 und B12 enthält *regulafit® Stoffwechsel Bitterstoffe + Cholin* wertvolle Stoffwechselankurbler aus Brennnessel-Wurzel-, Kombucha-, Wermutkraut- und Enzian-Extrakt. Das tut auch der Magen-Darmfunktion gut.

Inhalt: 60 Kapseln | UVP: 24,95 €

Rabatt 24% **AKTIONSPREIS 18,95 €**

Castello-Apotheke
Berlin

