

natürlich für SIE!

Beratungswochen
Frauengesundheit



Highlight: Webinar Frauen- gesundheit am 1.7.2020 von 19 – 20 Uhr!

*Hier
anmelden*



Gratis zum Mitnehmen



Vitamine und Mineralstoffe sind tägliche Energie-Lieferanten für unseren Organismus – einmal für die Vielzahl an inneren Stoffwechselvorgängen, zum Zweiten für ein frisches, vitales und gesundes Äußeres. Ab dem 25.-30. Lebensjahr nimmt die Regenerationsfähigkeit der Haut ab, erste Anzeichen des beginnenden Alterungsprozesses können sichtbar werden. **Tipp:** Jetzt benötigen Haut, Haare und Nägel ein stärkeres Pflegeprogramm mit wertvollen Stoffen.

Ihre natürlich-Profis empfehlen:

1. **Zink:** essentielles Antioxidans; beteiligt am Aufbau des Keratins, an der Ausbildung der Hornschicht und verschiedenen Heilungsprozessen
2. **Silizium:** auch Kieselerde genannt; Quervernetzung des Bindegewebes; kann die Beschaffenheit von Haut, Haar und Nägeln verbessern
3. **Biotin:** auch Vitamin H oder B7 genannt; fördert Energiestoffwechsel sowie Wachstum von Haut und Nägeln
4. **Vitamin E:** wirkt als Antioxidans und kann die Regeneration der Hautoberfläche sowie Feuchthaltevermögen verbessern
5. **Vitamin A:** wichtiges Antioxidans; am Aufbau der Kollagenfasern beteiligt; unterstützend bei der Regeneration der Haut
6. **Vitamin C:** wichtiges Antioxidans; ebenfalls am Kollagenaufbau beteiligt; neutralisiert freie Radikale und verstärkt die Wirkung von Vitamin E
7. **Provitamin B5:** bindet Feuchtigkeit; wichtig für die Hautregeneration
8. **Eisen:** Versorgung mit Sauerstoff; Mangel führt zu blasse oder spröde Haut und brüchige Haare
9. **Hyaluronsäure:** Schutz vor Austrocknung; wichtiger Bestandteil des Bindegewebes

Die persönliche Fachberatung
natürlich-Apotheke



**Osteoblasten = Knochenbauer,
Osteoklasten = Knochenklauer**

Osteoporose! In Deutschland leiden rund 6 Millionen Menschen unter der Knochenkrankheit, Frauen sind besonders häufig betroffen (vor allem nach den Wechseljahren). Dabei führt ein Missverhältnis aus Knochenaufbau und Knochenabbau zu einem Verlust der Knochenmasse. Chronische Schmerzen, Rundrücken sowie Frakturen am Oberschenkelhals, Handgelenk oder Wirbelkörper sind die Folgen. Osteoporose verläuft zu Beginn schleichend und symptomlos, erst im fortgeschrittenen Stadium macht sich die Erkrankung bemerkbar. Neben regelmäßiger Bewegung und einer gesunden Ernährung spielen Mikronährstoffe eine sehr wichtige Rolle für stabile Knochen und Gelenke – sowohl vorbeugend als auch Therapie-begleitend.

Ihre natürlich-Profis empfehlen:

1. **Calcium** als wichtigsten Knochenbaustoff: z.B. in Milchprodukten oder grünem Gemüse (Feldsalat, Brokkoli, Grünkohl)
2. **Vitamin D** zur Verbesserung der Calcium- und Phosphor-Aufnahme: wird bei ausreichend Sonne vom Körper selbst gebildet (häufig Mangelware im Winter), außerdem in fettem Seefisch
3. **Vitamin C** für eine bessere Calcium-Verwertung: in frischem Obst und Gemüse
4. Regulation des **Säure-Basen-Haushalts**
5. Vorsicht vor **Vitalstoff-Räubern:** Alkohol, bestimmte Lebensmittel (z.B. Fertigprodukte, Kochsalz- und fettreiche Speisen), verschiedene Medikamente (z.B. Protonenpumpenhemmer)
6. **Bewegung, Bewegung, Bewegung:** als permanentes Training für Muskeln, Bindegewebe und Knochen

Die persönliche Fachberatung gibt es in Ihrer
natürlich-Apotheke!

Gratis zum Mitnehmen

Kopfschmerzen

Unangenehmes Pochen, heftiges Pulsieren, stechendes Drücken: Kopfschmerzen sind einfach Mist! Bis zu 54 Millionen Bundesbürger (70 %!) leiden regelmäßig oder zumindestgelegentlich darunter. Besonders heftig sind Migräne-Attacken.

Dabei kommen zu den Schmerzen noch Übelkeit, Missempfindungen und eine Überempfindlichkeit gegen Geräusche oder Licht. Frauen sind deutlich häufiger betroffen, unter anderem aufgrund hormoneller Gegebenheiten. Weitere typische Triggerfaktoren sind Stress, Überanstrengung und das Auslassen von Mahlzeiten oder zu wenig Trinken.



Es gibt 200 verschiedene Arten von Kopfschmerzen!

Ihre natürlich-Profis empfehlen:

- 1. Pflanzenheilkunde:** Pfefferminzöl, Lavendelöl (10 %ig), Weidenrinde (enthält Salicylsäure), Weihrauch (entzündungshemmend), Pestwurz (prophylaktisch)
- 2. Vitalstoffe:** insbesondere Magnesium (bis zu 600 mg/Tag), achten Sie daneben auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D, Vitamin B2, Q10 und Omega-3
- 3. Bewegung:** sanfte regelmäßige Ausdauerbelastungen sind Intensiv-Trainingseinheiten vorzuziehen
- 4. Wärme/Kälte:** feucht-warme Wärmeumschläge im Nacken verringern die Muskelspannung bei Spannungskopfschmerzen, kalte Armbäder nach Sebastian Kneipp fördern die Durchblutung, kühle Gelkissen sind angenehm für die Schläfen
- 5. Schüßler-Salze:** Entspannung durch die „Heiße 7“
- 6. Regulation des Säure-Basen-Haushalts**

Die persönliche Fachberatung gibt es in Ihrer natürlich-Apotheke!

Antibabypille



Mit etwa 7 Millionen Anwenderinnen zählt die Antibabypille (kurz „Pille“) zu den beliebtesten Verhütungsmethoden der Frau. Neben der bequemen Anwendung überzeugt der sichere Schutz.

Zusätzlich verspricht die Pille Linderung von Menstruationsbeschwerden sowie die Verbesserung von Hautproblemen. Die meisten Präparate enthalten eine Kombination aus Östrogen & Gestagen und verhindern die Heranreifung der Eizelle in den Eierstöcken. Monopräparate (die sogenannte Minipille) enthalten nur Gestagen und bewirken eine Verdickung des Gebärmutter-schleimes. Bei der bedenkenlosen Einnahme steht jedoch ein großes **ABER:** Die Antibabypille greift stark in den natürlichen Hormonhaushalt ein, kann eine Reihe an Nebenwirkungen verursachen und birgt nicht unerhebliche Risiken. Allen voran die erhöhte Thrombose-Gefahr. Frauen mit weiteren Risikofaktoren (Rauchen, Übergewicht, erbliche Belastung) sollten daher unbedingt über eine Alternative nachdenken.

Leichtere Nebenwirkungen wie Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Stimmungsschwankungen oder Antriebslosigkeit werden im Alltag oft gar nicht mit der Pille in Verbindung gebracht.

natürlich-Wissen:

Zahlreiche Studien belegen, dass orale Verhütungsmittel wie die Pille in den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt eingreifen. In der Folge treten Mangelerscheinungen auf. Achten Sie daher unbedingt auf einen ausgeglichenen Vitalstoff-Status begleitend zur Einnahme der Pille.

Folgende Stoffe können beeinflusst werden: Folsäure, Vitamin B6 und B12, Vitamin B2, Magnesium, Zink, Vitamin C

Die persönliche Fachberatung gibt es in Ihrer natürlich-Apotheke!

Für mehr Wohlbefinden

regulafit[®] Mannose
plus Cranberry
Ein starkes Team



Zur Vorbeugung und unterstützenden Regulationskur von Blasenentzündungen und Infektionen der Harnwege.

Inhalt pro 4 Kapseln (Tagesempfehlung): 2.000 mg Mannose; 36 mg Proanthocyanidine (OPC) aus Cranberry

Für starke Knochen und Zähne

regulafit® Calcium D3 500/1000
Die beste Kombination



Unsere Knochen bilden das Grundgerüst unseres Körpers. Jeden Tag werden sie stark beansprucht. Calcium in Kombination mit Vitamin D3 ist hierbei die beste und bekannteste Lösung zur täglichen Unterstützung für Knochen & Zähne.

Inhalt pro 2 Kapseln (Tagesempfehlung): 500 mg Calcium, 1000 IE Vitamin D3

Die „Pille“ als Nährstoff-Räuber!

regulafit® Kontrazep Pro N
Stellt die Nährstoff-Balance wieder her



Durch die Einnahme von hormonellen Empfängnisverhütungsmitteln (Kontrazeptiva) kann unter anderem die Aufnahme der B-Vitamine wie Vitamin B6, B12 und die wichtige Folsäure sowie Vitamin C verschlechtert werden.

Inhalt pro Kapsel (Tagesempfehlung): 80 mg Vitamin C; 36 mg = 54 IE Vitamin E natürlich; 4,2 mg Vitamin B2 aktiviert; 4,2 mg Vitamin B6 aktiviert; 24 µg Vitamin B12 aktiviert; 800 µg Folsäure; 322,6 mg Magnesiumcitrat enthält 50 mg Magnesium; 15,6 mg Zinkcitrat enthält 5 mg Zink; 30 mg Q10 natürlich

NEU: *natürlich*- Status Check Calcium

Wir ermitteln im Labor präzise
Ihren Calcium-Langzeitwert.
Schmerzfrei & ohne Blut-
abnahme!

Weitere Mineralstoffe und
Schwermetalle auf Anfrage.



**Nur
29 €**