

ZEITSCHRIFT **Gesundheit, Schönheit**
und Wohlbefinden RATGEBER

25
Jahre
Communis

vitamag



Nr. 98 HALBJÄHRLICHE ERSCHEINUNG IN 3 SPRACHEN
WWW.VITAMAG.CH SEIT 1994 

Ein gelungenes
Trio **für unser**
Wohlbefinden

HEUSCHNUPFEN

INTERVIEW

Michel Broillet,

ein Schweizer, der Rekorde
brach und Geschichte schrieb

FRÜHLING – SOMMER 2019

Carbolevure®

Probiotikum + Aktivkohle

BRINGT IHREN DARM WIEDER INS GLEICHGEWICHT



AUCH FÜR IHRE REISEAPOTHEKE!



Laktosefrei • Glutenfrei



Für Erwachsene

Für Kinder

Pierre Fabre
HEALTHCARE

www.carbolevure.ch

Pierre Fabre
Pharma
Consumer Health Care
Hegeheimermattweg 183
4123 Allschwil

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

04/2019 CAR-1903.04-DE

EDITORIAL

Ein gelungener Ruhestand? Jedem das Seine



Ich kann es noch gar nicht richtig fassen: Im letzten November habe ich das Rentenalter erreicht. Schon immer hatte ich behauptet, dass ich nie in den Ruhestand treten würde, vorausgesetzt natürlich, dass meine Gesundheit es zuliesse. Und nun bin ich tatsächlich immer noch berufstätig und fest entschlossen, es auch zu bleiben.

Zum Glück konnte ich mich früher für Teilzeitarbeit entscheiden. So blieb mir ausreichend Zeit für meine Hobbys: Sport, Lektüre, Sprachenlernen usw. Doch mein Lieblingshobby ist und bleibt ... mein Job bei Communis, den ich seit 25 Jahren mit ungebrochener Leidenschaft ausführe. Im Prinzip habe ich aber immer gearbeitet, früher auch in anderen Bereichen (redaktionelle Medienarbeit auf Französisch und Italienisch, Kurse, Vorträge, Apotheke usw.).

Als Vorbild dient mir Linus Pauling, Begründer der orthomolekularen Medizin, der praktisch bis zu seinem Tod im Alter von 93 Jahren arbeitete.

Natürlich bin ich davon überzeugt, dass die Zeit nach der Pensionierung auch ohne Arbeit erfüllend sein kann, vorausgesetzt, man bleibt aktiv. Ich denke hierbei auch an meinen Vater, der sich zahlreichen neuen Beschäftigungen zuwandte: unter anderem als Lektor unserer italienischsprachigen Publikationen oder als freiwilliger Nachhilfelehrer für benachteiligte Kinder.

Meiner Ansicht nach ist ein erfolgreicher Ruhestand ein aktiver Ruhestand, ganz unabhängig von den gewählten Aktivitäten. Denn nichts schadet der Gesundheit mehr als Langeweile.

Rita Ducret-Costa,
redakt. und wiss. Supervision

INHALT

THEMEN

- 4| STRESS
- 6| SPORTVERLETZUNGEN
- 8| HEUSCHNUPFEN
- 10| PHYTOTHERAPIE
- 14| LEBER

ZU ENTDECKEN



- 5| NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
Geeignete Zusatzstoffe für eine gelungene Diät

EXKLUSIVINTERVIEW

IM GESPRÄCH MIT ...

- 12| Michel Broillet,
ein Schweizer, der Rekorde brach
und Geschichte schrieb



REDAKTOREN

Unsere Artikel sind vollständig von Apothekern, Drogisten und Gesundheitsfachleuten verfasst. An der Ausgabe mitgearbeitet haben: Rita Ducret-Costa, Apothekerin, redaktionelle und wissenschaftliche Supervision; Serge C. Ducret, Herausgeber. Unsere unabhängige Redaktion setzt sich aus Apothekern, Drogistinnen, Ärzten und Ärztinnen sowie Bildungs- und Coaching-Fachpersonen zusammen. Sämtliche Artikel werden von den Autorinnen bzw. Autoren unterzeichnet. Werbung wird gesondert abgedruckt und durch den Zusatz «Werbung» oder «Publi-Information» gekennzeichnet.

IMPRESSUM

vitamag® Verleger: Les ateliers de la presse Sàrl. Geschäftsführer: Serge C. Ducret. Redaktionelle und wissenschaftliche Supervision: Rita Ducret-Costa, auf Ernährungswissenschaft spezialisierte Apothekerin und Homöopathin. Back Office Manager: Chantal Perroud. Sachbearbeiterin: Claudia Bürgisser. Graphische Gestaltung: Natalya Davydova. Konzept und Anzeigenverwaltung: Communis Sàrl - Healthcare Media Concept, 1752 Villars-sur-Glâne, Tel. 026 409 77 10, E-mail: info@communis.ch. Verteilung: Apotheken, Drogerien, Arztpraxen, Spitäler, Thermalzentren, Kurhäuser und Fitnesscenter + Verschiedenes. ISSN 1664-7173. Druck: MTL SA. Gesamtauflage 2018 (durch den Notar kontrolliert): 150 000 Ex. (D+F+I).

© Die vollständige und teilweise Wiedergabe der Print- oder Onlineversion ohne Einwilligung des Herausgebers ist verboten und gesetzswidrig. Kopien und Adaptationen aller Art sind ebenfalls unzulässig

www.vitamag.ch

gedruckt in der
schweiz



Ein gelungenes Trio für unser Wohlbefinden

Für viele Personen ist Tryptophan ein Fremdwort, und dies, obwohl es für unser mentales Wohlbefinden ein entscheidender Bestandteil ist.

Tryptophan ist eine lebensnotwendige Aminosäure (Eiweissbaustein), die zwingend über die Nahrung zugeführt werden muss, da sie von unserem Körper nicht selbst produziert werden kann.

Es ist auch die Aminosäure, welche in den eiweisshaltigen Lebensmitteln (in diesem Fall: Kalb-, Hühner- und Rindfleisch oder Weizenkeime) nur in kleineren Mengen vorhanden ist.



Serotonin ist zugleich das Hormon der Ausgeglichenheit, der guten Laune und des gesunden Schlafes.

Eine wohltuende Wandlung

Glücklicherweise verwandelt unser Körper Tryptophan in Serotonin, einen Gehirn-Neurotransmitter, welcher auch zu Recht als Hormon des emotionalen Gleichgewichtes oder Glückshormon gilt. Ein Tryptophan-Mangel und somit ein Mangel an Serotonin, kann sich an besonders lästigen nervenbedingten Symptomen wie Depression, schlechte Stressbewältigung, Gereiztheit, Aggressivität, Appetitanstieg mit Tendenz zu Heisshunger-Anfällen und Bulimie-Krisen sowie Einschlafproblemen zeigen. Tatsächlich wird Serotonin anschliessend in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt.

Grund genug um einen Tryptophan-Mangel zu vermeiden!

... dank Vitamin B und Magnesium

Die Serotonin-Synthese durch Tryptophan wird mittels Vitamin B (insbesondere B₃, B₆ und B₉) gefördert und seine Freisetzung durch Magnesium unterstützt. Die oben genannten B-Vitamine werden unter anderem durch Leber, Thunfisch, Bierhefe, Weizenkeime und Spinat aufgenommen. Diese letzten drei Nahrungsmittel sind ebenfalls reich an Magnesium, genau wie auch Vollkorngetreide, Trockenfrüchte, Ölsaaten, Garnelen und dunkle Schokolade.

Die Hilfe der Phytotherapie (Vergangenheit,

Gegenwart und Zukunft): der Rosenwurz

Genau wie Ginseng, die Taiga-Wurzel und weitere Pflanzen ist der Rosenwurz als «adaptogenes» Kraut bekannt. Diese Pflanzen helfen dem Organismus, sich körperlichem oder psychologischem Stress anzupassen. Bei weitem kein Doping-Mittel, erhöhen sie die Leistungsfähigkeit, ohne zu reizen, und entspannen, ohne zu ermüden. Der Rosenwurz hat Jahrtausende überdauert und ist heute aktueller denn je. ■

Rita Ducret-Costa

www.vitamag.ch



Geeignete Zusatzstoffe für eine gelungene Diät

Damit eine Schlankheitskur gut gelingt (ich bevorzuge «kalorienarmer Ernährungsplan»), müssen nicht nur Nahrungsmittel gut gewählt sein, sondern auch deren Zusätze, welche die Diät unterstützen und vervollständigen:

- **Eiweisse:** Körperbausteine, die gegen Muskelschwund und Gewebeaustrocknung schützen. Pro Tag muss 1 g Eiweiss pro Körpergewicht zu sich genommen werden. Anderenfalls gibt es bei Ihrem Apotheker oder Drogisten Eiweissmischungen, sogar vegetarischer oder veganer Natur.

- **Mikronährstoffe:** je weniger man isst, desto weniger nimmt man Vitamine, Mineralien, Spurenelemente usw. zu

sich, daher das Risiko von Müdigkeit und Nährstoffmangel. Einen guten Dienst leisten hier Multivitamin- und Multimineralstoff-Präparate.

- **Spurenelemente:** Jod! (sofern keine Schilddrüsenerkrankung besteht) und Chrom erweisen sich als besonders nützlich. Ersteres regt den Stoffwechsel an und steigert die Energieerzeugung, während das Zweite die Esslust reguliert. Fragen Sie Ihren Fachmann um ein Arzneimittel, das beides enthält. ■



Rita Ducret-Costa



www.vitamag.ch

Express-Tipps:

- **Sportverletzungen mit Schwellungen und Blutergüssen:** Flector Plus, www.sportundverletzung.ch

- **Vor und während der Pollensaison:** Biotics-A

- **Völlegefühl, Blähungen, Appetitlosigkeit:** Liv.52

Fragen Sie Ihren Apotheker oder Drogisten um Rat.

- **Um ein Unwohlsein zu lindern:** Carmol

- **Überlastung, Stimmung, Stress:** Serenity

- **Durchfall - Blähungen:** Carbolevure

- **Scheidentrockenheit:** Vagisan



Ein Moment der Unachtsamkeit – und **schon** ist es passiert!

Von den über 200 bekannten Rheumaformen sind die häufigsten (55%) extra- bzw. periartikulärer Natur, d. h., sie betreffen die Weichteile rund um die Gelenke (Muskeln, Sehnen, Bänder). Meist sind Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Muskelverspannungen usw.) die Ursache.

Prävention – das A und O

Erfahrene Sportler fühlen sich manchmal etwas zu sicher und lassen Aufwärmübungen und Stretching aussen vor. Dagegen lassen sich Sonntagssportler, vor allem beim Wandern, manchmal von der Schönheit der Landschaft ablenken und vergessen dabei, auf den Boden zu achten ... dem sie dann schnell viel näher kommen, als ihnen lieb wäre. Ausreichend Trinken, korrekte Ernährung, eine adäquate und qualitativ hochwertige Ausrüstung sind bei der Vorbeugung nicht unerheblich.

Und wenn es trotzdem passiert ...

Stoppen Sie Ihre Aktivität möglichst unverzüglich, lagern Sie den verletzten Körperteil hoch, legen Sie Eis auf und einen leicht komprimierenden Stützverband an.



Ein Hautpflaster, das entzündungshemmendes Diclofenac mit Heparin kombiniert, fördert auch den Rückgang von Blutergüssen und Schwellungen. Beide treten bei Unfallverletzungen sehr häufig auf.

Als Nächstes folgt ein schmerzlinderndes und entzündungshemmendes Medikament (Ibuprofen, Diclofenac). Die gleichen Substanzen lassen sich sowohl

äusserlich (Salbe, Kühlgel, Hautpflaster) als auch innerlich anwenden, und ihre Synergie bringt die besten Ergebnisse.

Tissugels, bzw. mit Gel präparierte Hautauflagen, mit Diclofenac sind anschiessam und selbstklebend. Sie bieten den Vorteil, dass sie den Wirkstoff nach und nach freisetzen und damit wesentlich nachhaltiger wirken. Eine tägliche Anwendung ist ausreichend. Zudem lassen sich damit die Unannehmlichkeiten des direkten Kontaktes von

Eis auf der Haut (Brennen, Kribbeln) vermeiden. Ein Hautpflaster, das Diclofenac mit Heparin kombiniert, ist besonders bei Blutergüssen und Schwellungen angezeigt (beide treten sehr häufig bei Unfallverletzungen auf!). Es beschleunigt den Heilungsprozess, entfaltet eine rasche Tiefenwirkung und erlaubt zugleich, auf das Einmassieren zu verzichten, das in solchen Fällen kontraindiziert ist. Die Behandlung hängt von der Schwere der Symptome ab, sollte aber 10 Tage nicht überschreiten. ■

GOTOWEB

Mehr Informationen unter: www.sportundverletzung.ch



SCAN ME

Rita Ducret-Costa



www.vitamag.ch

Flector Plus

Kleben statt Einreiben.



Ein Pflaster für 24 Stunden.

www.flectorplustissugel.ch

Formula
Plus



Bekämpft Schmerzen und Entzündungen bei Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen mit Schwellungen und Blutergüssen.

- Nur 1x anstatt 2x pro Tag!
- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.
- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss



Denken Sie vor und während der Pollensaison an **Probiotika!**

Die Familie der Probiotika scheint ständig zu wachsen – weil wir über dieses Thema immer mehr wissen. Nachdem zuerst bekannt wurde, dass gewisse Stämme die Darm-, Mund- oder Vaginalflora positiv beeinflussen, ist die neueste Entdeckung *Lactobacillus paracasei* LP-33: Dieser hemmt die Produktion des Allergiemediators Histamin.

Eine laufende Nase, gerötete und tränende Augen, Niesattacken und Erschöpfung: Diese wohlbekannten Symptome treten bei einer allergischen Rhinitis (Heuschnupfen) auf.

Bei einer allergischen Rhinitis schüttet der Organismus zu viel Histamin aus. Über die H1-Rezeptoren in den kleinen Blutgefässen bewirkt das Histamin eine Vasodilatation (Gefässerweiterung) und eine höhere Durchlässigkeit der Gefässe, wodurch Haut und Schleimhäute anschwellen. In den Bronchien löst das Histamin eine Verengung aus, und es kann sich ein allergisches Asthma entwickeln.

Im Darm sind zahlreiche Immunzellen angesiedelt, u. a. T-Helferzellen vom Typ 1 und 2. Diese steuern, ob ein Allergen eher von den Zellen des Immunsystems (z. B. den Makrophagen oder den zytotoxischen T-Lymphozyten) angegriffen wird (= TH1-Antwort) oder durch Antikörper beseitigt werden soll (TH2-Antwort: Anregen von B-Lymphozyten, damit diese Immunglobuline [Antikörper] produzie-

ren). Bei Allergien gibt es eine höhere Rate an TH2-Antworten.

Eine interessante Formel

Spezielle Milchsäure produzierende *Lactobacillus-paracasei*-Stämme wie z. B. LP-33 und das immunmodulierende Vitamin D₃ bringen die Immunantwort mit den TH1- und TH2-Zellen wieder ins Gleichgewicht und sorgen so indirekt für eine Eindämmung der Histaminausschüttung.

Präparate mit diesen Inhaltsstoffen eignen sich für die ganze Familie (Kinder ab einem Jahr) und sind der ideale Begleiter während der Pollensaison. Sie sind gut verträglich und machen nicht müde. Sie werden 1 x täglich eingenommen – ca. eine Woche vor und während der Pollensaison.

Nützliche Ratschläge

- In der Pollensaison nur kurz lüften.
- Im Schlafzimmer keine Kleider aufhängen, die tagsüber getragen wurden.
- Wäsche nicht draussen trocknen lassen.
- Die Haare jeden Abend waschen oder ausspülen.
- Die Nase regelmässig mit einer physiologischen Kochsalzlösung spülen, um die Pollen zu beseitigen.
- Papiertaschentücher verwenden und nach Gebrauch wegwerfen.
- Sport vorzugsweise am frühen Morgen betreiben. ■

Rita Ducret-Costa



www.vitamag.ch



GOTOWEB

Weitere Informationen zu Pollen: www.pollenundallergie.ch



SCAN ME

Neu!

Serenity®

- Überlastung
- Stimmung
- Stress

Serenity®
L-Tryptophan
Magnesium
Rosenwurz
Natürliche Zusatzstoffe
60 Kapseln

www.bionaturis.ch

Verzehrempfehlung: 2 Kapseln ab 16h00, ausserhalb der Mahlzeiten.

Enthält: Magnesiumzitrat, L-Tryptophan, Rosenwurz (Rhodiola), Zinkgluconat, Vitamin B3, Vitamin B9, Vitamin B.

Erhältlich in Drogerien, Apotheken und Reformhäuser



Lactose free



Gluten free



Vegan



Kleine Tropfen – grosse Wirkung: dank wirksamer Heilpflanzen

Zu recht ist die Medizin immer weiter auf der Suche nach neuen Medikamenten. Gewisse altbewährte Heilmittel bleiben jedoch unübertroffen. Wirkstoffe von Heilpflanzen nutzen die Menschen schon seit Generationen: zur Gesunderhaltung, zur Vorbeugung und zur Genesung.

In den Gräsern und Pflanzen einer bunten Sommerwiese steckt eine wahre Naturapotheke. Die meisten Pflanzen besitzen mehr (oder viel mehr!) als eine Eigenschaft. Diese Vielseitigkeit der Pflanzen widerspiegeln denn auch entsprechende Arzneimittel, die seit je auf die Wirksamkeit dieser Heilpflanzen vertrauen. Und es ist auch genau diese vielseitige Anwendbarkeit in Verbindung mit der Nähe zur Natur, die von den Fans solcher Präparate sehr geschätzt wird.

Bei Unwohlsein und Magenbeschwerden

Melissengeist in Kombination mit einer Mischung von ätherischen Ölen aus Medizinalpflanzen schafft insbesondere bei Unwohlsein oder Magenbeschwerden



Gewisse althergebrachte Heilmittel bleiben unübertroffen.

Linderung. Sternanis und Nelken lindern Krämpfe im Verdauungstrakt. Zimt stimuliert die Sekretion von Magensäure, von der manchmal bei Personen mit Verdauungsbeschwerden zu wenig produziert wird. Lavendel fördert die Beseitigung von Gas, bremst dessen Entstehung, wirkt gleichzeitig beruhigend und löst Anspannungen – führt damit zu besserem Wohlbefinden.

Weitere Tugenden

Auch bei Begleiterscheinungen von Erkältungen wie Kopf- und Gliederschmerzen oder bei Erkrankungen der Luftwege wie z. B. Husten können Heilpflanzen Linderung verschaffen. So wirken z. B. die ätherischen Öle aus Salbei, Muskatnuss, Nelken und Thymian schmerzlindernd und entzündungshemmend. Die Vielseitigkeit solcher Mischungen aus Medizinalpflanzen war schon früher und ist heute immer noch Bestandteil fast jeder Hausapotheke. Auch vor und während einer Reise können diese Mischungen mit ätherischen Ölen gegen Reisekrankheit helfen und sind der ideale Begleiter für unterwegs. Selbstverständlich eignen sich Mischpräparate auf Alkoholbasis nicht für Kinder unter 12 Jahren sowie für schwangere oder stillende Frauen. ■



Rita Ducret-Costa

www.vitamag.ch

GRUND NR. 1:

*Carmol®
lindert mein Unwohlsein*



10

GRÜNDE
FÜR CARMOL®

Die Kraft der Carmol® Kräuter

Ätherische Öle aus Sternanis, Salbei, Muskat, Lavendel, Zimtkassie, Zitronengras, Speiklavendel, Nelke, Thymian und Zitrone sowie Melissengeist und Levomenthol

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



**Carmol®
TROPFEN**

Iromedica AG, St. Gallen



EXKLUSIVINTERVIEW

Michel Broillet Ein Schweizer, der Rekorde brach und Geschichte schrieb.



Michel Broillet, Sie sind 1944 in Gruyère geboren. Wie und warum sind Sie in die Stadt Genf gekommen, in deren Umgebung Sie heute noch leben?



Damals begannen Sie mit Bodybuilding im Sportverein Châtelaine (GE) und wurden 1982 gar Mister Schweiz. Doch was führte Sie schliesslich zu dieser anspruchsvollen Disziplin des Gewichthebens?

Der Zufall hat es wirklich gut gemeint. So wurden Sie also Gewichtheber, und es ist nicht so ohne, alleine eine 170 Kilogramm schwere Hantel zu stemmen. Welche Voraussetzungen haben Sie dafür prädestiniert?

Zweiter bei der WM 1975, Weltmeister 1977, zweimal Bronze bei den Europameisterschaften, mehrfacher Schweizer Meister, Weltrekordhalter, 3 Selektionen für die Olympischen Spiele. Welche ist Ihre schönste Erinnerung aus diesem Erfolgsparanorama?

Wie ich sehe, sind Sie topfit und gehen in Ihrer Rolle als Grossvater ganz auf. Treiben Sie noch Sport? Wie geht es Ihnen heute, Michel Broillet?

1975 zeigte uns das Apollo-Sojus-Projekt, dass die Feinde des Kalten Krieges zumindest im Weltall kooperieren konnten. In der Disziplin des Gewichthebens, in der Anabolika bis 1974 zugelassen waren, führten die Ostblockstaaten weltweit. Doch plötzlich gelang es einem kleinen stämmigen Schweizer, diese Hierarchie auf den Kopf zu stellen. Mit Michel Broillet ist heute eine Weltgrösse des Sports mit einer packenden Geschichte unser Gesprächspartner.



Aus beruflichen Gründen. Ich absolvierte eine Lehre als Bäcker-Konditor. Damals zog es viele Freiburger nach Genf.

Ich war ein schwächlicher Junge. Mein Schwager meinte, ich solle in einem Club Bodybuilding trainieren. Als sich zeigte, dass ich gewisse Voraussetzungen erfüllte und Leidenschaft dafür entwickelte, wurde ich angefragt, ob ich bei einem Wettkampf mithelfen würde. So kam ich ganz zufällig zum Gewichtheben.

Da ich spät eingestiegen bin, brachte ich wohl einige Grundvoraussetzungen mit. Nicht die Kraft allein ist entscheidend, sondern die Schnellkraft. Training und die mentale Einstellung sind auch sehr wichtig.

Meine schönste Erinnerung ist sicher der Weltmeistertitel 1977. Priorität galt dem Beruf, denn damals konnte man mit dem Sport nichts verdienen. Begeisterung und Emotionen waren unser grösster Lohn.



Ich fühle mich fit und geniesse den Ruhestand zusammen mit meiner Frau, meiner Familie und meinen Enkeln. Ich fahre gern Velo und achte auf meine Gesundheit, wobei ich auch gerne das Leben geniesse.

GOTOWEB

Mehr Infos zu Michel Broillet: Radio Télévision Suisse «Caméra sport» (nur Französisch)



SCAN ME

Die aktiven Helfer.



NEU

Die Burgerstein BIOTICS-Produkte sind Nahrungsergänzungsmittel mit aktiven Bakterien- und Hefekulturen sowie Mikronährstoffen. Sie regulieren das Gleichgewicht in der Mund-, Darm- oder Scheidenflora auf natürliche Weise. **BIOTICS-A:** Vor und während der Pollensaison. **BIOTICS-D:** Für Ihren Darm – während der Reise. **BIOTICS-FEM:** Für die Scheidenflora – als Kapseln zum Schlucken. **BIOTICS-G:** Für das Gleichgewicht Ihrer Darmflora. **BIOTICS-O:** Für eine gesunde Rachenflora – fein zum Lutschen.

Tut gut.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

 Burgerstein BIOTICS



Lust auf **Detox**? Ein **ayurvedisches Heilmittel** hilft!

Blähungen, Völlegefühl, Verdauungsstörungen, Mundgeruch ... Unser Körper signalisiert uns damit, dass er mit Giftstoffen belastet und erschöpft ist. Es handelt sich um gängige Symptome nach stressintensiven oder durchzechten Phasen. Dank einer Detox-Kur findet der gereinigte Organismus wieder zu einem harmonischen Zusammenspiel der Körperfunktionen zurück sowie zu einem angenehmen Gefühl von Wohlbefinden und Leichtigkeit.



Die ayurvedische Medizin beschäftigt sich hauptsächlich mit der Gesundheit des Menschen, erst in zweiter Linie mit Krankheiten.

Generell sollten sich alle, denen etwas an ihrer Ernährung, Gesundheit und Fitness liegt, nach wiederholten Ausschweifungen oder beim Jahreszeitenwechsel eine Reinigungs- und Entgiftungskur gönnen.

Die Leber – das Entgiftungsorgan

Beim Entgiften soll auf die Leber eingewirkt werden, das Organ, das am meisten am Abbauprozess von Gift- und Schlackenstoffen von aussen (toxischen Metallen, Herbiziden, Pestiziden usw.) oder im Körper (Medikamenten, Alkohol,

Konservierungsmitteln) beteiligt ist. Die ayurvedische Medizin bietet uns ein Heilmittel mit gezielter Wirkung auf die Leber, das eine Mischung aus regionalen, indischen und mediterranen Pflanzenpulvern sowie Eisen enthält. Manche dieser Pflanzen fördern die therapeutische Wirkung, andere minimieren oder verhindern mögliche Nebenwirkungen. Das weitherum bewährte Medikament ist statistisch eines der meistverwendeten Pflanzenheilmittel der Welt.

Ayurveda, «Heilkunst des gesunden Lebens»

Die Grundlagen der ayurvedischen Medizin reichen mehrere Jahrtausende zurück. Nach ayurvedischer Auffassung beruht Gesundheit auf dem harmonischen Zusammenwirken sämtlicher Körperfunktionssysteme. Wird dieses Gleichgewicht

unter dem Einfluss unterschiedlichster körperlicher oder psychischer Faktoren gestört, entsteht Krankheit. Ayurvedische Heilmittel wirken sowohl präventiv als therapeutisch, indem sie das Gleichgewicht wiederherstellen. Dieses Lebertherapeutikum eignet sich auch ideal während Konvaleszenz oder Chemotherapie. ■



Rita Ducret-Costa

www.vitamag.ch

Pflanzlicher Schutz für Ihre Leber.

Liv.52®

Ayurvedisches Arzneimittel

Die Leber ist eines unserer wichtigsten Stoffwechsel- und Entgiftungsorgane. Gerade während Entgiftungs- und Entschlackungskuren kann die Leber mit Liv.52®, einem Präparat aus der ayurvedischen Medizin, unterstützt werden.

Bei funktionellen Störungen im Zusammenhang mit Lebererkrankungen wie:

- ➔ Völlegefühl
- ➔ Blähungen
- ➔ Appetitlosigkeit



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage (swissmedicinfo.ch)

www.liv52.ch

Zulassungsinhaber:
ebi-pharm ag – 3038 Kirchlindach
www.ebi-pharm.ch





Bei Scheidentrockenheit



Vagisan FeuchtCreme ist eine hormonfreie Creme, die Feuchtigkeit und pflegende Lipide (Fett) zuführt. Mit cremetypischen Eigenschaften lindert Vagisan FeuchtCreme die durch Trockenheit verursachten Beschwerden in der Scheide und im äusseren Intimbereich (Trockenheitsgefühl, Brennen, Juckreiz und Schmerzen beim Intimverkehr).

Bei Bedarf kann Vagisan FeuchtCreme auch vor dem Intimverkehr angewendet werden.