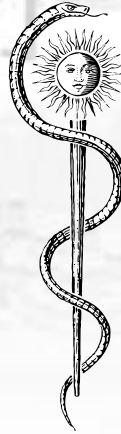




Extrablatt

SAINT CHARLES Extrablatt
Sommerausgabe 2018



SAINT CHARLES

APOTHEKE FÜR ALLGEMEINE UND TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN

TITELTHEMA:

Machen Sie den Weg frei!

Sinnvolle Mikronährstoffe für Herz und Gefäße

Seite 2/3

COMPLEMENTARY:

SOUL SPLASH – Der Energizer
bekommt Verstärkung

>Seite 3

SOMMERAKTION:

Tombolare – tolle Preise
mit Ihrem Glückslos

>Seite 2

HIDEAWAY:

NAILBERRY – Health &
Well-Being für die Nägel

>Seite 3

HAUSMANUFAKTUR:

Gesunde Begleiter
im Sommer

>Seite 4



Sabine Zeeck,
Apothekerin

Faul sein ist wunderbar.

Diese Erinnerung haben wir noch aus unserer Kindheit. Jetzt plagt uns meist ein schlechtes Gewissen, wenn wir einmal faulenzten. Nur im Urlaub dürfen wir uns eine Pause von all den Verpflichtungen des Alltags gönnen. Daher ist die Hoffnung auf eine gute Zeit der Erholung in den Ferien auch übergroß. Oft werden diese Erwartungen jedoch enttäuscht.

Beginnen wir schon zwischendurch im Alltag mit kleinen Auszeiten und lassen uns unter unseren Lieblingsbaum fallen. Halten wir für ein paar Minuten inne, indem wir nichts tun, außer schauen und einfach da sind, spüren wir, wie neue Kraft durch uns strömt. Wir dürfen loslassen, entspannen und pure Freude genießen – hier und jetzt.

Einen wunderbar verträumten Sommer an Ihrem Lieblingsplatz wünschen Ihnen herzlichst,

Ihre *Sabine Zeeck*

mit dem SAINT CHARLES Team



Warum in die Ferne schweifen
– Lieblingsorte sind so nah! Probieren
Sie es einmal im SAINT CHARLES
Hideaway ...



Machen Sie den Weg frei!

Vom sinnvollen Umgang mit Mikronährstoffen für Herz und Gefäße.

Erhöhte oxidative Belastung und inflammatorische (=entzündliche) Aktivität sind entscheidend an der Entstehung von Bluthochdruck und Arteriosklerose beteiligt. Wichtige Bestandteile von Prävention und Therapie sind Ernährungsmodifikationen und eine sinnvolle Zufuhr von Mikronährstoffen. Auch regelmäßiges Ausdauertraining wirkt über verschiedene Mechanismen herzschtützend.

Text: Zeitschrift für Orthomolekulare Medizin, Sabine Zeeck

Doch was heißt eigentlich oxidativer Stress und Entzündung?

Vereinfacht ausgedrückt bedeutet oxidativer Stress das Ungleichgewicht zwischen der Menge an Oxidantien (freie Radikale) und der Menge an Antioxidantien (Vitamine, Polyphenole etc.). Freie Radikale sind Atome und Moleküle mit ungepaarten Elektronen und damit hochreaktiv. Die reaktiven Substanzen entstehen ständig in allen Zellen im Rahmen des normalen Stoffwechsels. Sie haben positive Funktionen, wie die der antimikrobiellen Abwehr oder das Einleiten der Apoptose (= plötzlicher Zelltod) maligner Zellen, um so ein Tumorstadium zu unterbinden. Ein Zuviel dieser Oxidantien kann jedoch Proteine, Lipide (Zellmembranen!) und DNA schädigen und zu schweren Erkrankungen führen.

ist diese Balance oft erheblich gestört und manifestiert sich erst im Laufe von vielen Jahren zu einer chronischen Erkrankung.

Eine **Entzündung** ist eine komplexe Schutzreaktion des Gewebes und des Immunsystems, als Antwort auf einen exogenen oder endogenen Reiz. Überschießende, nicht regulierte Entzündungsreaktionen führen zu Zell- und Gewebeschäden.

~~~~~  
Oxidativer Stress und chronische Entzündung stellen ursächliche Prozesse für die Entstehung chronischer Erkrankungen dar.  
~~~~~

Hypertonie

Neben dem erhöhten Blutvolumen ist der erhöhte Gefäßwiderstand eine entscheidende Komponente bei der Entstehung eines Bluthochdrucks. Wichtig für die Gefäßregulation ist das aus der Aminosäure **Arginin** generierte Stickstoffmonoxid (= NO). Mit zunehmendem oxidativen Stress nimmt die Bildung dieses gefäßerweiternden Stoffes ab – es kommt zur endothelialen Dysfunktion, dem Ausgangspunkt für Bluthochdruck und Arteriosklerose.

>>

SOMMERAKTION VOM 6. JULI – 18. AUGUST 2018



ZIEHEN SIE NACH IHREM EINKAUF IHR PERSÖNLICHES GLÜCKSLOS!

- Rabatt-Lose **5%, 10%, 15%, 20%**
- Massage-Gutscheine im Wert von **35 €**
- Gourmet-Gutschein im Wert von **50 €** für ein Mahl beim Lieblingsitaliener von SAINT CHARLES.

>>

Das Vitaminoid **Coenzym Q10** kommt in allen Körperzellen vor, besonders in solchen mit hoher Stoffwechselaktivität und hohem Energieumsatz (Herz, Leber, Niere, Pankreas, Muskulatur). Es wird in der Leber gebildet (Synthese sinkt mit zunehmenden Alter deutlich) oder kann mit der Nahrung (Fleisch, Innereien) aufgenommen werden. Es hat eine zentrale Bedeutung bei der Energiegewinnung (=ATP) in der Zelle. Durch seine Schutzwirkung an der Innenseite der Blutgefäße und seine Fähigkeit die NO Synthese zu optimieren, ist Coenzym Q10 essentiell für einen gesunden Blutdruck.

Die blutdrucksenkende Wirkung von Arginin (2g/Tag) konnte in Studien nachgewiesen werden

Für viele sekundäre Pflanzenstoffe, wie die **Polyphenole**, konnten positive Effekte im menschlichen Stoffwechsel nachgewiesen werden, wie eine antioxidative Wirkung, eine antientzündliche Wirkung und eine indirekte gefäßweiternde Wirkung.

Vitamin D

Nicht nur für den Knochenstoffwechsel bedeutsam, reguliert Vitamin D auch den Gefäßwiderstand. Die blutdrucksenkende

Wirkung des Vitamin D konnte an zahlreichen Studien gezeigt werden. Optimalerweise kombiniert man Vitamin D mit **Vitamin K2**. Vitamin K2 aktiviert Matrix GLA Protein (MGP), welches für die Regulierung von Calcium in den Arterienwänden zuständig ist. MGP ist der wirksamste Hemmfaktor gegen Gefäßverkalkung und kann nur durch Vitamin K2 aktiviert werden.

Es empfiehlt sich der regelmäßige Verzehr von Beeren, da die verschiedenen Inhaltsstoffe der Pflanzen synergistisch wirken.



Magnesium

Ein wahres Multitalent, ist dieses Mineral doch an mehr als 300 Enzymprozessen im Körper beteiligt!

Die entspannende Wirkung auf Muskulatur und Gefäße ist unbestritten und somit erklärt sich die positive Wirkung bei Bluthochdruck und Migräne.

Omega-3 Fettsäuren.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren und werden auch als essentielle Fettsäuren bezeichnet. Essentiell, da wir sie nur über die

Nahrung aufnehmen können. Sie spielen für unsere Gesundheit eine wichtige Rolle, da sie unter anderem stille Entzündungen im Körper regulieren. Unsere Ernährung beinhaltet oft nur einen geringen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Gute Quellen sind insbesondere fette Fische wie Hering, Makrele, Lachs und Sardinen oder Algen. Von den Pflanzenölen enthält Leinöl besonders viel der Omega-3 Alpha-Linolensäure (56-71%). Diese „pflanzliche“ Omega-3-Fettsäure kann jedoch nur begrenzt in die wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umgewandelt werden. Nur Fischprodukte/-öle sowie Algenprodukte/-öle enthalten EPA und DHA.

Bei Fragen rund um Ihre Herz- und Blutdruckmedikamente sowie einer günstigen Nährstoffversorgung sind die Apothekerinnen in der SAINT CHARLES Apotheke für Sie da



Unsere Neuentdeckung für strahlend schöne Nägel: **NAILBERRY L'OXYGENE PREMIUM** Nagellacke kommen ganz ohne schädliche Inhaltsstoffe aus und sind in vielen fröhlichen und ausdrucksstarken Farben erhältlich. Die Londoner Marke steht für eine mehrfach ausgezeichnete, gesunde Nagellackkollektion mit Premium-Lacken.

SOMMERSPECIAL „SCHÖNE FÜSSE“: Wohltuendene Pediküre inklusive erfrischem Zitronenfußbad und Auftragen eines NAILBERRY Nagellackes Ihrer Wahl. **35,00 €**

Anmeldung: Telefon (030) 887 25-300, per Mail: berlin@saint.info



Soul Splash: Für Lebenskünstler, Freigeister und alle, die den Sommer lieben.

SOUL SPLASH ist ein natürlich frisches Duftelixier, bestehend aus 100% naturreinen ätherischen Ölen. Die exklusive Duftkomposition wurde vom Künstler und Duftexperten Paul Divjak in Zusammenarbeit mit der SAINT CHARLES Apotheke entwickelt. Ob direkt auf die Haut aufgetragen oder als Raumduft: SOUL SPLASH ist eine natürliche frische Energiedusche, die Körper, Geist und Seele vitalisiert, die Stimmung hebt und die Konzentration fördert. **Pünktlich zum Sommerbeginn gibt es die bewährte Duftkomposition auch als Duschgel, Shampoo, Seife & Balsam! Ab sofort in der SAINT CHARLES Apotheke erhältlich!**

Aus unserer Hausmanufaktur: Gesunde Begleiter im Sommer.

Der beliebteste
Klassiker für
den Sommer



3 MÜCKENSCHRECK- SPRAY

Bewährte
Rezeptur aus
naturreinen
ätherischen
Ölen.



2 RAUMSPRAY INSECT GUARD



3 KAUGUMMI OHNE GUMMI



4 BAUCHWOHL TROPFEN

Starke Kräuter
gegen Grum-
meln im Bauch



5 EISENKRAUT ORANGENBLÜTEN TEE



6 CREME DEO IN 5 VARIANTEN

Erhältlich in den
fünf Varianten
Floral, Herbal,
Citrus, Sport
und Unscented*

Für zarte und
gepflegte Füße



7 APOTHEKER FUSSBALSAM

1 MÜCKENSCHRECK-SPRAY

Der 100 % natürliche Mückenschreck Spray wurde vom Team der SAINT CHARLES Apotheke entwickelt und über die Jahre immer wieder verfeinert. Aufgrund seiner effektiven Wirksamkeit ist er mittlerweile ein Klassiker. Der Mückenspray besteht aus 100 % naturreinen ätherischen Ölen, wie Nelke und Lemongras, ohne jegliche Zusatzstoffe oder Chemie. 50 ml € 12,80

2 RAUMSPRAY INSECT GUARD

Der Raum Spray Insect Guard wurde speziell zur natürlichen Abwehr von Insekten entwickelt. Er besteht aus 100% naturreinen ätherischen Ölen in Bio-Qualität wie Geranie, Pfefferminze oder Grapefruit, Alkohol und Wasser. Er wird bevorzugt gegen Mücken im Sommer verwendet und kann auch auf Beine und Hände gesprüht werden. 100 ml € 19,80

3 KAUGUMMI OHNE GUMMI

Belebende und harmonisierende Kräuter-Kaumischung mit Fenchel, Kreuzkümmel und Berberitzenfrüchten. Entschlackt und belebt – auch nach einer langen Sommergrillnacht! 80 g € 9,80

4 BAUCHWOHL TROPFEN

Angelika, Mariendistel, Kamille, Pfefferminz, Fenchel, Melisse, bittere Schleifenblume und Schöllkraut treten gemeinsam an gegen Krämpfe, Magendruck, Unwohlsein, Übelkeit und Völlegefühl. 30 ml € 17,80

5 TEE BIO N°9 – EISENKRAUT ORANGENBLÜTEN TEE

Ausgleichend und beruhigend und als Eistee sagenhaft erfrischend! Mit Kräutern aus kontrolliert biologischem Anbau. 50 g € 9,80

6 CREME DEO IN 5 VARIANTEN

Die Creme-Deodorants von SAINT CHARLES sind nicht nur Natur pur, sondern auch ein hochwirksames Antitranspirant, dass die Haut zugleich pflegt und dabei unangenehmen Geruch verhindert. Dies gewährleistet die einzigartige Mischung aus Kokosöl, Bienenwachs, Johanniskrautöl und Maisstärke. 65 g € 18,80

7 APOTHEKER FUSSBALSAM

Für die tägliche Pflege, zur Vorbeugung und als wirksame Spezialpflege bei starker Verhornung auch anderer Hautstellen. Mit Mandelöl, Aloe vera, Propolis, Teebaumöl, Kamille und Ringelblume 50 ml € 13,80

ÖFFNUNGSZEITEN UND KONTAKT

Mo–Fr 8.00–19.00 Uhr, Sa 9.00–16.00 Uhr • www.saint-charles.eu, berlin@saint.info • Tel.: (030) 887 25-300 • Fax: (030) 887 25-301

Wir sind auch auf **facebook!**
Werden Sie ein Fan von uns!



IMPRESSUM

Medieninhaber: SAINT CHARLES Apotheke · Pariser Straße 20 · 10707 Berlin · Herausgeber, Chefredakteur und Redaktion: Sabine Zeeck · Bei Texten, die mit PR gekennzeichnet sind, handelt es sich um bezahlte Anzeigen. Für unverlangt eingesandte Fotos und Manuskripte wird keine Haftung übernommen und diese werden auch nicht retourniert. Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen die Meinung des Verfassers dar und müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Layout: MMPopp · Fotos: Archiv, Fotolia

