Homöosana Drogerie

Sommer - What's up?

Juni bis August

Sommer…
Sonne, Wärme, Berge,
See oder Meer

Prisca Schmutz
Drogistin HF / Homöopathin SHI hfnh
Geschäftsführerin Homöosana

Liebe Kundin
Lieber Kunde

Der Sommer, er steht vor der Tür und verspricht uns mit Sonne und Wärme eine wunderbare Jahreszeit.
Genussvoll im leichten Sommerdress über die Seepromenade flanieren, einen Sprung ins kühle Nass wagen oder einfach mit Familie und Freunden einen gemütlichen Abend im Freien geniessen. Dies Alles und noch viel mehr versprechen uns die Sommermonate und ich freue mich sehr darauf. Aber schon die Grossen Denker der Antike wussten, wo viel Sonne ist, da ist auch viel Schatten. Diesen Schatten sollten wir gerade in der Mittagshitze unbedingt aufsuchen, genügend Wasser trinken wie auch den Verzicht auf körperliche Höchstleistungen in der Mittagshitze, nicht vergessen.
In unserer Sommerausgabe des What`s up widmen wir uns den schönen Seiten des Sommers und hoffen Ihnen mit unseren Anregungen einige wertvolle Infos für einen gesunden, erlebnisreichen, schönen Sommer zu bieten. In diesem Sinne wünschen das Homöosana Team und ich ihnen, eine schöne Zeit, geniessen Sie die Ferien und das schöne Wetter, damit Sie danach wieder frisch gestärkt ihre Ziele verfolgen können.

Viel Spass beim Lesen.

Prisca Schmutz

Geschäftsführerin Homöosana

Cantharis und Apis

bei Sonnenbrand und Sonnenallergie

Bei einem leichten Sonnenbrand ist keine homöopathische Behandlung notwendig. Ein kühlendes Gel-z.B Phytomed ALOE-VERA Gel genügt in der Regel.

Bei einem stärkeren Sonnenbrand ist eine homöopathische Behandlung indiziert. Viele Menschen reagieren allergisch auf die Sonne und entwickeln jedes Jahr einen Hautausschlag, sobald sie sich länger der Sonne aussetzen. Der Ausschlag verschwindet meist innert einer Woche von selbst, wenn die Sonne gemieden wird. Bei starken oder langwierigen Reaktionen, kann mit dem geeigneten homöopathischen Mittel geholfen werden. **Apis** wie auch **Cantharis** sind Mittel aus ihrer **Hausapotheke**, welche beide bei Sonnenbrand und Sonnenallergie mit Erfolg eingesetzt werden.

Apis ist indiziert, wenn es zu nesselfieberähnlichen Hautausschlägen kommt. Es besteht Juckreiz, sowie brennend-stechende Schmerzen, die Haut ist rosarot und Kratzen verschlimmert den Juckreiz. Der Betroffene ist dehydriert, will aber nicht trinken. Die Symptome verbessern sich durch kalte Anwendungen, kaltes Bad und abdecken.

Cantharis ist das Verbrennungsmittel par excellence und ein wichtiges Mittel bei Sonnenbrand mit Blasenbildung. Es gibt ausgeprägtes Jucken, Brennen und Rötung der Haut. Die Haut ist sehr empfindlich und brennt bei Berührung. Bei Sonnenbrand im Gesicht ist es geschwollen, die Haut an den Rändern der Sonnenbrille ist gerötet, geschwollen und juckt stark. Der Mund ist trocken und der Patient hat eine Abneigung zu trinken. Auch die Cantharis Symptome verbessern sich durch kalte Anwendungen.

Unterschied Apis-Cantharis

Bei Apis sind alle Symptome besser durch Kälte. Bei Cantharis sind nur die Hautsymptome besser durch Kälte, ansonsten ist Cantharis besser durch Wärme. Der Hautausschlag bei Apis ähnelt einem Nesselfieber mit multiplen Quaddeln; Die Haut bei Cantharis ist entweder stark gerötet oder es bilden sich Bläschen.

Homöopathie
Cantharis C30
2,3g **CHF 9.50**
Apis C30
2,3g **CHF 9.50**

Cantharis Salbe
Bei Verbrennungen
Salbe 50ml **CHF 28.90**

Prävention von Sonnenallergie (polymorphe Lichtdermatose)

Beachten Sie folgende Tipps um die Sonne unbeschwert zu geniessen.

- Die Haut langsam an das Sonnenlicht gewöhnen. Lange Sonnenbäder und die Mittagssonne zwischen 11 bis 15 Uhr vermeiden.
- Ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor verwenden. Um keine Mallorca-Akne zu bekommen, eignet sich ein fett-, duft- und emulgatorfreies Produkt.
- Kleidung schützt zwar nur bedingt vor UV-A- und UV-B-Strahlen, aber je dunkler die Kleidung und je dichter das Gewebe, umso besser.
- Falsche Sicherheit im Schatten.
  Unsere Umgebung reflektiert das Sonnenlicht auch auf Schattenplätze: Bis zu 70 Prozent der Strahlungsintensität werden von Sand, Wasser, Schnee oder Gebäuden zurückgeworfen. Auch Fensterglas schützt nicht vor UV-Strahlen.
- Nehmen Sie 3-4 Wochen vor der Sonnenexposition genügend Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E und Betacarotin ein. So können die Hautzellen vor Oxidativem Stress durch UV-Strahlung geschützt werden.

Burgerstein Sun enthält die Vitamine C und E sowie Selen, die dazu beitragen die Zellen vor Oxidativem Stress zu schützen. Ergänzt wird die Formulierung mit einer Kombination von natürlichen Carotinoiden (Astaxanthin, Lycopin, Meeresalgenextrakt).
Mit Burgerstein sun sind Sie optimal auf die Sonnentage vorbereitet – ob im Alltag, bei Berufen im Freien sowie in der Freizeit am Strand oder in den Bergen. Wenn die Sonne küsst, sind Sie ihr einen Schritt voraus.

Burgerstein Sun
Schutz vor Oxidativem Stress
CHF 27.90

Phytomed Aloe Vera
Feuchtigkeitsspendend
CHF 38.40
Naturkraftwerke 99% Aloe vera Gel 120ml **CHF 17.00**

Homöopathie und Verletzungen

Arnica C30 2,3g	**CHF 9.50**
Arnica C200 2,3g	**CHF 13.50**

Verletzungsmittel Arnica montana (Bergwohlverleih)

Das Wandern ist des Müllers Lust... ♪♪ ♫ ♫ ♪und wenn der Muskelkater am Tag danach zu stark wird, Arnica nicht vergessen

Wer kennt Sie nicht die schönen gelben Blüten des Arnika, die uns beim Wandern in den Bergregionen erfreuen. Arnica montana als homöopathisches Mittel kann aber viel mehr als "nur" den Muskelkater nach einer strengen Wanderung zu lindern.

Arnica montana ist das klassische Erste-Hilfe- Mittel für praktisch sämtliche Verletzungen mit Schock und Blutungen. Eine Einnahme von Arnica ist dann angezeigt, wenn eine grosse Schmerzempfindlichkeit mit Angst vor Berührung besteht. Typisch ist ein Wund-Zerschlagenheitsgefühl, welches sich durch Bewegung und Berührung verschlimmert. Wichtige Indikationen von Arnica sind auch Zahnschmerzen nach einer zahnärztlichen Behandlung, Blutungen und Blutergüsse.

Verletzungen
homöopathisch behandeln
Buch 372 Seiten, gebunden
CHF 47.00
Homöopathische Erste Hilfe
kleiner Ratgeber 39 Mitttel
CHF 12.00

Wenn Sie gerne mehr über Arnica montana und die homöopathische Behandlung von Verletzungen erfahren möchten, empfehlen wir Ihnen das Buch. **Verletzungen homöopathisch behandeln** von Mohinder Singh Jus.

Dieses Buch ist ein ausführlicher und praxisbezogener Ratgeber. Er wird sowohl dem erfahrenen Homöopathen wie auch dem Anfänger und dem interessierten Laien von Nutzen sein. Egal ob es sich um Verletzungen beim Sport treiben, bei Haushaltsarbeiten, in der Freizeit oder im Beruf handelt.

Der Ratgeber **Homöopathische Erste Hilfe** von Mohinder Singh Jus sollte in keinem Reisegepäck fehlen. Hilft es doch bei akuten Erkrankungen und Notfällen rasch zur Wahl eines geeigneten homöopathischen Mittels zu kommen.

Damit Sie beim Wandern, Standup Paddeln, Biken, Schwimmen, Urlaub geniessen die wichtigsten homöopathischen Arzneien immer mit dabei haben, bieten sich die kleinen Lotus Taschenapotheken für 10 homöopathische Mittel oder die praktischen Lotus Schlüsselanhänger für 3 homöopathische Mittel an. Die schönen und robusten Bio-Lederetuis passen überall mit rein.

Profitieren Sie in den Sommermonaten von 10 % auf alle Lotus Schlüsselanhänger oder die 10er Taschenapotheken

Lotus Schlüsselanhänger
mit 2x C30 und 1x C200 à 2,3g **CHF 30.00**
Lotus Taschenapotheke
mit 9x C30 und 1x C200 à 2,3g **CHF 90.00**

Erfahren Sie mehr zur Behandlung von typischen Sommerbeschwerden. Scannen Sie den QR Code und gelangen Sie direkt zum Sommer-Spezial-Onlinevortrag von Frau Martine Jus. Wir wünschen Ihnen viel Spass.

QR Code
Zum Sommer-Spezial-Vortrag

Dr. Martine Jus
CEO SHI Haus der Homöopathie

Egal ob am Strand, am See, beim Wandern und geniessen des Sommers, die Sonne wird stärker und wärmer. Vielleicht steht auch der eine oder andere Hitzetag vor der Tür und diese sind für unseren Körper ziemlich belastend. Speziell kleine Kinder, kranke und betagte Menschen brauchen in Hitzeperioden besonderen Schutz und Aufmerksamkeit.
Bitte beachten Sie nachfolgende Tipps, damit Ihnen auch die grösste Hitze die Freude am Sommer nicht verdirbt.

- Nachts und frühmorgens lüften, anschliessend Fenster und Läden vollständig geschlossen halten.
- Wärmeabstrahlende Geräte ausschalten.
- Körperlichen Anstrengungen reduzieren (auf kühlere Tage verschieben) und in kühlen Räumen oder zumindest am Schatten bleiben.
- Pro Tag mindestens 1.5 Liter trinken, keine stark gesüssten, koffeinhaltigen oder alkoholischen Getränke.
- Leichte, kalte Mahlzeiten, evtl. etwas stärker gesalzen als üblich, um den Salzverlust durch das Schwitzen auszugleichen.
- Nahrungsmittel gut kühlen, in der Hitze verderben sie sehr schnell und führen dann zu Magen-Darm-Erkrankungen.
- Sonnencrème mit hohem Schutzfaktor auftragen - sowohl an der Sonne wie im Schatten (die UV-Strahlung erreicht uns auch im Schatten!).
- Sonnenbrille mit garantiertem 100%-UV-Schutz und Sonnenhut mit breiter Krempe verwenden.
- Beim Baden viel Zeit einräumen für die langsame Abkühlung – niemals direkt ins Wasser springen!
- Kinder oder Tiere nie im Auto zurücklassen – auch nicht mit geöffneten Fenstern!
- Auftragen von gekühlten Pflanzenhydrolatspray`s sind angenehme Erfrischungen für unterwegs.

Zögern Sie nicht, sich bei uns zu melden, wenn Sie sich unwohl fühlen. Unsere erfahrenen Homöopathen in der SHI und wir in der Homöosana helfen Ihnen gerne.

Farfalla Bio Pflanzenwasser
Zur Erfrischung
Spray 75ml **CHF 12.50**

In den Sommermonaten
Juni, Juli und August
schenken wir Ihnen
bei einem Einkauf ab CHF 50.00
eine I9 Wasserflasche.

Damit Sie immer frisches, revitaliziertes Wasser zur Verfügung haben.

Diese Aktion gilt so lange Vorrat.

I9 Wasser - Flaschen
Gratis beim Einkauf ab CHF 50.00
in der Homöosana, so lange Vorrat

Homöosana Drogerie
Steinhauserstrasse 51 • 6300 Zug
Tel. 041 748 21 80 • homoeosana@shi.ch • **www.homoeosana.ch**