



*Lachen ist
eine körperliche Übung
von großem Wert für
die Gesundheit.*

Aristoteles

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie oft haben Sie heute schon herzlich gelacht? Noch nicht? Dann wird es höchste Eisenbahn! Schon Aristoteles wusste: „*Lachen ist eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit.*“ Bis zu 300 Muskeln werden beim Lachen angespannt, allein 17 davon im Gesicht. Gut zu wissen: Beim Lachen fahren die Glückshormone in unserem Körper Achterbahn, Stresshormone werden abgebaut, die Atmung wird intensiviert und das Gehirn mit einer Extraportion Sauerstoff versorgt. Die Immunabwehr freut sich über jeden Lachanfall und sogar die Selbstheilungskräfte werden beim Kichern aktiviert. Kurzum: Lachen ist eine Wohltat für Körper und Seele!

Auch in unserer *natürlich*-Apotheke begrüßen wir Sie immer mit einem freudigen Lächeln. Ob zur Vorsorge oder für ein ganz spezielles Anliegen, Ihre Gesundheit ist für uns immer eine Herzenssache. Dabei profitieren Sie von der Beratungskombination aus bewährter Schulmedizin und wissenschaftlich fundierter Naturheilkunde. Wir laden Sie in dieser NATÜRLICH-Ausgabe auf eine Gesundheitsreise in die spannende Welt der Regulation ein. Den Anfang macht unser Lebensmittel Nummer eins, das Wasser. Wussten Sie, dass sauberes Trinkwasser bereits der erste Schritt zur aktiven Gesundheitsvorsorge ist? „Bühne frei für unsere Mitbewohner“ heißt es bei der Darmgesundheit. Von dort geht es weiter Richtung „Nährstofftankstelle“, um alles Wichtige über Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in bester Qualität und Zusammensetzung zu erfahren. Das „Wow-Gefühl“ kommt beim Leseausflug in die Welt der Wissenschaft. Dabei geht’s über das Forschungsfeld der Epigenetik bis hin zu aktuellen Erkenntnissen zu freien Radikalen, Schmerzen, Immunsystem, Zähnen und Co. Wenn Sie dann noch nicht genug haben, krönen Sie Ihre natürliche Gesundheitsreise mit leckeren Rezeptideen und kreativen Tipps für ein schönes Zuhause. Mit etwas Glück und Rätselgeschick gewinnen Sie außerdem ein exklusives Gesundheitspaket!

Und jetzt Füße hochlegen und Lieblingsgetränk bereitstellen. Die Regulationspharmazie® ist sagenhaft spannend und wissenschaftlich durchdacht. Nehmen Sie sich Zeit nur für sich und entdecken die phantastischen Chancen für Ihre Gesundheit! Dabei wünschen wir Ihnen viel Freude und nicht vergessen: Öfter mal lächeln.

Ihr *natürlich*-Apothekenteam