

Kunterbunt

Meine Amavita für meine Haut

Hautveränderungen können verunsichern und werfen viele Fragen auf, insbesondere, wenn es um gängige Themen wie «Akne», «Dermatitis» oder «Rosazea» geht. Wir von Amavita sind überzeugt, dass es Ihrer Gesundheit hilft, wenn Sie über die Ursachen und die möglichen Therapien Bescheid wissen. Deshalb haben wir für Sie zu jedem dieser drei Themen eine nützliche Broschüre erstellt. Holen Sie sich diese kostenlosen Ratgeber in Ihrer Amavita Apotheke.



sind die Amavita Apotheken gegründet worden. Ihr Name «Amavita» bedeutet «Liebe das Leben». Das ist an den 170 Standorten Programm: Täglich vertrauen Kundinnen und Kunden auf die kompetente Beratung und die zahlreichen Gesundheitsdienstleistungen, wie etwa ein AllergieCheck, Herz-Check, DiabetesCheck und vieles mehr.

Fröhliche Amavita-Ostern

Eier und Ostern gehören unzertrennlich zusammen. Zaubern Sie Ihren Liebsten ein Osterlächeln auf die Lippen, etwa mit selbst gefärbten Eiern. Lassen Sie sich dazu von unseren natürlichen Eierfarben inspirieren.



Selbst-Akupressur bei Heuschnupfen

Manchmal lindert ein einfacher Handgriff einen Juckreiz in der Nase oder tränende Augen. Zwei wirksame Tipps von der TCM-Therapeutin Nicole Schenk, shenmed.ch:

- » Bei Juckreiz im Naseninnern, verstopfter oder fließender Nase mit den Fingerspitzen die Vertiefung neben den Nasenflügeln (Di 20) beidseitig pressen und kreisend kneten. Anschließend mit den Zeigefingern von der Nasenmuschel entlang des Nasenrückens nach oben kräftig reiben.
- » Zur Linderung von tränenden, juckenden oder geröteten Augen evtl. mit Fremdkörpergefühl mit den Zeigefingern die Innenseite der Augenbrauen neben der Nasenwurzel (Bl 2) leicht pressen. Beide Handgriffe werden so lange angewendet, bis es zieht und spannt, oder als Richtdauer während 1 Minute.