Nature First
APOTHEKE & DROGERIE

Besuchen Sie unseren Online Shop!
www.naturefirst.ch

GESCHENK

Gehört in jede Hausapotheke!

Resistenz akut Pflanzen-Tinktur

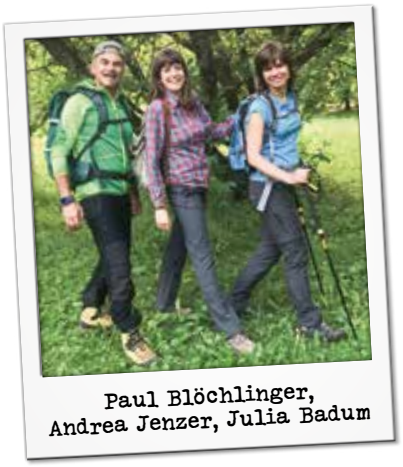
Bei Ihrem nächsten Einkauf schenken wir Ihnen ein Resistenz akut 10ml im Wert von CHF 5.90.

Gültig bis 30.09.2017 oder solange Vorrat.

Die **Nature First Apotheke und Drogerie** hat sich zum Ziel gesetzt, Sie mit natürlichen Heilmitteln zu begleiten und den Menschen als Ganzes zu sehen. Die individuelle Beratung liegt uns am Herzen.

Wir sind Ihre Spezialisten für • Phytotherapie • Schüssler Salze • Homöopathie • Bachblüten • Aromatherapie • Aura Soma • Ayurveda • Gemmotherapie • Nature First Hausspezialitäten • Spagyrische Mischungen • Anthroposophie • Nahrungsergänzung • Naturkosmetik

In den Bergen mit dem Nature First Team



Paul Blöchlinger,
Andrea Jenzer, Julia Badum

Der Spätsommer wie auch der Herbst sind für mich die schönsten Jahreszeiten, um Wandern zu gehen.

Letztes Wochenende bin ich mit Paul sowie unserer «neu-alten» Geschäftsführerin Andrea Jenzer zum Wandern auf dem Walserweg ins Safiental gefahren. Dies ist eine meiner Lieblingsregionen in der Schweiz und ich bin immer wieder fasziniert von den tiefen Schluchten, den glasklaren Bergseen und der unberührten Natur in dieser Gegend.

Bei unserer Wanderung sind uns einige Heilpflanzen, die wir für unsere Hausspezialitäten verwenden begegnet. Eine davon war die Arnika, welche schon seit Jahrhunderten als natürliches Schmerzmittel, innerlich in der Homöopathie und äusserlich in Form von Salben, Gels und Umschlägen eingesetzt wird. Die Hauptanwendungsgebiete sind Verletzungen, Prellungen, Zerrungen, Blutergüsse, Muskelkater, Verbrennungen sowie rheumatische Beschwerden der Gelenke und Muskeln. Auch unsere Nature First Schmerz Salbe enthält Arnika-Tinktur und ist zusammen mit der Nature First Muskel- und Gelenkbeschwerden Pflanzen-Tinktur bei meinen Touren immer mit dabei.

Die frische Bergluft, die warmen Sonnenstrahlen und die Stille in den Bergen waren für uns Erholung pur und haben neue Energie und Ideen für die Zukunft der Nature First geweckt.

Neben einer gut ausgestatteten Outdoorapotheke für unterwegs, ist es wichtig dem Körper nach ausgiebigem Wandern Entspannung für Muskulatur und Bewegungsapparat zu gönnen. Aus diesem Grund erholt sich Andrea nach sportlichen Aktivitäten am liebsten bei einem wohltuenden Basenbad.

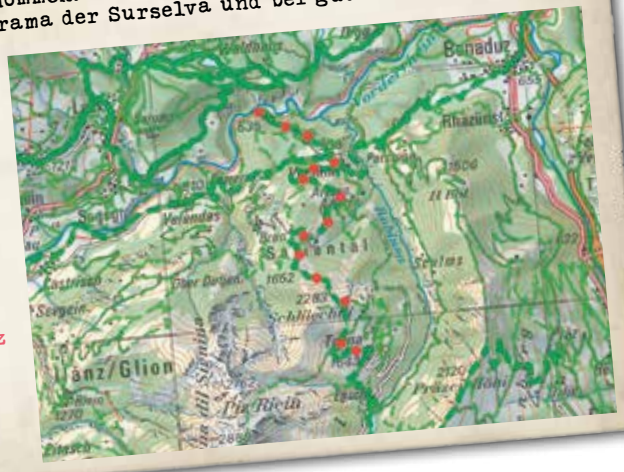
Das gesamte Nature First Team steht Ihnen beratend zur Verfügung und freut sich auf Ihren persönlichen Besuch.

Ihre Julia Badum, Apothekerin

Nature First Wandertipp

Walserweg Safiental

Der Walserweg im Safiental ist eine 3 Tagestour. Wir haben die anspruchsvollste und landschaftlich eindrücklichste erste Etappe in Angriff genommen. Die Höhepunkte dieses Abschnittes sind die imposante Rheinschlucht, das herrliche Panorama der Surselva und bei gutem Wetter der Blick bis nach Chur vom Tenner Chrüz aus.



Etappe 1:
Versam–Tenner Chrüz–Tenna

Wanderzeit:	5h 30min
Höhenmeter:	Aufstieg 1340m, Abstieg 375m
Distanz:	12,7 km
Anforderungen:	konditionell anspruchsvoll, technisch mittelschwer

Alternative für weniger geübte Wanderer:

Etappe 2:
Tenna–Egschi–Neukirch–Rütiwald–Safien Platz

Wanderzeit:	3h 30min
Höhenmeter:	Aufstieg 200m, Abstieg 400m
Distanz:	10.6 km
Anforderungen:	konditionell mittel, technisch mittelschwer

Nature First Apotheke & Drogerie
Albisriederplatz 3 | 8003 Zürich
044 496 60 30 | apo@naturefirst.ch
Mo bis Fr 9.00 bis 19.00
Sa 9.00 bis 17.00

Nature First Drogerie
Niederdorfstrasse 29 | 8001 Zürich
044 251 18 71 | drogerie@naturefirst.ch
Mo bis Fr 9.00 bis 19.00
Sa 9.00 bis 17.00

Nature First Therapiezentrum
Albisriederplatz 5 | 8003 Zürich
044 496 63 30 | therapie@naturefirst.ch
Mo bis Fr 8.00 bis 18.30
Sa geschlossen

GESCHENK

Genussvolle Hautpflege.

Beim Kauf eines Nutrexin Produktes **schenken wir Ihnen eine Sondergrösse Basenbad Original, Relax oder Aktiv.**

Angebot gültig bis 30.09.2017, solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen.

GESCHENK

Hilft bei Venenbeschwerden.

Beim Kauf einer Packung Pygenol 120 Tabletten für CHF 69.70 **schenken wir Ihnen einen Pinus Pygenol Erfrischungsspray 75ml.**

Angebot gültig bis 30.09.2017, solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen.

20% RABATT

Regt die Hautdurchblutung an – ideal vor und nach dem Sport.

Weleda Arnika Massageöl 100ml und Arnika Sport-Duschgel **jetzt im Duo erhältlich für CHF 19.90 statt CHF 25.–.**

Angebot gültig bis 30.09.2017, solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen.

RABATT

Schüssler Salz Sportler-Trio

3 für 2 Schüssler Salz Sportler-Trio 3, 5 und 7 à 100g. **Jetzt erhältlich für CHF 35.40 statt CHF 50.10.**

Angebot gültig bis 30.09.2017, solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen.

RABATT

Natürliche Hilfe bei Muskel- und Gelenkbeschwerden.

Muskel-und Gelenkbeschwerden Tinktur 50ml und Schmerzsalbe 90g. **Jetzt im Duo erhältlich für CHF 39.– statt CHF 44.–.**

Angebot gültig bis 30.09.2017, solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen.

GESCHENK

Natürliche Pflege für Ihre Hände und Lippen.

Beim Kauf einer Handcreme für CHF 9.50 **schenken wir Ihnen einen Lip Balm.**

Angebot gültig bis 30.09.2017, solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen.

Burgerstein BIOTICS-D ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit natürlichen Bakterien- und Hefekulturen, die das Gleichgewicht der Bakterien im Darm regulieren. Vitamin B2 trägt ausserdem zur Erhaltung der Darmschleimhaut bei und unterstützt damit das Immunsystem. Ideal für die ganze Familie, zur Reisevorbereitung und während der Reise – für unbeschwerte Ferien.
www.burgerstein-biotics.ch

Tut gut. Burgerstein BIOTICS

Nature First
APOTHEKE & DROGERIE

Nature First Apotheke
Albisriederstrasse 3 | 8003 Zürich

Nature First Drogerie
Niederdorfstrasse 29 | 8001 Zürich

SANTAVERDE

einzigartig intensiv

Die pure Kraft der Aloe Vera

Das feuchtigkeitsspendende aloe vera gel pur unterstützt die natürliche Regeneration der Haut. Besonders wohltuend und kühlend nach dem Sonnenbad, bei strapazierter Haut, Insektenstichen und Hautreizungen.

CHF 5.– Rabatt beim Kauf eines Aloe Vera Gel pur
Gültig bis 30.September 2017

santaverde.ch