





Frühlingsputz



Rosenwurz



Allergien im Alltag



Schüsslerkomplexe







Nature First # HIT-ANGEBOT

Beim Kauf einer Packung Spirulina mit 180 Tabletten für CHF 37.50 erhalten Sie als Geschenk eine Reisegrösse mit 60 Tabletten im Wert von CHF 14.50 Gültig bis 30. April 2011

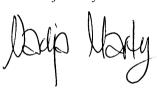
Editorial

Ein weiterer Meilenstein ist geschafft!

Die Nature First begrüsst den Entscheid von Bundesrat Didier Burkhalter, die anthroposophische Medizin, die klassische Homöopathie, die Neuraltherapie, die Pflanzenheilkunde und die traditionelle chinesische Medizin (TCM) provisorisch in den Leistungskatalog der Grundversicherung aufzunehmen. Mit diesem Entscheid trägt der Gesundheitsminister sowohl dem Volkswillen als auch dem Krankenversicherungsgesetz Rechnung. Schon heute werden verschiedene Naturheilmittel durch die Krankenversicherung vergütet.

Die Nature First ist mit ihrer Strategie auf dem richtigen Weg. Bei uns gilt: die Natur zuerst. Wenn immer möglich empfehlen wir ein natürliches, nebenwirkungsfreies Präparat oder Medikament.

Ihre Nadja Marty & Team





So finden Sie uns

Ab Hauptbahnhof Zürich mit dem Tram Nr. 3 Richtung Albisrieden, ab Bellevue mit dem Tram Nr. 2 Richtung Farbhof bis Haltestelle Albisriederplatz.



Inhalt

Editorial So finden Sie uns	3
Fit durch Frühlingsputz	4 5
Nutrexin Basen Aktiv	6
Rosenwurz	7
Allergien im Alltag	8 9
Schüsslerkomplexe	10 11 12
Bittere Mischung	13
Birkenzucker	14 15
Komplementärmedizin	16
Rätsel	17
Agenda	18
Angebote	19

IMPRESSUM

Herausgeber: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, www.naturefirst.ch

Auflage: 30'000 Ex., erscheint 4x jährlich

Beratungshotline: 044 496 60 30

Email: apo@naturefirst.ch

Redaktionsleitung: Andrea Jenzer

Mitwirkende: Paul Blöchlinger, Hildegard Flück,

Heidi Mühlemann

Inserateverkauf: 044 496 60 30

Grafik: blitzart.ch

Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg **Papier**: TerraPrint Gloss



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen

FSC® C005310



Andrea Jenzer Fit durch Frühlingsputz

Sobald der Frühling kommt, erwachen bei den meisten Menschen die Lebensgeister. Dem Körper muss man allerdings manchmal etwas nachhelfen. Eine Entschlackungskur ist jetzt genau richtig.



Wer sich nach den langen Wintermonaten nackt vor den Spiegel stellt, ist meistens nicht begeistert. Fettpölsterchen haben sich gebildet, die Haut ist bleich, das Gewebe wirkt schlaff. Es muss etwas geschehen. Schliesslich kommt bald wieder die Zeit der kurzen Ärmel und der luftigen Shorts, nicht zu reden von der Badehose, in der sich definitiv nichts mehr verstecken lässt. Doch kein Grund zur Sorge. Es gibt effektive Möglichkeiten, sich wieder in Form zu bringen.

Entschlacken

Bei der Entschlackung geht es darum, Schadstoffe, die sich im Gewebe angesammelt haben, auszuschwemmen. Dies geschieht im Wesentlichen, indem man die Niere anregt, die Verdauung fördert und generell den Stoffwechsel aktiviert, zum Beispiel mit körperlicher Bewegung. Auch Ihre Ernährung sollten Sie wieder einmal einer kritischen Prüfung unterziehen. Fastfood, oft auch noch im Stehen gegessen, ist allenfalls einmal eine Notlösung. Gesunde Ernährung sieht anders aus. Alles, was reich an Vitalstoffen, Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien ist, soll jetzt die Speisekarte dominieren, also viel frisches Gemüse,

fettarmes Fleisch und Fisch, Früchte und Vollkornprodukte.

Um die Entgiftung so richtig anzukurbeln, bieten sich diverse natürliche Heilmittel zum Entschlacken an:

- Schüsslersalz, Trio aus 8,9,10. Diese Kombination dient zur Entgiftung, stärkt die Verdauungsorgane, beseitigt Abfallstoffe und erleichtert die Ausscheidung über die Nieren.
- Birkenelixier: Birkenblätter sind bekannt für ihre fördernde Wirkung auf die Wasser- und Salzausscheidung über die Nieren.
- Stoffwechseltee, z. B. Nature First Tibet Body Tee mit einer Kombination aus Brennnesselblättern, Goldrute, Ingwer, Süssholz, Petersilienblätter u.a. regt ebenfalls die Verdauung an und fördert die Ausscheidung.

Safttage

Wenn Sie es sich zutrauen und gesund sind, können Sie jetzt im Frühling eine Saftkur machen. Während einer Woche trinken Sie nur Gemüse- und Fruchtsäfte sowie ungezuckerten Tee und Mineralwasser. Mit dieser kalorienarmen Kur, die dennoch alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe enthält, entlasten und reinigen Sie den Darm und fühlen sich danach wie frisch geboren. Wichtig: Planen Sie die Saftwoche frühzeitig ein. Halten Sie sich für ein paar Tage die Agenda frei von Geschäftsessen und üppigen Einladungen, damit sich Ihr Organismus ungestört von Schlacken und Schadstoffen reinigen kann. Nutzen Sie die gewonnene Zeit für körperliche Bewegung.

Wer es etwas bedächtiger angehen will, plant einen Safttag pro Woche ein. Auch das hilft, um zu entschlacken.

Spirulina

Ergänzen Sie die Entschlackungskur mit Spirulina von Marcus Rohrer. Dieses Produkt aus natürlichen Mikroalgen enthält wichtige Mineralstoffe und Spurenelemente, fördert den Stoffwechsel und entgiftet den Körper und führt dem Organismus wichtige Vitalstoffe zu, die Sie brauchen, um leistungsfähig zu bleiben.

Spagyrische Mischung aus Pflanzen und Edelsteinessenzen

Ebenfalls wertvolle Unterstützung liefern spagyrische Essenzen, weil sie sanft regulierend auf den Körper einwirken. Zur Entschlackung eignet sich vor allem die Nature First Spagyrikmischung Nr. 24. Sie enthält

Bergkristall

blutreinigend, spült alle Körpersäfte durch

Antimon

Entgiftung in jedem Teil des Körpers

Brechnuss

Entgiftung von Genussgiften

Goldrute

zur Entwässerung und Förderung der Ausscheidung über die Nieren **Brennessel** entschlackend, entwässernd

Optimal wirkt die Nature First Spagyrikmischung, wenn Sie sie während zwei Wochen regelmässig anwenden. Der praktische Spray lässt sich gut auch unterwegs anwenden.

Säure aus dem Körper entfernen

Ein wichtiger Aspekt ist das Gleichgewicht von Säuren und Basen. Meist ist der Körper wegen mangelnder Bewegung und einseitiger Kost übersäuert. Säureablagerungen belasten Gelenke und Organe und können langfristig zu diversen Krankheitserscheinungen führen. Sorgen Sie vor, indem Sie regelmässig Ihren Säure-Basen-Haushalt ausgleichen. Nature First empfiehlt Ihnen das neue Produkt Nutrexin Basen Aktiv. Dabei handelt es sich um ein geschmacksneutrales Pulver, das auf natürliche Weise Säuren abbaut sowie die Stoffwechselvorgänge unterstützt und ausgleicht.

Die Haut nicht vergessen

Schenken Sie auch Ihrer Haut eine Frühlingskur. Zweimal wöchentlich ein Basenbad als Voll- oder Fussbad fördert die Ausscheidung über die Haut und sie wird samtig weich.

Gesund essen, viel bewegen

Unterstützen Sie die genannten Massnahmen zur Entschlackung mit gesunder Ernährung und viel körperlicher Bewegung. Nutzen Sie die wärmeren Tage für Spaziergänge, holen Sie Ihr Fahrrad aus dem Keller, und gehen Sie wieder einmal zur Fuss zur Arbeit und zum Einkaufen. Aktivieren Sie Ihre sportlichen Talente. Wir wünschen Ihnen einen frischen Frühling bei blühender Gesundheit!



Während 3 Wochen:

- 3 mal täglich 3 Sprühstösse Nature First Entschlackungsspray
- 3 mal täglich 2 Tabletten Spirulina by Markus Rohrer
- 2 mal täglich 1 Teelöffel Nutrexin Basen- Aktiv







Gesund und Fit mit einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt Paul Blöchlinger

Unsere heutige Lebensweise und Ernährungsgewohnheiten belasten bei vielen Menschen den Körper. Vor allem durch Übersäuerung. Diese führt mit der Zeit zu einer Schädigung des Gewebes und zur Störung zahlreicher Zellaktivitäten. Übersäuerung ist die Wurzel vieler gesundheitlicher Störungen und Krankheiten.

Die Folgen einer Übersäuerung sind vielfältig. Müdigkeit, Anfälligkeit auf Infekte, Verdauungsstörungen und sogar rheumatische Beschwerden und Gicht können ihren Ursprung in einem gestörten Säure-Basen-Haushalt haben.

Wichtige Voraussetzungen für ein harmonisches Gleichgewicht des Säure-Basen-Stoffwechsels sind körperliche Bewegung sowie eine basische Ernährung, bestehend aus viel reifem Obst, Gemüse, Wasser und Tee.

Ein wirksames Produkt zur Unterstützung ist Nutrexin Basen-Aktiv Pulver. Es besteht aus basischen Mineralstoffen, Zitronensaft-Extrakt Pulver und Inulin, einem Pflanzenstoff mit aktivierendem Einfluss auf die Darmflora.

Nutrexin Basen-Aktiv Pulver

Nutrexin Basen-Aktiv Pulver ist geschmacksneutral, konzentriert und leicht dosierbar und überzeugt durch drei positive Eigenschaften:

- Entsäuern durch Neutralisierung der überschüssigen Säuren im Körper.
- Einhüllen und eliminieren Wirkstoffe aus der Kartoffel bilden einen Film um schädliche Schlackenstoffe und scheiden diese aus.
- Darm aufbauen Inulin, der in der Natur vorkommende prebiotische Ballaststoff, dient der Optimierung der Darmflora und hat so einen positiven Einfluss auf eine bessere Verdauung.



Nutrexin Basen-Aktiv unterstützt die Stoffwechselvorgänge im Körper auf natürliche Art. Dank der ausgewogenen Zusammensetzung hilft es rasch sowohl bei chronischer als auch bei temporärer Übersäuerung. Nutrexin Basen-Aktiv harmonisiert den Säure-Basen-Haushalt und trägt wesentlich zum täglichen Wohlbefinden bei. Es reduziert bei regelmässiger Einnahme Beschwerden wie chronische Erschöpfung, Verdauungsstörungen und Einschränkungen des Bewegungsapparates.

Für Sportler ist das Nutrexin Basen-Aktiv das ideale Entsäuerungsmittel. Das speziell zusammengesetzte Pulver-Konzentrat fördert die rasche Regeneration des Körpers nach grosser Anstrengung.

Fazit: Basische Ernährung und Nutrexin Basen-Aktiv fördern eine gesunde Lebensweise.



Andrea Jenzer

Rosenwurz

Rosenwurz ist in der Schweiz zur Linderung körperlicher und geistiger Symptome bei Stress und Überarbeitung, wie zum Beispiel Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit und Anspannung zugelassen. Die «goldene Wurzel», wie die Pflanze auch genannt wird, entwickelt ganz besondere Kräfte.

Die Rosenwurz gehört wie zum Beispiel die Ginsengwurzel und die Taigawurzel (Eleutherococcus) zu den adaptogenen Pflanzen. Unter Adaptogenen versteht man pflanzliche Wirkstoffe, die dem Körper und der Seele helfen, stressbedingte körperliche Reaktionen leichter zu verkraften. Der Organismus vermag sich besser zu adaptieren, sich anzupassen.

Die medizinische Anwendung der Rosenwurz wurde bereits im ersten Jahrhundert nach Christus vom griechischen Arzt Dioscurides beschrieben. Ihren Namen erhielt die Pflanze wegen des rosenartigen Geruchs, der der frisch aufgeschnittenen Wurzel entströmt. Während Jahrhunderten wurde sie vor allem in Russland und in skandinavischen Ländern verwendet. Bei uns wurde sie erst in jüngster Zeit als Arzneipflanze bekannt.

Herkunft

Der botanische Name der Rosenwurz lautet Rhodiola Rosea. Sie gehört zu den Dickblattgewächsen, ähnelt in ihrem Aussehen der Hauswurz, die man in unseren Gärten findet. Rhodiola Rosea ist in der Hochebene Tibets, in den Tälern des Himalaja sowie in Sibirien, Finnland und Schweden zu Hause und wurde entlang der Handelsrouten bis in die Mongolei

und nach China verbreitet. Sie wächst vor allem auf trockenem, sandigem Boden, wird bis zu 70 Zentimeter hoch und bildet wohlriechende, gelbe Blüten. Für die medizinische Anwendung wird der dicke Wurzelstock genutzt.

Inhaltsstoffe

Die volkstümliche Anwendung der Rosenwurz erstreckt sich über zahlreiche Indikationen. Man setzte sie während Jahrhunderten sowohl bei Erkältungskrankheiten ein als auch gegen Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche und als allgemeines Stärkungsmittel. Da sie ausgleichend wirkt, hilft sie dem Organismus, besser mit Stress umzugehen. Sie putscht weder auf, noch macht sie müde. Diese adaptogene Eigenschaft wirkt sich positiv auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit aus. Man kann sich besser konzentrieren, Denk- und Lernvermögen werden gestärkt.

Die Inhaltsstoffe – Phenylpropanoide, Phenylethanoide, Flavonoide, Monound Triterpene und phenolische Säuren – sind bekannt. Nicht vollständig geklärt ist jedoch der Wirkmechanismus der Rosenwurz. Es wird vermutet, dass der Extrakt auf den Stoffwechsel wichtiger Botenstoffe im Gehirn einwirkt, die für die Verarbeitung und Speicherung von Informationen verantwortlich sind. Dies erklärt die verbesserte Anpassungsfähigkeit an aussergewöhnliche Belastungen und damit eine erhöhte natürliche Widerstandsfähigkeit.

Stärkung bei hoher Belastung und Stress

Rosenwurz kann bei Müdigkeit, Erschöpfung, Stress und anderen Beschwerden, die mit erhöhter Belastung einhergehen, eingesetzt werden. Rosenwurzextrakt ist in Form von Kapseln erhältlich, die vorteilhaft als Kur von zwei Wochen bis zu drei Monaten eingenommen werden. In manchen Fällen empfiehlt sich die Kombination von Rosenwurz mit Mineralien, wie Magnesium, und Vitaminen, insbesondere B-Vitaminen, um die Wirkung zu verstärken.

Nature First TIPP

Nature First Rhodiola Kapseln 100 Stück helfen Ihnen bei:

- Konzentrationsstörungen und Gedächtnismangel
- stressbedingten Nervenproblemen
- geistiger und k\u00f6rperlicher M\u00fcdgkeit



Allergien Wenn das Immunsystem verrückt spielt

Wenn der menschliche Organismus auf Substanzen, die normalerweise unschädlich sind, mit einer übermässigen Immunantwort reagiert, sprechen wir von Allergien. Deren rasante Zunahme über die letzten Jahrzehnte ist ein Resultat unseres modernen Lebensstils!

Das Immunsystem ist dazu da, fremde Substanzen im Körper aufzuspüren und zu eliminieren. Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem übermässig auf eine an sich harmlose Substanz. Typischerweise handelt es sich dabei um Pollen. Staub, Tierhaare, Insektengifte, Kosmetika und Nahrungsmittel, wie zum Beispiel

Milch, Eier, Nüsse, Erdbeeren. Häufigste allergische Reaktion ist eine Rhinitis (Heuschnupfen) mit Entzündung der Schleimhäute von Nase, Augen und Luftröhre, die sich durch Niesen, laufender Nase und geröteten Augen äussert. Auch Asthma und Ekzeme sind häufig Folgen einer allergischen Reaktion. Warum manche Menschen allergisch reagieren und andere nicht, ist unbekannt. Vermutet wird unter anderem eine erbliche

Vorbelastung.

Die Prägung des Immunsystems beginnt schon im Mutterleib. Die Einnahme von Probiotika in den letzen Wochen der Schwangerschaft kann das Allergierisiko für Kinder senken. Durch das Stillen eines Säuglings über mindestens drei Monate wird das Allergierisiko gesenkt.

Alternativvorschlag: Um das Allergierisiko des Kindes zu mindern,

wird deshalb die Einnahme von Probiotika während der letzten Wochen der Schwangerschaft sowie das Stillen während mindestens drei Monaten empfohlen.

Immunsystem Darm

Eine Herausforderung besteht häufig darin, die Substanz zu finden, welche die Allergie auslöst. Dennoch sollte sich der Fokus bei der Behandlung nicht nur auf die auslösende Substanz richten. Eine Allergie wird von verschiede-Faktoren und Einflüssen

begleitet. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Darmschleimhaut und die Lymphe. Auch eine allfällige Übersäuerung und mögliche Schwermetallbelastung müssen abgeklärt werden.

Der Darm ist der Motor unseres Immunsystems, 80 Prozent der Abwehr findet dort statt. Eine nicht intakte Darmflora, hervorgerufen zum Beispiel durch wiederholte Antibiotikabehandlungen oder



- Ceres Urtica- Sambucus comp.
- Burgerstein Vitamin C und Burgerstein Kalziumvital
- Symbiolact Pulver
- Natur First Heuschnupfenspray

ungeeignete Ernährung, kann dazu führen, dass durch den Darm Substanzen aufgenommen werden, auf die das Immunsystem mit einer Allergie reagiert. Aus diesem Grund verdienen die Darmflora und die Darmschleimhaut sowohl zur Prävention wie auch bei bestehenden Allergien grösste Beachtung.

Probiotika wie Symbiolact helfen, die Darmflora zu regenerieren und ein optimales Milieu im Darm zu schaffen. Zur Reinigung des Darms kann zum Beispiel Huminsäure eingesetzt werden. Für den Aufbau der Darmschleimhaut empfiehlt sich eine Kur mit L-Glutamin.

Die Lymphe, Briefträger des Immunsystems

Auch die Lymphflüssigkeit im Gewebe ist ein wichtiger Teil des Immunsystems. Als eine Art Briefträger übernimmt sie Kommunikations- und Transportaufgaben und erfüllt bei der Entgiftung eine wichtige Funktion als Müllabfuhr. Die Stärkung und Reinigung der Lymphe zum Beispiel durch pflanzliche Heilmittel wie Ceres Geranium robertianum oder das homöopathische Komplexmittel Heel Myosotis Comp., gehört deshalb ebenfalls zur Behandlung von Allergien.

Da Schwermetalle wie Ouecksilber und Blei Funktionen im Immunsvstem blockieren können, wird ein Zusammenhang mit dem Auftreten von Allergien diskutiert. Es lohnt sich, bei einer Allergie auch nach Schwermetallbelastungen zu suchen und diese mittels Vitaminen wie Vitamin C sowie Spurenelementen wie Selen, Zink, Mangan auszuleiten. Dies soll jedoch durch eine Fachperson begleitet werden.

Auf die Ernährung achten

Eine antiallergische Ernährung zielt unter anderem darauf ab, Lebensmittel zu meiden, die viel Histamin (ein wichtiger Botenstoff bei entzündlichen Reaktionen) enthalten. Folgende Lebensmittel sollten gemieden werden:

- Kuhmilchprodukte, Eier
- Schweinefleisch
- zuckerhaltige Speisen und Getränke
- Nüsse, Weizenprodukte
- Tomaten

Dem Säure-Basen-Haushalt ist ebenfalls Beachtung zu schenken. Ist der Körper übersäuert, werden zahlreiche wichtige Stoffwechselvorgänge blockiert. Eine basische Ernährung ist anzustreben, falls nötig unterstützt durch ein Basenpulver. Bei den Speiseölen ist auf ein optimales Verhältnis zwischen den Omega-3 und den Omega-6-Fettsäuren zu achten. Rapsöl eignet sich dafür sehr gut.

Als nützliche Nahrungsergänzung bei Allergien können Mikronährstoffe wie Vitamin C, Kalzium, Magnesium und Zink eingesetzt werden. Im Akutfall dürfen Mikronährstoffe auch höher dosiert werden. Unter Umständen lässt sich damit die Dosierung chemischer Medikamenten senken.

Nature First # BIORESONANZ

Gute Erfahrungen bei der Behandlung von Allergien werden mit der Bioresonanz gemacht. Die Bioresonanz ermöglicht es mit geringem Aufwand die Hintergrund-belastungen diverser Allergien wie z.B. Heuschnupfen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Tierhaarallergie, etc. zu erkennen und zu behandeln. Mit einem Bioresonanz-Testgerät wird der Widerstand auf der Haut des Patienten auf Allergene in Form von Testampullen gemessen und eine entsprechende Therapie zusammengestellt. Erfahrene Therapeutinnen beraten Sie dazu gerne im Nature First Therapiezentrum. Informieren Sie sich direkt vor Ort oder unter 044 496 63 30







Schüsslerkomplexe Andrea Jenzer Kraft für jede Zelle

Wie ein passender Schlüssel im Schloss. So kann man die Aufgabe der Schüsslersalze bezeichnen. Schüsslersalze haben in den vergangenen Jahren an Bedeutung und Bekanntheit zugenommen. Ob bei kurzfristigen oder chronischen Beschwerden finden sie immer mehr begeisterte Anwender. Eine Erweiterung der Schüsslersalze durch die neuen Komplexmittel machen die Anwendung einfacher und übersichtlicher.

Bedeutung von Mineralsalzen

Eines ist sicher, ohne Mineralstoffe geht es nicht! Sie sind für unseren Organismus notwendig wie die Luft zum Atmen. Sie fungieren für unsere Körperzellen als Mini-Katalysatoren, regen Organfunktionen an, regulieren Nerven- und Muskelabläufe und beeinflussen das allgemeine Wohlbefinden. Mineralstoffe wirken in der menschlichen Zelle. Rund 60 Billionen Zellen müssen für einen funktionierenden Stoffwechsel mit den wichtigsten Nährbausteinen versorgt werden. Und wo viel gearbeitet wird, wird auch viel verbraucht.

Viele Mineralstoffe nehmen wir über die Nahrung auf, oft auch in ausreichender Menge. Doch dass sie dort ankommen, wo sie gebraucht werden, ist nicht unbedingt gewährleistet. Verschiedene Faktoren, wie Konservierungsmittel, Antibiotika oder Umweltgifte, können zu einer Verteilungsstörung führen und verhindern, dass die Salze in die Zellen gelangen, wo sie benötigt werden. Zwar verfügt der Körper über einen Mineralstoffspeicher, wird dieser jedoch aufgebraucht und nicht wieder aufgefüllt, wird der Zellstoffwechsel mit der Zeit nicht mehr richtig gefüttert. Nach und nach baut der Körper Gewebestrukturen ab.

Dies macht sich mit der Zeit deutlich bemerkbar. Das Immunsystem schwächelt, Stress wird immer weniger vertragen, und es können mit der Zeit chronische Beschwerden auftreten.

Kleine Menge, grosse Wirkung

Dr. Wilhelm Schüssler, der Mitte des 19.Jahrhunderts als Arzt im norddeutschen Oldenburg praktizierte, waren biologisch-chemische Zusammenhänge der Zellforschung bekannt. Als Wissenschaftler interessierte er sich für die grossartige medizinische Entwicklung in dieser Zeit. Besonders eine Theorie des bekannten Zellbiologen Rudolf Virchow faszinierte ihn: «Die Krankheit des Körpers ist gleich der Krankheit der Zelle.» Diese These wurde Grundlage seiner eigenen Forschung und letztlich die Basis seiner Salze.

Dr. Schüssler ging davon aus, dass fast alle Krankheiten durch Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zelle entstehen. Würde man dem Körper diese Stoffe zuführen, würde das auch die verursachte Gesundheitsstörung beseitigen. Schüssler fand im Lauf seiner Forschungsarbeit zwölf Salze, die im Blut und Gewebe vorkommen, quasi das Basisrepetoire, das jede Zelle braucht. Daraus entstan-

den die 12 Schüssler Grundsalze mit dem Ziel, das normale Gleichgewicht der Mineralsalze in den Zellen wiederherzustellen. Später wurden weitere Salze im Körper nachgewiesen, die heute als Ergänzungssalze eingesetzt werden.

Durch sein Vertrautsein mit der Homöopathie, bei der der Körper durch minimale Arzneireize zur Selbstheilung anregt wird, kam Dr. Schüssler zur Überzeugung, dass die Mineralsalze homöopathisch aufbereitet besser ins Zellinnere gelangen. Er potenzierte die Mineralsalze.

Schüssler Komplex-Mittel

Für den Laien ist es schwierig, die richtige Kombination der einzelnen Schüsslersalze zu finden. Neu stehen 11 wirkungsvolle Komplexmittel zur Verfügung, in denen verschiedene Schüsslersalze miteinander so kombiniert sind, dass es zu einer Verstärkung der Wirkung kommt. Die feine Abstimmung der Mittel orientiert sich am Vorkommen und Zusammenspiel der Mittel im menschlichen Körper und hat immer einen Bezug zu einem bestimmten Organsystem, wie zum Beispiel zum Verdauungssystem und Atemsystem.



Übersicht über die 5 wichtigsten Komplexmittel:

Komplexmittel No. 1 **Schwangerschaftsmittel**

- kräftigt das Gewebe
- beugt Schwangerschaftsstreifen vor
- reguliert Hormone
- bei Schwangerschaftserbrechen

Komplexmittel No. 6 Schleimhautmittel

- unterstützt alle physiologischen Funktionen der Schleimhäute
- Katarrh, Bronchitis, Sinusitis, Heuschnupfen, Atemwege, Augen, Immunsystem

Komplexmittel No. 7 Nerven / Gehirnmittel

- Nervennährmittel
- normalisiert den Stoffwechsel aller Nerven
- Depression, Erschöpfung, Konzentrationsschwäche, Angstzustände, Reizbarkeit, Schlaf, Lernen

Komplexmittel No. 9 **Gicht-Rheumamittel**

- alle Beschwerden des rheumatischen Formenkreises
- Steinbildungen
- Arthrose, Osteoporose
- Übersäuerung

Komplexmittel No. 10

Darmmittel

- reguliert alle Darmfunktionen
- Blähungen, Meteorismus
- Brennschmerzen, Magen- / Darmstörungen aller Art
- stärkt Immunsystem

Weitere erhältliche Komplexmittel: Innersekretorisches Mittel, Lebermittel, Nierenmittel, Herzmittel, Lymphmittel, Hautmittel

Nature First VORTRAG

12. April 2011

Schüsslersalze – «Sinn-ergie».
Die neuen
Komplexmittel:
Praktisch, hilfreich, effizient

Wir heissen für diesen spannenden Vortragsabend, Jo Marty, Präsident des biochemischen Vereins, als Referent in der Nature First willkommen.

Zeit: 19.30 - ca. 21.15 Uhr Anmeldung direkt in der Nature First oder unter 044 496 60 30



Beim Kauf eines **Phytomed Komplexmittels** erhalten Sie kostenlos eine Broschüre über die Schüsslersalze im Wert von

CHF 10.-

Gültig bis 30. April 2011



EXPERTEN-TIPP

Ladina Lipp

Experten-Tipp von Ladina Lipp, Pharma-Assistentin mit Schüsslersalz Master Ausbildung | Interview: Andrea Jenzer

Welche Schüsslersalze empfehlen Sie bei Heuschnupfen?

Zur Vorbeugung gegen Heuschnupfen empfehle ich Schüsslersalz Nr. 2. Es hilft, die Ausschüttung von Histamin zu vermindern, indem es die Zellen abdichtet. Nr. 6 dient zur Stärkung der Leber, und Nr. 10 für den Schutz des Körpers, indem es Abfallstoffe ausleitet.

Bei akuten Symptomen empfehle ich zusätzlich zum Trio 2, 6 und 10 die Nr. 3 und Nr. 8.

Was empfehlen Sie als ideale Ergänzung für jeden Sportler?

Da gibt es eine tolle Sportlermischung, Nr. 3, 5 und 7. Für die bessere Sauerstoffversorgung der Muskeln dient Schüssler Nr. 3, als Energiemittel Nr. 5 und als krampflösendes Mittel Nr. 7. Der Drink kann vor, während und nach dem Sport eingenommen werden.

Gibt es eine gute Kombination gegen Cellulite/Orangenhaut?

Ja, zum Einnehmen empfehle ich eine Kur mit der Kombination Nr. 1, 2 und 11. Die Wirkung kann durch die Bodylotion Nr. 1+11 verstärkt werden. Diese Kur hat auch einen stärkenden Effekt auf die Venen und Knochen.

Welche Schüsslersalze empfehlen Sie gegen Schlaflosigkeit und ständige Müdigkeit während des Tages?

Da habe ich Ihnen einen guten Tipp, die Energieschaukel aus den Nummern 2,5 und 7:

Nr. 2: Einnahme morgens für den Nervenzellaufbau

Nr. 5: Einnahme mittags für die Nervenfunktion und sofortige Energie

Nr.7: Einnahme abends zur Förderung des entspannten Schlafs

Bei sehr starker Müdigkeit kann das Ergänzungsmittel Calcium carbonicum (Nr. 22) zusätzlich eingenommen werden.

Sehr häufige Themen sind Eisenmangel, Müdigkeit und Haarausfall. Haben Sie einen guten Tipp?

Eine Kur mit den Mineralstoffen Nr. 3 (Ferrum phosphoricum) und Nr. 17 (Manganum sulfuricum). Mangan fördert die Eisenaufnahme und den Stoffwechsel. Schüsslersalze können sehr gut als Ergänzung zu Eisenpräparaten eingenommen werden. Sie unterstützen deren Wirkung.

Haben Sie einen Geheimtipp gegen Verstopfung und Magen-Darmprobleme?

Sehr gute Erfahrungen mache ich bei diesen Indikationen mit dem neuen Schüssler Komplexmittel Nr. 10, dem Darmmittel. Eine Kombination von verschiedenen Schüsslersalzen ist in diesem Produkt vereint. Es hilft, den Darm zu regulieren und Blähungen zu reduzieren, und wirkt sich positiv auf eine gesunde Verdauung aus.

Herzlichen Dank für die vielen guten Tipps! Gerne berät Sie Ladina Lipp in der Nature First Apotheke persönlich zum Thema Schüsslersalze.

Gesund, vital und fit bleiben! Dank natürlicher Mineralstoff-Therapie nach Dr. med. Schüssler



Als Hersteller von Schüssler Salzen schenken wir der Auswahl der verwendeten Rohstoffe grösste Beachtung. Wo immer möglich, werden unsere Schüssler Salze aus natürlich vorkommenden Mineralien hergestellt. Die PHYTOMED Schüssler Salze erhalten Sie als Tabletten (gluten- und lactosefrei), Triturationen (Pulver, glutenfrei), Dilutionen, Lotionen und Salben.



Möchten Sie mehr über Schüssler Salze erfahren? Kursangebote unter www.phytomed.ch.

Kursleitung: Jo Marty, Präsident Schweizerische Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler (SVfBS)



praktische Taschenapotheke: . Funktionsmittel 1 – 12 zu ie 50 Tabletten. für daheim und unterwegs

PHYTOMED AG · CH-3415 Hasle/Burgdorf · Telefon +41 34 460 22 11 · Telefax +41 34 461 41 63 · info@phytomed.ch

BITTERE MISCHUNG

Je bitterer, desto besser die Wirkung!

BITTER. WENN ETWAS ÜBER DIE LEBER KRIECHT

Die Leber ist die grösste Drüse im menschlichen Organismus und ein biochemisches Wunderwerk. Sie erfüllt mehr als 500 Funktionen, darunter Blutdepot, Gallensaftproduktion, Vitamindepot, Entgiftung, Fettverbrennung und Alkoholabbau. Damit ist die Leber ein wichtiger Regulator der Gesundheit. Ihr droht jedoch zunehmend Gefahr.

ERNÄHRUNG

Kleine und leichte, möglichst fettarme Mahlzeiten erleichtern der Leber die Arbeit, Leider halten wir uns oft nicht an diesen Grundsatz, Ausserdem essen und trinken wir nur wenig

Bitteres. Kräuter und Gemüse wie Wermut, Löwenzahn. Fenchel und Artischocke unterstützen die Aktivität der Leber und helfen dadurch. die Giftstoffe aus dem Körper zu befördern.

WICHTIGE KRÄUTER IN DER NATURE FIRST BITTEREN MISCHUNG:

TAUSENDGÜLDENKRAUT

bei Magenverschleimung, Erschöpfung, Leber- und Gallenbeschwerden

SCHAFGARBE

eine der wertvollsten bitteren Pflanzen. «wenn einem was über die Leber gekrochen ist» und bei krampfartigen Beschwerden im Magen-Darm-Bereich

MARIENDISTEL

wirkt gegen zahlreiche Lebergifte, schützt und regeneriert die Leber, fördert die Neubildung von Leberzellen

KÜMMEL

gegen Blähungen und Aufstossen

FIRSTTI

Machen Sie Leberwickel. Heublumenwickel (Herbfix Heublumen Umschlag), mit 30 Tropfen Nature First Bittere Mischung beträufeln und ca. I Stunde auf die Leber auflegen

Innerlich: Nature First Bittere Mischung Tinktur anfangs 3x täglich 10 Tropfen in warmes Wasser geben und einnehmen. Kann gesteigert werden bis auf 3x täglich 20 Tropfen bei akuten Beschwerden.



Nature First

TROPFEN

AUS PFLANZEN-

TINKTUREN

Bittere Tinkturenmischung

Kann Süss sooo wertvoll sein?

Holzsüsse aus Finnland

Wer möchte schon auf die süsse Seite des Lebens verzichten? Eine gute Lösung dafür bietet der Birkenzucker, auch bekannt unter seiner chemischen Bezeichnung Xylit. Seinen Ursprung findet der Birkenzucker in Finnland, dort wurde er den Nähstoffreichen Fasern der Birkenrinde entzogen. Dieser natürliche Zuckeraustauschstoff kann heutzutage auch aus anderen Holzrinden und faserreichen Gemüsen und Früchten hergestellt werden. Bei der Herstellung des Zuckers wird auf eine umweltfreundliche Produktion geachtet. Sein Äusseres und sein Geschmack sind fast identisch mit dem herkömmlichen Kristallzucker. Birkenzucker hat jedoch eine gegenteilige Wirkung auf den menschlichen Körper. Kristallzucker übt sich negativ auf die Zähne aus und kann Karies mitverursachen, führt zur Gewichtszunahme und beeinflusst den Blutzuckerspiegel. Viele positive Eigenschaften wie zum Beispiel sein um 40% tieferer Kaloriengehalt machen den Birkenzucker zu einem beliebten Zuckerersatz.

Positiv für die Zähne

Am besten bekannt ist der Birkenzucker in der Zahnpflege, dort wird er unter dem Namen Xylit angepriesen. Xylit hat die Eigenschaft, das die sich im Mund befindlichen Bakterien ihn nicht abbauen können, so dass keine Säure durch den Abbbauprozess entsteht. Auf den Zahnschmelz wirkt Xylit stärkend und fördert die Reminieralisierung. Es existieren Zahnpasten und Kaugummis mit Xylit, die für die tägliche Zahnpflege und Mundgesundheit verwendet werden können.

Positiv für das Körpergewicht

Am besten bekannt ist der Birkenzucker in der Zahnpflege, dort wird er unter dem Namen Xylit angepriesen. Xylit hat die Eigenschaft, das die sich im Mund befindlichen Bakterien ihn nicht abbauen können, so dass keine Säure durch den Abbbauprozess entsteht. Auf den Zahnschmelz wirkt Xylit stärkend und fördert die Reminieralisierung. Es existieren Zahnpasten und Kaugummis mit Xylit, die für die tägliche Zahnpflege und Mundgesundheit verwendet werden können

Und der Birkenzucker kann noch mehr

Mit seinem fruchtigen und leicht kühlenden Geschmack ist der Birkenzucker eine geeignete Alternative zu normalem Kirstallzucker. Er eignet sich hervorragend zur Herstellung von Backwaren und Süssspeisen, warm oder kalt angewendet. Es lassen sich auch herrliche Marmeladen aus dem Birkenzucker herstellen. Wegen seiner antibakteriellen Wirkung ist der Birkenzucker nicht für die Zubereitung von Hefeteig geeignet, da er keinen Nährboden für Pilzarten (Hefe) bietet.

Als Teil einer bewussten Ernährung gewährt der Birkenzucker eine einfache, schmackhafte, natürliche und sichere Lösung für den Ersatz des konventionellen Zuckers.

Nature First • TIPP Birkenzucker kurz zusammenqefasst:

- 40% weniger Kalorien als normaler Zucker
- Hält den Blutzuckerspiegel niedrig
- Glykämischer Index von 7
- Verhindert Heisshungerattacken
- Fördert die Verdauung
- Gut für Zähne und Knochen
- Verlangsamt Zahnsteinbildung







Als komplementärmedizinisch orientierte Apothekerin habe ich mich nicht nur im Rahmen von Apotheke und Praxis für diese Methoden eingesetzt. Auch in der Öffentlichkeit und Politik kämpfte ich für diese Art Medizin. Die wichtigsten Schritte, die es brauchte, um die Anerkennung und Zukunft der Komplementärmedizin nun endlich zu erreichen, möchte ich im folgenden Artikel näherbringen.

Im Juli 2005 entschied Pascal Couchepin, die fünf alternativen Behandlungsmethoden Homöopathie, anthroposophische Medizin, traditionelle chinesische Medizin, Phytotherapie und Neuraltherapie aus dem Katalog der Grundversicherung zu streichen, mit der Begründung, diese würden die Wirkungskriterien des KVG nicht erfüllen.

Dies war der Anfang eines nicht immer einfachen Kampfes um die Berücksichtigung der alternativen Heilmethoden im Schweizer Gesundheitswesen.

Erfolgreiche Unterschriftensammlung

Am 15. September 2005 versammelten sich die Hersteller von alternativen Heilmitteln, komplementärmedizinisch orientierte Apotheker, Vertreter von Patientenvereinigungen und Ärzte vor dem Bundeshaus in Bern. Sie und ihre Mitstreiter hatten in den vergangenen Monaten 140'000 Unterschriften für die Volksinitiative «Ja zur Komplementärmedizin» gesammelt, die sie an diesem Tag zu Handen des Parlaments überreichten. Ziel der Initiative war ein gleichberechtigtes Nebeneinander von Komplementär- und Schulmedizin, sichergestellt durch eine umfassende Berücksichtigung der Komplementärmedizin durch Bund und Kantone.

Im September 2008 verabschiedeten die eidgenössischen Räte einen Gegenvorschlag, der auf das Wort «umfassend»

verzichtete. Der Text lautete: «Bund und Kantone sorgen für die Berücksichtigung der Komplementärmedizin.» Die Initianten akzeptierten diesen Wortlaut und zogen ihre Initiative zurück.

Deutliches Ja der Stimmbürger

Am 17. Mai 2009 stimmte das Volk über diesen Gegenvorschlag ab. Es entscheidet sich mit 67% JA-Anteil für eine Berücksichtigung der Komplementärmedizin, sämtliche Stände stimmen ebenfalls zu. Eine erste grosse Hürde war geschafft, mit frischer Motivation konnten neue Projekte in Angriff genommen werden. Die Vertreter der Komplementärmedizin reichten in der Folge ein Gesuch um die Aufnahme der fünf eingangs genannten komplementärmedizinischen Heilmethoden in den Grundversicherungskatalog

Die Antwort der Kommission für allgemeine Leistungen und Grundsatzfragen (ELGK) folgte im Dezember 2010. Sie ist ernüchternd. Die Kommission empfiehlt, die komplementären Heilmethoden nicht wieder in den Katalog der Grundversicherung aufzunehmen. Doch dann erfolgt am 12. Januar 2011 der erlösende Entscheid von Bundesrat und Gesundheitsminister Didier Burkhalter. Alle fünf komplementärmedizinischen Methoden werden ab dem Jahre 2012 für sechs Jahre wieder in den Leistungskatalog aufgenommen. Ein grosses Etappenziel ist erreicht.

Sechs Jahre Zeit für letzte Hürde

Einziger Wermutstropfen: In dem Zeitraum von sechs Jahren muss der Nachweis erbracht werden, dass die fünf Methoden die gesetzlichen Vorraussetzungen für Wirksamkeit und Wirtschaftlichkeit vollumfänglich erfüllen. Da es sich bei den komplementären Heilmethoden um sehr individuelle, personenbezogene Heilmethoden handelt, sind randomisierte Studien, wie sie in der Schulmedizin üblich sind, schwieriger durchzuführen. Die Vertreter der Komplementärmedizin sind jedoch zuversichtlich, auch diese Hürde zu schaffen.

Was ändert sich nun aber konkret in Bezug auf die komplementären Heilmethoden für den Patienten? Ab 2012 werden die im Rahmen der fünf Heilmethoden erbrachten Leistungen wieder von der Grundversicherung bezahlt, sofern diese durch einen Arzt oder eine Ärztin durchgeführt werden, der/die über einen eidgenössischen Fähigkeitsausweis für die angewendete Methode verfügt. Die Leistungen von nicht-ärztlichen Therapeuten werden nach wie vor von den Zusatzversicherungen verschiedener Kassen vergütet. Wir von der Nature First Apotheke sind sehr froh über den positiven Ausgang des jahrelangen Tauziehens um den Platz der sanfteren Heilmethoden in unserem Gesundheitssystem. Wir werden uns auch in Zukunft engagieren, um diesen Zweig der Medizin in Beratung und Politik zu fördern.



Rätseln und Gewinnen!

1	Kann zum Ausleiten von Schwermetallen verwend	det werden.	
	2 Davon gibt es zwölf pro Jahr.		
	3 Der Frühling ist die geeignete Jahreszeit um	Ihren Körper zu	
	4 Das wichtigste Entgiftungsorgan im Kö	örper heisst:	
5	Ist eine gesunde, natürliche Alternative zu herköm	nmlichem Zucker?	
	6 Davon sollte man 2 Lit	ter pro Tag trinken.	
	7 In was macht der Specht ein Loc	h?	
	8 Name der bekannten, biochemischen Salze?		
9	9 Wenn man Stress hat, läuft einem die davon.		
	as Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben n den weissen Feldern, von oben nach unten gelesen.	Lösungswort	
	ewinnen Sie: .Preis: Eine entspannende Craniosacral	Name	
Beha Living	Behandlung bei Ines Breitenbach, Living up Center Züric	Vorname	
2	4. Preis: Nature First Einkaufsgutscheine im Wert von CHF 50.—	Strasse	

Geben Sie den Wettbewerbstalon direkt in der Nature First ab oder senden Sie ihn bis am 30. April 2011 an: Nature First Apotheke + Drogerie, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich

PLZ / Ort Die Gewinner/innen werden schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.







Einkaufsgutscheine und tolle Angebote warten auf Sie. Fragen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf danach!

Ihre Treue wird belohnt!

Vorträge und Aktivitäten in der Nature First Apotheke und Drogerie

Laufend finden in unserer Apotheke spannende Vorträge und Aktivitäten rund um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden statt. Wir freuen uns, Sie bei uns in der Nature First willkommen zu heissen.



Mittwoch

30. MÄRZ

VORTRAG: Der Darm, das vergessene Organ

In der heutigen Zeit, in der Äusserlichkeiten zu viel Aufmerksamkeit geschenkt wird, werden unsere inneren Organe wie der Darm weniger geschont und umsorgt. Für die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Menschen ist jedoch ein gesunder und gut funktionierender Darm mit einer geregelten Verdauung von enormer Wichtigkeit. Erfahren Sie an diesem spannenden Vortragsabend, was Sie Ihrem Darm Gutes tun können. Ein Fokus wird dabei auf den Zusammenhang von Darm und Allergien gesetzt.

Referentin: Beatrice Savoldi, Drogistin HF, ebi pharm AG



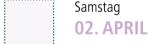
Donnerstag
31. MÄR7

Chakra Messtag

Ein Chakra ist ein Energiezentrum in der menschlichen Aura. Chakras durchstrahlen den menschlichen Körper und beeinflussen körperliche, geistige und seelische Vorgänge. Prüfen Sie den Energiefluss Ihrer Chakren mit der GDV Messung und lassen Sie sich zu bioenergetischen Essenzen beraten.

Dauer: ca.20 Minuten, Kosten: CHF 35.-

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin zwischen 9.30h und 18.00h, direkt in der Nature First Apotheke oder unter 044 496 60 30



Biokosma Beratungstag

Lernen Sie an diesem Tag die Produkte von Biokosma kennen. Biokosma ist eine in der Schweiz hergestellte Naturkosmetiklinie, die sorgsam ausgesuchte Pflanzenwirkstoffe aus der Schweiz zu sanften Kosmetikprodukten verarbeitet. Lassen Sie sich von einer Biokosma-Spezialistin beraten und profitieren Sie von 10% auf Biokosma-Produkte.

Zeit: 10.00 bis 18.00h in der Nature First Apotheke



VORTRAG: Schüsslersalze, die neuen Komplexmittel

Die Schüsslersalze haben sich weiterentwickelt. Neu stehen 11 interessante Komplexmittel zur Verfügung. Bei den Komplexmitteln werden verschiedene Schüsslersalze miteinander in einem Produkt vereint. Dadurch wird die Auswahl und Kombination der Mittel erleichtert. Ob für Hautprobleme oder Verdauungsstörungen, die Komplexmittel bieten eine Lösung. Jo Marty führt Sie an diesem Abend in die Schüsslersalze ein und berichtet über die spannende Weiterentwicklung der Komplexmittel.

Referent: Jo Marty, Präsident des biochemischen Vereins



VORTRAG: CERES – von der Heilpflanze zur ganzheitlichen Arznei

CERES Heilmittel werden nach einem eigenen dafür entwickelten Verfahren hergestellt. Dabei bewahrt das Heilmittel Information der frischen Pflanze in ihrer Ganzheit. Die Urtinkturen von CERES zeichnen sich durch eine hohe Qualität aus. Tauchen Sie an diesem Vortragsabend ein in die Welt von CERES und lernen Sie die Philosophie kennen. Speziell wird auf Pflanzen, die zum Frühling passen, eingegangen.

Referentin: Hildegard Kalbermatten, CERES Kesswil

Die Vorträge finden jeweils von 19.30h bis ca. 21.00h in den Räumen der Nature First Apotheke und Drogerie am Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, statt. Der Eintritt beträgt pro Person und Abend CHF 10.—. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung persönlich bei uns in der Nature First Apotheke und Drogerie oder unter der Nummer 044 496 60 30 entgegen. Weitere Details zu den Veranstaltungen finden Sie auf www.naturefirst.ch.

Unsere Angebote für Sie!

Nature First **F**

Aleppo Meersalz

Geniessen Sie im Salz aus dem toten Meer ein herrliches Bad!

für CHF 1 statt 15.-

Gültig bis 30. April 2011



Nature First



Sanmar Crème Teintée 30ml

Verleiht Ihrer Haut täglich einen schönen Teint.

für CHF 14.statt 28.-

Gültig bis 30. April 2011



Nature First ******

Weleda Birken **Douche Peeling 150ml**

Schenkt Ihnen feine, strahlende Haut.

für CHF 12.50 statt 17.-

Gültig bis 30. April 2011



Nature First 🕌



3-Schritte-Kampagne gegen Cellulite und Dehnungsstreifen.



für CHF 60.statt 73.-

Gültig bis 30. April 2011



Gynofit'

Befeuchtungsgel Macht Schluss mit vaginaler Trockenheit! Gynofit:

für CHF 20.75

Synosis

und gratis dazu eine Gynofit Waschemulsion im Wert von

CHF 10.30

Gynofit

Gültig solange Vorrat

Nature First 🕌

Lavera Zahnpasta Minz **75ml**

Reinigt Ihre Zähne sanft und gründlich!

Sie erhalten 3 für 2

zum Preis von

Gültig bis 30. April 2011







deeper than skin die Kraft der nordischen Sommer

