

1/14

Bindegewebe

Unterstützen Sie es

Lexikon

Moringa

Power Beeren

klein und rund

Gesunde Haut

Mikronährstoffe

Fühlen Sie sich fit!

Verlangen Sie **[energie]**

Verlangen Sie **MARCUS ROHRER**



- Mehr Energie
- Mehr Widerstand
- Stark entgiftend

Wundersame kleine Alge

Spirulina® von Marcus Rohrer enthält über 60 Wirkstoffe; darunter sind 11 wichtige Vitamine und 12 unentbehrliche Mineralien, die in einem idealen, von der Natur selbst bestimmten Verhältnis zueinander stehen. Optimale Synergie aller Wirkstoffe.

Durch ihren grossen Reichtum an Chlorophyll trägt Spirulina dazu bei, dass Abfallstoffe rascher aus dem Körper eliminiert werden. Zudem unterstützt Chlorophyll die Funktion aller Gewebe und Organe, insbesondere der Leber. Das bewirkt, dass Sie sich zunehmend kräftiger fühlen und mehr Energie bekommen!

Nehmen Sie täglich Spirulina!



HIT-ANGEBOT

Marcus Rohrer Spirulina 180 Tabletten CHF 37.50.
Als Geschenk: Reisgrösse mit 60 Tabletten im Wert
von **CHF 14.50.**

Gültig bis 30. April 2014

BON

Wir stellen vor



Elsy Peter Aloysius, Apothekerin

Nach meinem Abschluss als Apothekerin an der ETH Zürich und ersten Arbeitserfahrungen in diversen Apotheken, darf ich seit Juni 2012 als verantwortliche Apothekerin bei der Nature First einer interessanten und anspruchsvollen Tätigkeit nachgehen. Mein Name ist Elsy Peter Aloysius, bin verheiratet und habe eine zweijährige Tochter.

Meine tägliche Arbeit als verantwortliche Apothekerin besteht darin, Kunden zu beraten, Rezepte entgegenzunehmen, zu

kontrollieren und auszuführen sowie Rezepturen herzustellen. Gleichzeitig obliegt mir die allgemeine Aufsicht über den ganzen Apothekenbetrieb. Das vielfältige Sortiment an Naturheilmitteln, und die natürliche Atmosphäre im Geschäft haben mein Interesse an Nature First geweckt. Die ayurvedischen Gewürze, die exotischen Lebensmittel und der Geruch der verschiedenen Tees und Räucherstäbchen erinnern mich an meine Heimat Sri Lanka, eine kleine Insel südöstlich von Indien. In meiner Tätigkeit habe ich die Möglichkeit, eine gesunde Balance zwischen meinen Aufgaben als Mutter und als verantwortliche Apothekerin zu haben. Im April erwarten wir unser zweites Kind. Ich freue mich, Sie nach meinem Mutterschaftsurlaub wieder in der Nature First Apotheke und Drogerie beraten zu dürfen.

Unsere beiden Geschäfte



Nature First Apotheke & Drogerie

Albisriederplatz 3 | 8003 Zürich
044 496 60 30 | apo@naturefirst.ch

Öffnungszeiten:

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

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 9.00 bis 19.00
Sa 9.00 bis 17.00

Inhalt

Wir stellen vor

3

Unterstützen Sie Ihr Bindegewebe 4/5

Basenwoche 6

Pflanzenlexikon Moringa 7

Power Beeren 8/9

Gesunde Haut 10

Metabolic Balance 12

Rätsel 13

Angebote 15



Besuchen Sie unseren Online Shop!

Gratis Lieferung in der Schweiz. www.naturefirst.ch



RECYCLED
Papier aus
Recyclingmaterial
FSC® C005310

Impressum

Herausgeber: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, www.naturefirst.ch, Auflage: 12'000 Ex., erscheint 4 × jährlich,
Redaktionsleitung: Andrea Jenzer, Inserateverkauf: 044 496 60 30, Konzept/Layout: digicom-medien.ch,
Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg, Papier: Refutura 80 g/m²



Unterstützen Sie Ihr Bindegewebe!

Bindegewebe füllt im gesamten Körper die Hohlräume zwischen Organen und Organteilen aus, umfasst Nerven, Muskeln und Gefässe und sorgt dafür, dass alles an seinem Platz bleibt beziehungsweise sich möglichst reibungsfrei bewegen kann. Es lohnt sich daher, das Bindegewebe zu unterstützen.

Vom Bindegewebe ist meistens dann die Rede, wenn es stört. An weiblichen Oberschenkeln zum Beispiel, wo schwaches Bindegewebe zu den bekannten Dellen führt, die man gemeinhin als Cellulite bezeichnet. Auch Schwangerschaftsstreifen

und Besenreiser sind der sichtbare Ausdruck von schwachem Bindegewebe. Das Bindegewebe entscheidet auch darüber, ob die Haut straff und jugendlich wirkt. Es stützt die Hautschichten und dient als Wasserspeicher. Bei Verletzungen über-

nimmt das Bindegewebe die Wundheilung. Bei kleinen Wunden schliesst sich das Gewebe ohne sichtbare Spuren. Bei grösseren Verletzungen mit Gewebeverlust kann sich das Bindegewebe nur rudimentär erneuern. Es bilden sich starre

Stränge, Narben, die zu Bewegungseinschränkungen von Gelenken führen und die Funktion darunter liegender Organe beeinträchtigen können.

Eine wichtige Funktion übernimmt das Bindegewebe, zu dem auch die Fettzellen gehören, als Speicherorgan. Nährstoffe gelangen über das Bindegewebe zu den Organen, Abfallstoffe werden auf demselben Weg abtransportiert. Dies erklärt, warum ungesunde Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel das Bindegewebe schädigen und schwächen können. Wenn Schlackenstoffe, überschüssige Säuren und Schadstoffe sich ablagern, beeinträchtigt dies auch die Funktion von Organen, Gelenken und Muskeln. Schwaches Bindegewebe begünstigt Krampfadern, und es kann so stark geschwächt sein, dass es seine Stützfunktion verliert. Gebärmuttervorfall, Beckenbodensenkung und Blasenvorfall können dann die äusserst unangenehmen Folgen sein.

Gesunde Ernährung unterstützt das Bindegewebe

Wer seinem Bindegewebe Gutes tun will, sorgt für gesunde Ernährung, regelmässige Bewegung und einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt. Dies vermindert die Ablagerung von Schlackenstoffen und die Übersäuerung, die, wenn sie chronisch ist, zu Antriebslosigkeit, schnellem Ermüden und Immunschwäche führen kann und auch Gelenkerkrankungen begünstigt.

Bevorzugen Sie basenbildende Nahrungsmittel, wie Gemüse, Früchte und Vollkornprodukte und reduzieren Sie den Fleischkonsum. Kartoffeln, Paprika, Kohlgemüse und Zitrusfrüchte sind für ein gesundes Bindegewebe unerlässlich. Trinken Sie viel Wasser, verdünnte Obst-säfte und ungesüsste Kräutertees. Meiden Sie Kaffee und Alkohol. Würzen Sie statt mit Salz mit frischen oder getrockneten Kräutern und meiden Sie fetten Käse und fette Wurst.

Unterstützung von aussen

Unterstützen Sie das Bindegewebe mit fünf Minuten morgendlicher Trockenmassage. Verwenden Sie dazu einen Luffahandschuh oder eine Holzbürste mit Naturborsten und massieren Sie mit leichtem Druck und stets zum Herzen hin. Das bringt Stoffwechsel und Kreislauf in

Schwung, vertreibt die Müdigkeit, steigert die Leistungsfähigkeit, lockert das Gewebe und stimuliert den Lymphfluss.

Belebend auf die Blutzirkulation, die Lymphbewegung und den Fettstoffwechsel wirken auch Wechselduschen. Lassen Sie nach der normalen Dusche den kalten Brausestrahl zuerst rechts, dann links über Hüfte, Gesäss und Oberschenkel gleiten. Wiederholen Sie den Vorgang mit warmem Wasser und kommen Sie mit einem kalten Guss zum Schluss.

Unterstützung aus der Natur

In der Nature First gibt es eine ganze Reihe natürlicher Produkte, mit deren Hilfe Sie Ihr Bindegewebe von innen unterstützen können. Das Schüssler Bindegewebe-Trio mit den Salzen Nr. 1, 2 und 11 setzen wir ein bei faltiger Haut, Cellulite, brüchigen Nägeln, Haarausfall, Hämorrhoiden und Krampfadern. Auch Lunge, Nieren, Herz, Magen, Speiseröhre und viele andere Körpergewebe sprechen gut auf diese Mischung an.

Der Birkensaft von Weleda belebt durch seine reinigende Kraft. Die dreiwöchige Aktiv-Kur bringt die natürlichen Entschlackungsprozesse in Gang, schenkt Vitalität und vollendet die ganzheitliche Cellulitebehandlung.

Regelmässige Bäder mit Nutrexin Basenbad machen die Haut geschmeidig weich und verbessern das Hautbild. Die basische Badesalzmischung besteht aus Himalaya-Kristallsalz, Meersalz und Würtenloser Gesteinspulver. Sie neutralisiert überschüssige Säure auf der Haut, reinigt und regt die Durchblutung an.

Ebenfalls von Nutrexin stammt das Produkt Basen-Aktiv. Es besteht aus basischen Mineralstoffen, Zitronensaftextrakt-Pulver und Inulin, einer idealen Mischung zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts und zur Vorbeugung vor Belastungen durch Schad- und Schlackenstoffe.

Eines der besten Mittel, um die Festigkeit des Bindegewebes zu verbessern, ist nebst gesunder, fettarmer Ernährung und viel Bewegung Bambus-Silicium. Die neuen Nature First Kapseln Perfect Body & Hair enthalten Bambus-Silicium, Hirseextrakt und Zink, diese Komposition verbessert die Festigkeit des Bindegewebes und gibt Stabilität.

TIPP



Nature First Programm für ein gesundes Bindegewebe:

- Achten Sie auf den Säure-Basen-Haushalt, das Nutrexin Basen Aktiv Pulver und das Basenbad unterstützen Sie dabei.
- Täglich 5 Minuten Trockenbürsten regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an.
- Wechselduschen regt die Blutzirkulation und den Lymphfluss an
- Das Bindegewebe-Trio mit den Schüssler Salzen 1,2 und 11 gibt Festigkeit und Stabilität, ergänzend dazu die Nature First Perfect Body & Hair Kapseln für eine genügende Silicium Versorgung.
- Birkensaft schenkt Ihnen Vitalität und entschlackt auf allen Ebenen.

3 FÜR 2

N
B
B



**Weleda Birken
Aktiv Saft CHF 22.40
statt 33.60**

Gültig bis 30. April 2014

Basisch in den Frühling – Nature First Basenwoche

Basenwoche – Ihr Tagesprogramm

Wir empfehlen Ihnen die Kur während 8–10 Tagen einzuhalten.

Frühstück

- 1 Tasse Balancetee
- Frühstücksteller mit einem halben Apfel, 1 halbe Banane, 2 Datteln, 2 Esslöffel Goji- oder Aroniabeeren
- Oder 1 Portion Jentschura Morgenstund Frühstücksbrei verfeinert mit einem halben geriebenen Apfel und ein Esslöffel Honig.
- 1 Esslöffel Weleda Birkenherb, 15 Tropfen Nature First Leberfunktions-Tropfen

Znüni

- 1 Glas Molke, 2 Datteln, 1 Handvoll Mandeln

Mittagessen

- 1 Tasse Balancetee
- Ca. 300 g gedämpftes Gemüse mit 1 Esslöffel Leinöl verfeinern
- Oder Vollkornreis mit Gemüse und dazu ein Esslöffel Quark oder Frischkäse
- 1 Esslöffel Weleda Birkenherb, 15 Tropfen Nature First Leberfunktions-Tropfen

Allgemein

Über den Tag verteilt 1 Liter heisses, abgekochtes Wasser trinken. Bei Hungergefühl Wasser oder Molke trinken und/oder Früchte oder Gemüse essen.

Wenn Sie viel arbeiten und die Vitalität abnimmt: mit Dörrobst die Energie wieder herstellen.

Nach dieser 8–10 tägigen Frühlingskur können Sie gut einen basischen Molketag in Ihren Wochenplan einplanen. Molke entschlackt, wirkt basisch, ist annähernd fettfrei und aktiviert Ihren Stoffwechsel. So gönnen Sie sich und Ihrem Stoffwechsel einen Tag in der Woche Pause und entschlacken Ihren Körper.

Zvieri

- 1 Glas Molke, 1 Handvoll Aronia oder Gojibeeren

Abendessen

- 1 Tasse Balancetee
- Eine leichte Suppe wie Bouillon oder Minestrone (Gemüse und Kartoffeln kochen – leicht abschmecken mit Tomatensugo und wenig Himalaya-Salz)
- Oder ein Glas Molke

Abends

- 1 basisches Vollbad (mind. 2 mal während der Kur) Dem Badewasser 3 Esslöffel Basenbadepulver begeben und 45 Minuten bei ca. 37°C baden. An den übrigen Tagen ein Fussbad mit Nutrexin Basenbad machen. Füsse an der Luft trocknen lassen.

Vor dem Schlafen

- 1 gestrichener Kaffeelöffel Basen Aktiv im Wasser gelöst trinken.



VORTRAG

Wenn der Körper sauer is(s)t....

Montag, 10. März 2014

Erfahren Sie an diesem Abend mehr vom umfassenden, natürlichen Stoffwechselprogramm:

- Den Körper von Schlacken, Ablagerungen, überschüssigen Säuren und gesundheitsschädigenden Stoffen befreien
- Vom «bitteren» Alltag in ein «süßes» Leben
- Lebenswichtige Funktionen erkennen und optimal behandeln
- Uraltes ayurvedisches Wissen wird mit klassischer Kräuterheilkunde kombiniert

Referent: Paul Blöchliger, Drogist HF in der Nature First

Ort: Nature First Albisriederplatz

Zeit: 19.30 – ca. 21.00 Uhr,

Eintritt: CHF 10.–

Anmeldung unter: 044 496 60 30 oder direkt in der Nature First

Basenwochen-Paket CHF 99.– statt 116.90

- X Nature First Balancetee
- X Nature First Leberfunktions-Tropfen
- X Nutrexin Basenaktiv Pulver
- X Nutrexin Basenbad
- X Weleda Birkenherb Aktiv
- X Yuma Molke
- X Bio King Datteln

Ergänzende Produkte: Optimys Gojibeeren, Honig, Leinöl, Aroniabeeren, Bio Sun Snack Mandeln, Jentschura Morgenstund Frühstücksbrei, Dr. Vogel Vollreis, Morga Gemüseboullion



PFLANZEN-LEXIKON

Moringa oleifera

Moringa oleifera, der Wunderbaum für ein gesundes und langes Leben. Im Ayurveda heisst es, Moringa könne über 300 Krankheiten heilen. Mehr als 700 wissenschaftliche Studien zeigen die vielseitige gesundheitsfördernde Wirkung des Baumes. Besonders erstaunlich ist die antioxidative Wirkung der Blätter. Sie ist so hoch wie bei kaum einer anderen, derzeit bekannten Pflanze oder Frucht.

Moringa oleifera stammt ursprünglich aus dem Himalaja. Inzwischen wird der Baum aber überall in tropischen und subtropischen Regionen der Erde kultiviert. Er ist einer der am schnellsten wachsenden Bäume der Welt und besitzt das reichhaltigste Vitalstoffkonzentrat der Natur.

Einzigartige Kombination hochkonzentrierter Inhaltsstoffe

Mehr als neunzig gesundheitlich bedeutsame Nährstoffe sind im Moringa zu finden. Die Pflanze enthält alle wichtigen Vitamine in teilweise sehr hoher Konzentration, die um ein Vielfaches höher liegt, als in unseren gewohnten Lebensmitteln, dazu kommen zahlreiche Mineralstoffe und Spurenelemente, ein ausgeglichenes Aminosäurespektrum, ungesättigte Fettsäuren, Omega-Fettsäuren, Flavonoide und ausgleichend wirkende Phytoöstrogene. Darüber hinaus sind 46 verschiedene Antioxidantien gefunden worden.

Enorme antioxidative Kraft

Die Kraft, mit der ein biologischer Stoff ein freies Radikal hemmt, kann mit dem ORAC-Wert (oxygen radical

absorbance capacity) gemessen werden. Er gibt an, welche Lebensmittel besonders gute antioxidative und damit zellschützende Eigenschaften besitzen. Moringa-Blätter weisen den enormen Wert von 60'000 bis 70'000 ORAC-Einheiten pro 100 Gramm auf. Zum Vergleich: Der Wert von Granatäpfeln liegt bei zirka 3'000, von Blaubeeren bei 2'400 und von Weintrauben bei 740 je 100 Gramm.

Zeatin, Türöffner für Vitalstoffe

Eine der bemerkenswertesten Substanzen des Moringas, vielleicht das wirkliche Wunder, ist das Zeatin, ein Phytohormon, das erst vor Kurzem entdeckt wurde. Lange rätselte man, warum die vielen wertvollen Inhaltsstoffe des Moringa dem menschlichen Körper in dermaßen hoher Bioverfügbarkeit zur Verfügung stehen. Dann fand man den Botenstoff Zeatin. Er wird heute als einer der bedeutendsten Antiaging-Stoffe angesehen, weil er dafür sorgt, dass viele Vitalstoffe vom Körper aufgenommen werden können.

Keine andere Aufbaumahrung führt so schnell zur Zunahme an Kraft und Vitalität wie Moringa. Er enthält 1000 Mal so viel Zeatin wie andere Pflanzen.



Vielseitige Heilwirkungen

Die Anwendung als heilende Pflanze ist sehr vielfältig. Hier nur eine kleine Auswahl. Moringa fördert einen gesunden Schlaf, wirkt sich positiv auf eine schöne und gesunde Haut aus, und die darin enthaltenen Polyphenole haben eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem. Moringa wird auch verwendet für die Augen und die Sehkraft, und allergische Symptome können sich verringern.

Nährstoffe für ein gesundes Leben

Moringa ist ein wertvolles Nahrungs- und Heilmittel, das alle Nährstoffe enthält, die der Mensch täglich vom Mutterleib bis ins hohe Alter benötigt. Gesunde Menschen nutzen Moringa als Energiebooster, Sportler haben Moringa zur Leistungssteigerung entdeckt, Vegetarier schätzen ihn wegen seinem hohen Anteil an Aminosäuren.

TIPP

Moringa eignet sich als optimale, 100% natürliche Nahrungsergänzung für jedermann.

Eine kleine Übersicht, was Ihnen Moringa bringen kann:

- Bei Müdigkeit als Energiebooster
- Für eine längere Ausdauer beim Sport
- Zum Schutz Ihrer Zellen
- Nach Erkältung / Grippe zum Aufbau des Immunsystems
- Für Vegetarier als Nahrungsergänzung
- Für alle, die einen guten Beitrag zur Gesundheit machen wollen

Gerne beraten wir Sie.



Power Beeren – klein und rund



Sie leuchten blau, fast schwarz, in verschiedenen Rottönen, manchmal auch grün oder weisslich an den Zweigen von Bäumen, Sträuchern und Kräutern: Beeren. Viele von ihnen sind – ihrem verlockenden Aussehen zum Trotz – ungeniessbar oder sogar giftig. Aber die, die man essen kann, sind ein unvergleichlicher Genuss und noch dazu äusserst gesund.

Beeren sind natürliche Nährstofflieferanten. Sie enthalten Vitamine, Mineralien, Mikronährstoffe und Ballaststoffe, regen Stoffwechsel und Verdauung an, schützen dank ihrem hohen Gehalt an Antioxidantien den Organismus vor Schadstoffen und unterstützen das Immunsystem. Kurz, sie enthalten nahezu alles, was der Mensch an täglichen Vitalstoffen braucht. Geniessen sollte man Beeren frisch und saisongerecht, oder dann fachmännisch tiefgekühlt oder getrocknet. Das ist wichtig, weil sonst wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen. Dies vorausgesetzt, kann man herzhafte zugreifen. Beeren passen ins Frühstücksmüsli, ins Naturjoghurt, auf Wähen und Törtchen, oder man geniess sie als Saft oder in Form von konzentrierten Extrakten.

Immer häufiger finden Beeren auch Ver-

wendung als natürliche Kraftspender bei gesundheitlichen Störungen. Wahre Power Beeren stammen zum Beispiel aus dem Himalaya, oder aus Südamerika. Wegen ihrer überdurchschnittlich hohen Konzentration an wertvollen Inhaltsstoffen nennt man sie Juwelen des

Himalaya, Perlen der Seidenstrasse, Vermächtnis der Maya. Einige dieser Beeren haben wir für Sie zu einem kleinen Pflanzenlexikon zusammengestellt. Sehen Sie selbst, was die aufgeführten Power Beeren bewirken können.

HIT-ANGEBOT

BON

Eine Mischung für Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden. Optimys BIO Superfrüchte 200g, Goji-beeren, Maulbeeren, Anden-beeren und Cranberries

CHF 12.- statt 15.20

Gültig bis 30. April 2014



Die **Power Beeren** stellen sich vor



GOJIBEEREN – Die Juwelen des Himalaya

Die Frucht des Lächelns, entdecken Sie die aussergewöhnlichen Eigenschaften der Gojibeeren:

- Die am stärksten antioxidative Frucht der Welt
- Reich an Carotin und Mineralstoffen
- Stärkt die Abwehrkräfte des Immunsystems



ANDENBEEREN – **PHYSALIS** Die goldene Frucht der Inka

- Reich an Nahrungsfasern
- Natürliche Quelle für Kalium und Phosphor
- Reich an Vitamin B1 und B3
- Stillt den Hunger dank ihrem hohen Gehalt an Pektinen



MAULBEEREN – Die Perlen der Seidenstrasse

Profitieren Sie von den energiespendenden Eigenschaften der weissen Maulbeeren:

- Reich an Resveratrol (Antioxidant)
- Pflanzliche Quelle für Zink und Eisen
- Empfohlen zur Vorbeugung von Blutarmut und Müdigkeit



CRANBERRIES – Die grossartige Beere der Indianer

- Vorbeugung gegen Infektionen der Harnwege dank ihrem Gehalt an Proanthozianiden
- Reich an natürlichem Vitamin B2
- Erleichterung bei Magenverstimmungen
- Stärkt Mund- und Zahnhhygiene



WILDE HEIDELBEEREN – Die schmackhafte Waldbeere

- Gesunde Knochen dank Vitamin K
- Hoher Kupfergehalt begünstigt die Aufnahme von Eisen
- Quelle für Vitamin E



CHIASAMEN – Das Vermächtnis der Maya

- Eine pflanzliche Quelle für Kalzium
- Eine reichhaltige Quelle für Omega-3-Fettsäuren
- Natürliches Vorkommen von Antioxidantien



Für Schönheit, die unter die Haut geht

Die Haut hat einen hohen Nährstoffbedarf. Das macht sie besonders anfällig auf Störungen. Hautprobleme sind oft die ersten Anzeichen eines Nährstoffmangels. Sie können als Warnsignale aufgefasst werden, die auf tiefer liegende Störungen hinweisen. Ein wichtiger Ansatzpunkt zur Behandlung ist eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Gesunde Haut zeichnet sich aus durch ein ebenmässiges Erscheinungsbild. Viele Faktoren tragen dazu bei. Einer davon sind die Hautfette, die in der Haut gebildet werden. Verteilt auf die Oberfläche, halten sie die Haut gesund und geschmeidig und verhindern allzu grossen Wasserverlust durch Verdunstung.

Pflanzenöle für eine schöne Haut

Die Art der Fette, die wir essen, hat grossen Einfluss auf diese natürlichen Hautfette. Ein Zuviel an gesättigten Fetten tierischen Ursprungs können die Bildung von hautfetten ebenso stören wie ein Zuwenig an ungesättigten Fettsäuren aus Gemüse, Nüssen, Samen und Fisch. Besonders wichtig für die Haut ist die Gamma-Linolensäure, ein Fett, das vom Körper in kleinen Mengen aus Linolsäure aufgebaut wird und aus Nachtkerzenöl einfach und in konzentrierter Form zugeführt werden kann. Ohne genügend Gamma-Linolensäure wird die Haut trocken und faltig und altert frühzeitig. Ideal ist der Konsum von gesunden Pflanzenölen wie z.B. Rapsöl, Olivenöl und Nachtkerzenöl in konzentrierter Form.

Hautschutz durch Antioxidantien

Ein Grossteil der altersbedingten Veränderungen der Haut durch Sonne und andere Umwelteinflüsse werden durch die Oxidation verursacht. Aus diesem Grund sollte man sich nicht zu lange

an die Sonne legen. Für den Schutz der Zellen und vor vorzeitiger Hautalterung ist die Einnahme von Antioxidantien sinnvoll und empfehlenswert. Vor allem die im Grüntee enthaltenen Polyphenole wirken als kräftige Antioxidantien. Diese schützen vor lichtbedingter Hautalterung, fördern die Hautelastizität und unterstützen die Reparaturprozesse. Auch Vitamin A, C, E, Coenzym Q10 sowie Carotinoide (wie beispielsweise Lycopin) wirken als antioxidative Nährstoffe und tragen zum Schutz der Haut vor übermässiger Faltenbildung und Altersflecken bei. Coenzym Q10 spielt zudem eine wichtige Rolle bei der Energiegewinnung in der Zelle. Als lebenswichtige Komponente der energieproduzierenden Zellreaktionen ist es in allen Körperzellen vorhanden.

Für die Zellteilung und Hauterneuerung spielt Biotin eine wichtige Rolle. Es gilt als «Schönheitsvitamin» und wird oft bei trockener, schuppiger und zu Ekzemen neigender Haut eingesetzt. Für die täglichen Reparaturprozesse der Haut und zur Förderung der Zellneubildung wird die Einnahme von Zink und Vitamin C empfohlen.

Haut, Haare und Nägel sind hauptsächlich aus kollagenen Strukturen aufgebaut. Eine ausgewogene Versorgung mit Aminosäuren ist ebenso wichtig wie alle Mikronährstoffe, die für die körpereigene Kollagensynthese verwendet werden: Vitamin C, Vitamin A und Zink.

TIPP

Schöne Haut mit Burgerstein Skin

- Spannkraft und Geschmeidigkeit für die Haut
- Schutz vor vorzeitiger Hautalterung und Altersflecken
- Unterstützend für die Hauterneuerung

Morgens Phase 1: Die grüne Tablette bietet Schutz für den Tag mit Grüntee, Vitaminen und Mineralstoffen.

Abends Phase 2: Die Öl-Kapsel unterstützt die Pflege und den Aufbau für die Nacht mit kaltgepresstem Nachtkerzenöl.





Grüner Kaffee

Für eine balancierte Figur

Der Extrakt des grünen Kaffees wird aus den noch ungerösteten Kaffeebohnen hergestellt. In den grünen Kaffeebohnen (Rohkaffee) ist der Wirkstoff Chlorogensäure zu einem hohen Anteil noch enthalten, welcher nach der Röstung verloren geht.

Die Chlorogensäure wirkt unterstützend:

- zur Gewichtsabnahme
- bei der Verminderung der Aufnahme von Fett
- zur Fettverbrennung

Wir empfehlen Ihnen eine Kur mit den Nature First Grüner Kaffee Kapseln während 3 Monaten zu machen.



TIPP

Um erfolgreich abzunehmen empfehlen wir Ihnen die Nature First Grüner Kaffee Kapseln mit der Nature First Gewichtsreduktion Pflanzentinktur zu kombinieren. Diese reduzieren das Hungergefühl und regen den Stoffwechsel und die Verdauung an.



Metabolic Balance, das individuelle Ernährungskonzept

«Du bist, was du isst», heisst es landläufig. Leicht gesagt. Unsere Zeit ist geprägt von einer riesigen Auswahl an Ernährungsangeboten. Von Rohkost bis zu fixfertigen Menüs ist alles jederzeit vorhanden. Diese grosse Vielfalt macht es uns nicht gerade leicht, die richtige Ernährungsform zu finden. Es ist kein Geheimnis, dass Stoffwechselstörungen wie Diabetes und Gicht sowie Fettstoffwechselstörungen auch durch die tägliche Ernährung beeinflusst werden.

Unsere Nahrung sollte zugleich auch unser Heilmittel sein, sagte schon Paracelsus. Ernährungsberatung bedeutet für uns, die Ist-Situation zu beleuchten, Verbesserungsmöglichkeiten aufzuzeigen und diese Schritt für Schritt umzusetzen. Dabei ist es uns wichtig, die persönlichen Möglichkeiten und Grenzen zu berücksichtigen.

Bei Metabolic Balance handelt es sich um eine ganzheitliche individuelle Ernährungsumstellung. Um für jede Person die für sie optimal zugeschnittene Ernährung zusammenzustellen, braucht es eine ausführliche Befunderhebung und eine Blutauswertung. Dadurch können gefähr-

liche Grunderkrankungen ausgeschlossen werden. Zudem werden sowohl Mängel als auch ein Überangebot an Nähr- und Vitalstoffen wie z.B. Cholesterin und Eisen erkannt.

Durch den Verzehr spezifischer Lebensmittel werden der Stoffwechsel optimiert, die Fettverbrennung forciert und der Hormonhaushalt positiv beeinflusst.

Metabolic Balance eignet sich besonders für folgende Einsatzgebiete:

- Reduktion von Übergewicht
- Verdauungsbeschwerden
- Allergien
- Reduktion von Bluthochdruck
- Gicht
- Adipositas
- Rheuma
- Gelenkbeschwerden
- Hormonstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Energiemangel
- Lustlosigkeit
- Diabetes



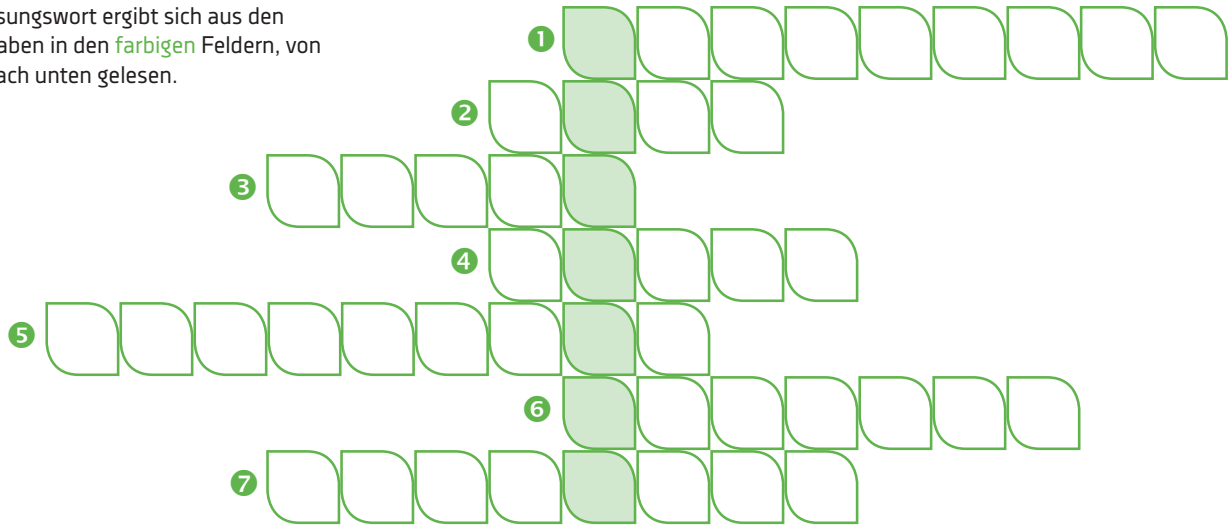
Melanie Frischknecht, Metabolic Balance Coach, Naturheilpraktikerin
Für mich ist es sehr wichtig, den Menschen in seiner Individualität zu erfassen und ihn auf seinem Weg zu begleiten.

Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Termin für eine kostenlose 30-minütige Beratung.

Terminvereinbarungen unter:
044 496 63 30 oder direkt im
Nature First Therapiezentrum

Rätseln und Gewinnen

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den farbigen Feldern, von oben nach unten gelesen.



- 1 Aus welchem Tal kommen die «Wetterschmöcker»? 2 Eine Power Beere, die ihren Ursprung im Himalaya hat?
 3 Welches Organ ist wichtig für die Entgiftung? 4 Welcher Baum hat einen Saft der uns Vitalität schenkt?
 5 Eine Alge, die uns rundum mit allem Nötigen versorgt? 6 Wurzel, die Kraft gibt und gut ist bei Stress?
 7 Von wo stammt ursprünglich unsere Nature First Apothekerin Elsy Peter?



Lösungswort:

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Gewinnen und fit bleiben

1. Preis: Einkaufsgutschein von der Nature First im Wert von CHF 100.-

2. und 3. Preis: Einkaufsgutschein von der Nature First im Wert von CHF 50.-

Geben Sie den Wettbewerbston direkt in der Nature First am Albisriederplatz oder im Niederdorf ab oder senden ihn bis am **30. April 2014** an: Nature First AG, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich.

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



Pflegt die Haut und den Körper

Diese basische Badesalzmischung aus Himalaya-Kristallsalz, Meersalz und Würenloser Gesteinspulver erzeugt im Badewasser ein basisches Milieu, neutralisiert die überschüssige Säure auf der Haut, reinigt und regt die Durchblutung an. Geniessen Sie ein ausgedehntes Bad in entspannter Atmosphäre, danach fühlen Sie sich wie neu geboren mit einer samtweichen Haut!

Erhältlich in Ihrer Nature First.



Agenda

Laufend finden in unserer Apotheke am Albisriederplatz und in unserer Drogerie im Niederdorf spannende Vorträge und Aktivitäten rund um die Themen Gesundheit und Wohlbefinden statt. Wir freuen uns, Sie bei uns in der Nature First willkommen zu heissen. Mehr Veranstaltungen auf www.naturefirst.ch

Montag

10.

März 2014

Vortrag

Wenn der Körper sauer is(s)t...

Erfahren Sie an diesem Abend mehr vom umfassenden, natürlichen Stoffwechselprogramm:

- Den Körper von Schlacken, Ablagerungen, überschüssigen Säuren und gesundheitsschädigenden Stoffen befreien
- Vom «bitteren» Alltag in ein «süßes» Leben
- Lebenswichtige Funktionen erkennen und optimal behandeln
- Uraltetes ayurvedisches Wissen wird mit klassischer Kräuterheilkunde kombiniert

Referent: Paul Blöchliger, Drogist HF in der Nature First Apotheke

Ort: Nature First Albisriederplatz, **Zeit:** 19.30– ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 10.–

Anmeldung unter: 044 496 60 30 oder direkt in der Nature First

Freitag

4.

April 2014

Beratungstag

Dr. Hauschka Naturkosmetik Hauttypberatung

Lernen Sie an diesem Tag die Einzigartigkeit der Dr. Hauschka Kosmetik kennen und lassen Sie sich von einer Spezialistin Ihrem Hauttyp entsprechend beraten. Reservieren Sie sich Ihren persönlichen Termin für eine Hauttypberatung und Kurzbehandlung mit den Dr. Hauschka Produkten. Profitieren Sie an diesem Tag von 10% auf das gesamte Dr. Hauschka Sortiment.

Ort: Nature First Drogerie, Niederdorfstrasse 29, 8001 Zürich

Termin unter: 044 251 18 71 oder direkt in der Nature First Drogerie

Sa + So

17.+18.

Mai 2014

Tagesseminar

Bachblüten Basis-Seminar Level 1

Das Bach®-Blüten Ausbildungsprogramm vermittelt Ihnen tiefgehende Kenntnisse über die Original Bach®-Blüten. Ziel ist es, interessierten Personen die Anwendung der Bach®-Blüten im täglichen Leben näher zu bringen. In diesem Kurs werden die Grundlagen über die Bach®-Blüten vermittelt.

- Kennenlernen der 38 Bach®-Blüten
- Anwendung der Bach®-Blüten im Alltag anhand von Fallbeispielen
- Einblick in die Geschichte und Philosophie von Dr. Edward Bach

Referentin: Sarah Müller, Bachblütentrainerin

Ort: Nature First Therapiezentrum, **Zeit:** jeweils 9.00–16.00 Uhr

Seminarkosten: CHF 280.- inkl. Arbeitsmaterial, exkl. Verpflegung

Mittwoch

21.

Mai 2014

Vortrag

Äussere Anwendungen der Schüsslermineralstoffe und antlitzdiagnostische Merkmale

Als biochemische Funktionsmittel sind die 12 Schüssler Mineralsalze allgemein bekannt. Aber nur wenige wissen, dass die zellregulierende und aufbauende Wirkung auch über die Haut erreicht werden kann. Die Kalyana Mineralstoffcremen werden erfolgreich sowohl als Kosmetika als auch zur Therapie eingesetzt.

Lernen Sie an diesem Vortragsabend die Vorzüge der Mineralstoffcremen kennen.

Referent: Richard Kellenberger, Heilpraktiker spezialisiert auf Schüsslersalze.

Ort: Nature First Albisriederplatz, **Zeit:** 19.30– ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 10.–

Anmeldung unter: 044 496 60 30 oder direkt in der Nature First

Montag

23.

Juni 2014

Vorankündigung

Nature First Leserreise nach Walzenhausen zu Naturprodukte Kellenberger

Reservieren Sie sich bereits jetzt Ihren Platz!

Reisedatum: Montag, 23. Juni 2014

Mehr Infos erhalten Sie in der Nature First

Frühlings-Angebote für Sie

HIT-ANGEBOT

BON

**Lavera Basis
Sensitive Hand-
creme 75ml**
Pflegeklassiker für
zarte Hände.
CHF 3.50 statt 4.50
Gültig bis 30. April 2014



HIT-ANGEBOT

BON

**Weleda Birken
Douche-Peeling**
Macht Ihre Haut
zart und fein!
CHF 9.90 statt 12.50
Gültig bis 30. April 2014



HIT-ANGEBOT

BON

**Omidia Schüssler 1+11
Lotion 500ml**
Ausgleichende Mineralien
für gepflegte Haut und
straffes Bindegewebe.
CHF 39.90 und Gratis
dazu eine Reisegrösse 50ml
Gültig solange Vorrat



HIT-ANGEBOT

BON

Nutrexin Eisen Aktiv Duo
Nutrexin Eisen-Aktiv Kapseln 120 Stk.
und Ferrum metallicum plus Tabletten
ist das optimale Duo in der Eisentherapie.
DUO für CHF 63.50 statt 73.50
Gültig bis 30. April 2014





WELEDA

Seit 1921



**BIRKEN-CELLULITE-ÖL:
BESTÄTIGTE WIRKSAMKEIT**

nach 28-tägiger Anwendung

Hautglättung + 21%

Hautelastizität* + 20%

Hautstraffung* + 35%

* In Kombination mit 3 Wochen Birken-Aktiv-Kur

**Das Weleda Birken Aktiv-Programm:
Sichtbare Verbesserung
des Hautbildes.**

www.weleda.ch