



1/15

Allergien

Natürlich behandeln

Pollen-Check

Persönliche Mischung

Darm- sanierung

In 3 Phasen zum Ziel

Leichte Zubereitung mit nur 200 ml **Wasser oder Milch**
✓ 2x am Tag: Gewicht reduzieren ✓ 1x am Tag: Wunschgewicht halten

Abnehmen mit BEAVITA

Bekannt aus dem TV!

NEU!
BEAVITA
Vitalkost,
500 g



VITALKOST

BEAVITA

HIT-ANGEBOT

BON

Beim Kauf von zwei Büchsen
BEAVITA schenken wir Ihnen
einen Shaker.

Gültig solange Vorrat



Wir stellen vor



Gioia Stucker, Drogistin 1. Lehrjahr

Mein Name ist Gioia Stucker und ich bin im 1. Lehrjahr als Drogistin. Es begann alles mit meiner Berufswahl vor fast zwei Jahren. Ich wusste schnell, dass Drogistin der richtige Beruf für mich ist. Aus verschiedensten Gründen: Schon als Kind interessierte ich mich sehr für die Natur und den Körper, wie er funktioniert, gesteuert und geheilt wird. Auch war für mich wichtig, einen Beruf zu wählen, bei dem ich viel Kontakt mit Menschen habe und ihnen helfen kann.

Seit dem Sommer 2014 arbeite ich nun in der Nature First Apotheke und Drogerie am Albisriederplatz. Mit grosser Freude stelle ich fest, dass ich mit meiner Berufswahl sehr glücklich bin. Es fasziniert mich immer wieder, wie abwechslungsreich ein Arbeitstag in der Drogerie aussehen kann. Zum Ausgleich zur Arbeit und der Schule gehe ich unglaublich gerne ins Geräteturnen und in den Turnverein bei uns im Dorf. Beim Sport kann ich richtig abschalten und komme auf andere Gedanken. Ich freue mich auf die nächsten drei Lehrjahre und bin sehr gespannt, was alles auf mich zukommen wird.



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
Allergien natürlich behandeln	4-6
Nature First Pollen-Check	7
Pflanzenlexikon	9
Darmsanierung	10-12
Rätsel	13
Agenda	14
Angebote	15



Besuchen Sie unseren Online Shop!
Gratis Lieferung in der Schweiz. www.naturefirst.ch

Impressum

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

Auflage: 12'000 Ex., erscheint 4 x jährlich, Redaktionsleitung: Andrea Jenzer, Inserateverkauf: 044 496 60 30

Konzept/Layout: digicom-medien.ch, Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg, Papier: Refutura 80 g/m²



Allergien **natürlich** behandeln



Den Frühling spüren die Einen mit Schmetterlingen im Bauch, die Anderen mit Niesanfällen und juckenden Augen. Was viele Allergiker nicht wissen: Heilpflanzen können die Situation merklich entschärfen.

Sabine Hurni

Blütenpollen, aber auch Katzenhaare, Milben oder Insektengift, lösen im Körper zum Teil heftigste allergische Reaktionen aus. Die Nase juckt, die Augen tränen und die Niesattacken nehmen kein Ende. Die natürlichen Substanzen sind jedoch nur der Auslöser der allergischen Reaktion. Eine viel zentralere Rolle in der Entstehung von Allergien spielt das Immunsystem.

Das menschliche Immunsystem erkennt rasch, welche Eiweisse zum Körper gehören und welche eben nicht. Körperfremde Eiweisse wie sie in Bakterien, Viren oder Parasiten vorkommen, müssen vom Immunsystem möglichst schnell bekämpft und unschädlich gemacht werden. Genauso wie Bakterien enthalten aber auch Blütenpollen, Katzenhaare oder Milben körperfremde Eiweisse. Das Abwehrsystem erkennt die fremde Substanz und produziert Antikörper, welche die Eindringlinge bekämpfen sollen. Aus ungeklärten Gründen reagiert das Immunsystem von einigen Menschen unverhältnismässig heftig auf die eiweisshaltigen Substanzen und die Abwehrreaktion wird zur eigentlichen Krankheit. Sobald die Betroffenen in Kontakt mit Pollen, Katzenhaaren oder Milben kommen, verengen sich die Blutgefässe und die Schleimhaut wird durchlässiger. Innert kurzer Zeit kann sich die Atemmuskulatur zusammenziehen, begleitet von tränenden Augen, Niesattacken, Juckreiz, Atembeschwerden oder triefender Nase.

Über den Grund, warum immer mehr Leute an Heuschnupfen und anderen Allergien leiden, kursieren manche Theorien. Die Impfkritiker tippen auf

die hohe Durchimpfungsrate, die Ernährung ist immer wieder ein Thema, die Kuhmilch und natürlich der stressreiche Alltagsdruck. Forscher der technischen Universität München haben in Experimenten herausgefunden, dass Pollenkörner und andere eiweisshaltige Partikel durch Stickoxide und Ozon in der Luft derart verändert werden, dass sie leichter Allergien hervorrufen können. Liegen die Ozonwerte aufgrund des verkehrsbedingten Sommersmogs hoch, reagieren viele Betroffene stärker auf den Pollenflug. Auch in mit Raumgiften belasteten Räumen lösen, Staubmilben bedeutend häufiger Allergien aus.

Kräuterpower gegen Allergien

Den Pollen oder dem Hausstaub vollumfänglich auszuweichen, ist leider schlicht unmöglich. Als erste Massnahme werden Allergien deshalb mit Antihistaminika behandelt. Besonders dann,

wenn Betroffene sehr heftig auf die Pollen oder andere Allergene reagieren. Die Naturheilkunde hingegen versucht das Immunsystem und die Organe so zu stärken, dass der Körper nicht mehr so überschüssend reagiert. Mit Hilfe von Heilpflanzen und Naturheilmitteln ist es möglich, den Körper reaktionsfähiger gegenüber äusseren Einflüssen zu machen. Dies geschieht über die Aktivierung von drei wichtigen Systemen: dem Säure-Basen-Haushalt, dem Lymphsystem und dem Verdauungstrakt.

1. Säure-Basen-Haushalt

Krankheiten, Stress und eine Ernährung mit vorwiegend säurebildenden Lebensmitteln führen im Körper zu einer latenten Übersäuerung. Idealerweise besteht die tägliche Kost aus 80 Prozent basischen und 20 Prozent säurebildenden Lebensmitteln. Basisch sind sämtliche Früchte- und Gemüsesorten.

Damit Sie ihre Allergie effizient und unkompliziert behandeln können, hat Ihnen das Nature First Team folgende Produkte-Checkliste vorbereitet:



Nutrexin Basen-Aktiv: Wichtige Mineralsalze regulieren den Säure-Basen-Haushalt und harmonisieren den Stoffwechsel.



Nature First Allergie Tropfen: Die Heilpflanzentropfen enthalten bittere, stoffwechselanregende, stärkende und wärmende Bestandteile. Sowohl für den Darm wie auch für die Lymphe.



Nature First Gemmospray Ribes Nigrum: Die frischen Blütenknospen der schwarzen Johannisbeere wirken auf die Hypophysen- und Nebennierentätigkeit. Pflanzliches Cortison für sämtliche entzündlichen und allergischen Prozesse.



Nature First Basen Balance Tee: Nicht abwarten und Tee trinken sondern aktiv werden und den richtigen Tee trinken! Mit dem Anregen von Nieren- und Lebertätigkeit werden die Stoffwechselendprodukte nicht nur aus den Zellen, sondern auch aus dem Körper ausgeschieden. Zur Durchspülungstherapie trinken Sie täglich einen Liter des Tees.



Erfolgreich vorbeugen mit **Nature First Schwarzkümmelölkapseln:** Natürliches Schwarzkümmelöl enthält rund 20 Prozent pflanzliches Eiweiss sowie etwa 35 Prozent Pflanzenfette mit mehrheitlich ungesättigten Fettsäuren. Diese Wirkstoffzusammensetzung macht den Schwarzkümmel (*Nigella Sativa* L.) zu einem entzündungshemmenden, immunstärkenden und antihistaminischen Heilmittel. Zur Stärkung des Immunsystems sollte man die Schwarzkümmelölkapseln drei Monate vor dem Pollenflug regelmässig einnehmen.





Insbesondere Kartoffeln, Äpfel, Mandeln und getrocknete Feigen. Säurebildend hingegen sind eiweissreiche Lebensmittel von Fleisch, Fisch, Käse und Eier. Damit wir über die Ernährung genügend basische Mineralstoffe zu uns nehmen, sollte die Hälfte jeder Mahlzeit aus Gemüse oder Früchten bestehen. So werden das Fleisch und die Nüdeli automatisch zur Beilage und die ganze Mahlzeit wird leichter. Auch Zucker, Koffein und Alkohol sind starke Mineralstoffvernichter, die aus diesem Grund nur in kleinen Mengen genossen werden sollten. Weil viele Berufstätige auf das Angebot von Kantinen, Restaurants und Imbissständen angewiesen sind, ist es oft unmöglich fünf Portionen Früchte und Gemüse auf den Teller zu bekommen. Zumal beim Kochen in viel Wasser oder beim langen Warmhalten in der Auslage viele Mineralstoffe und Vitamine verloren gehen. Mit Basensalzmischungen kann man dieses Defizit ausgleichen. Sie

enthalten sämtliche Mineralstoffe und Vitamine, welche auch in den empfohlenen fünf Portionen Früchten und Gemüse enthalten wären.

2. Lymphsystem entrümpeln

Weil das Lymphsystem sehr eng mit dem Immunsystem verknüpft ist, sollte man in der Behandlung von Allergien auch die Lymphe in Fluss bringen. Ähnlich wie das Blutplasma zirkuliert das Lymphsystem von Kopf bis Fuss durch sämtliche Organe. Die Lymphe übernimmt wichtige Stoffwechselaufgaben, indem sie Stoffwechselendprodukte aus der Peripherie des Körpers abtransportiert. Gleichzeitig gelangen die in der Milz gebildeten Abwehrzellen über die Lymphbahnen an ihren Einsatzort.

Wird das Lymphsystem angeregt, kann man den Heilungsverlauf von Hautkrankheiten, Abwehrschwäche, Diabetes, Gicht oder Allergien wirkungsvoll unterstützen. Neben manuellen Therapien, wie Lymphdrainage oder Fussreflexzonentherapie, wird die Lymphe vor allem durch den knotigen Braunwurz (*Scrophularia*) unterstützt. Das pflanzliche Heilmittel ist ein Bestandteil der Nature First Allergiemischung, erhöht die Lymphzirkulation und fördert den Stoffwechsel.

3. Ausscheidungsorgane anregen

Im Dünndarm wird entschieden, welche Stoffe für den Körper wichtig sind und welche ausgeschieden werden können. Diese Selektion funktioniert aber nur,

wenn der Darm, insbesondere die Darmflora, gesund ist. Oft ist ein Aufbau der Darmflora nötig, damit die Nahrung optimal aufgespalten und die Nährstoffe entsprechend besser aufgenommen werden können. Gleichzeitig können bittere Heilpflanzen den Verdauungsapparat wärmen und so für eine bessere Verdauungsleistung sorgen.

Unterstützende Heilmittel für diese drei Säulen geben dem Immunsystem die nötige Stabilität und Gelassenheit, um dieses Jahr anders mit dem Pollenflug umgehen zu können. Lassen Sie sich in der NaturFirst Apotheke und Drogerie beraten.



VORTRAG

Calcium – der Star unter den Mineralstoffen

Donnerstag, 26. März 2015

Calcium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe des Körpers und seine Gesamtmenge beträgt 1 bis 1,5 kg. Zusammen mit Phosphor ist es der Baustein für Knochen und Zähne. Dazu ist Calcium noch an vielen entscheidenden Vorgängen und Prozessen im menschlichen Organismus beteiligt. Erfahren Sie an diesem Abend, weshalb Calcium nicht gleich Calcium ist, wie Sie Ihre Knochen fit halten und wie Sie Calcium bei Allergien nutzen können.

Referent: Paul Blöchliger, dipl. Drogist HF und Naturheilkundenspezialist

Ort: Nature First Albisriederplatz

Zeit: 19.30 bis ca. 21.00 Uhr

Eintritt: CHF 10.–

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

TIPP

Leiden Sie unter Allergien?

Wir haben die Lösung:

Die Nature First Allergie Tropfen unterstützen drei wichtige Aspekte bei der Behandlung einer Allergie:

1. Stärken das Immunsystem und wirken antioxidativ
2. Entlasten und aktivieren das Lymphsystem
3. Erwärmen den Verdauungstrakt

In Kombination mit Gemmospray *Ribes Nigrum* und dem Nature First Basen Balance Tee während 8 Wochen als Kur.

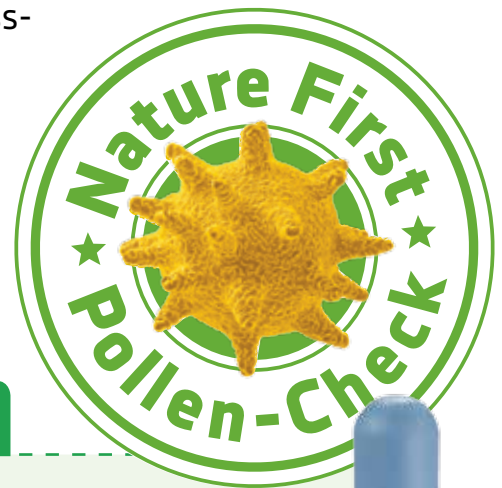
Gerne beraten wir Sie individuell.



Pollenallergie? Schnelle Hilfe mit Pollen-Stopp!



Der Frühling kommt. Und mit ihm die ersten Blütenstaubwolken, die durch die Luft wirbeln. Zum Unmut vieler Menschen: Mit allergischen Reaktionen wie Niesen, Nasenjucken, Augenbrennen oder einem trockenen Mund reagieren sie auf die Pollen. Zu den ersten Frühlingsboten gehören die Birke, die Erle, der Haselnussstrauch und die Esche. Aus dem ersten Niesen muss aber nicht zwingend ein Heuschnupfen werden. Wer frühzeitig vorbeugt und die Pollenallergie behandelt kann die allergische Reaktion abschwächen und den Frühling ohne tränende Augen und Juckreiz genießen.



SO FUNKTIONIERT DER CHECK:

**Wir bestimmen, welcher Pollentyp Sie sind und mischen Ihnen eine persönliche Pollen-Stopp Mischung.
Jetzt anmelden und den Frühling ohne Niesattacken genießen.**

Mit Hilfe eines Bioresonanz-Gerätes testen wir Ihre Pollentypologie und stellen Ihnen ihre persönlichen Pollen-Stopp Tropfen zusammen. Zusätzlich werden die aktuellen Pollen mit einbezogen und als potenzierte aktive Essenzen beigemischt.

Pollen-Check und Polen-Stopp Tropfen
30 ml CHF 34.50

Jetzt anmelden zum
individuellen Nature First
Pollen-Check:

 **044 496 63 30**



Hautpflege

OMIDA® Cardiospermum

« das Original
für Sie! »



Beim Kauf einer
**OMIDA®
Cardiospermum
Halicar Lotion**
erhalten Sie eine
praktische LOQI
Einkaufstasche.



**Milde Ganzkörperpflege bei
trockener, schuppender,
geröteter und juckender Haut.**



OMIDA AG, 6403 Küssnacht a.R.
www.omida.ch

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

PFLANZEN-LEXIKON

Tabebuia imetiginosa

«Lapacho – Der Schatz der Inkas» – Die Inkas und ihre Nachfahren nutzten die Rinde des Lapacho-Baumes bereits zu ihrer Zeit als Heilmittel. Heute hilft die Lapachorinde zur Anregung des Stoffwechsels. Antje Nobis

Lapacho-Tee wird aus der roten, inneren Rinde des Lapachobaumes (*Tabebuia imetiginosa*) gewonnen. Der rund 20 Meter hohe Riese kann bis zu 700 Jahre alt werden und wächst in süd- und mittelamerikanischen Regenwäldern sowie in Indien. Für die Teegewinnung wird zuerst die äussere Rinde vom Stamm entfernt. Danach kann die innere Rinde abgeschält und anschliessend getrocknet werden. Das Schälen schadet den Bäumen nicht, die Rinde wächst innerhalb eines Jahres wieder nach.

Mineralstoff-Cocktail aus der Natur

Lapachorinde enthält fast alle wichtigen Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium, Eisen, Fluor, Jod, Mangan, Selen, Silizium und Zink. Weitere wirksame Substanzen sind Lapachol, Lapachon und Tannine (Gerbstoffe). Das Lapachol wirkt antibakteriell, bindet freie Radikale und kann, zusammen mit den Tanninen, Hauterkrankungen lindern und die Wundheilung verbessern.

Aufgrund des hohen Mineralstoffgehaltes eignet sich der Lapacho wunderbar als Stoffwechseltee im Frühling. Häufig fehlen dem menschlichen Körper diese wichtigen Nährstoffe, obwohl sie der Organismus dringend brauchen würde. Der regelmässige Genuss von Lapacho entgiftet, entwässert und entsäuert den Körper. Gleichzeitig stimuliert Lapacho die Verdauungsorgane wie Darm, Leber und Gallenblase. Ausserdem kurbelt der Tee die Schweißproduktion sowie die Fettverbrennung an, was zu einer verstärkten Ausscheidung von Stoffwechselprodukten führt.

Entschlacken mit Lapacho

Viele Stoffwechselkrankheiten, wie zum Beispiel Diabetes, können durch die als Tee zubereitete Lapachorinde positiv beeinflusst werden. Jüngere Studien belegen sogar eine Besserung bei Darmpilzerkrankungen. Nachgewiesen ist, dass die Inhaltsstoffe des Lapacho-Tees das menschliche Lymphsystem unterstützen, die Vitalität steigern und die

Widerstandskraft stärken. Nicht nur bei hohen Dosen: Die stärkende Wirkung auf das Immunsystem konnte selbst bei niedrigen Einnahmemengen, wie sie in einem normal zubereiteten Tee vorliegen, bestätigt werden. Lapacho-Tee hilft deshalb auch bei Erkältungen, aber auch bei Allergien wie zum Beispiel Heuschnupfen.

Lapacho schmeckt mild und leicht süsslich. Selbst Kinder mögen sein Aroma, welches ein bisschen an Vanille und Karamell erinnert. Der Tee enthält kein Koffein und kann zu jeder Tageszeit getrunken werden. Wegen seinem hohen Gehalt an Mineralstoffen und der positiven Wirkung auf den Säure-Basen-Haushalt, ist die Lapachorinde ein wichtiger Bestandteil der Teemischung «Nature First Basen Tee». Dem Frühlingstee für mehr Wohlbefinden und Vitalität.

TIPP

Starten Sie basisch in den Frühling – mit dem Nature First Basen Balance Tee.

- Ergänzend zu Entschlackungskuren
- Aktivierung des Stoffwechsels
- Unterstützend bei Allergien
- Stärkung des Immunsystems

Nutzen Sie die positiven Eigenschaften der Lapachorinde

Gerne beraten wir Sie.



Verdauung gut – alles gut?



Im TV-Spot, im Warenhaus oder im Bücherregal sind Verdauungsbeschwerden im Moment allgegenwärtig. Mit der natürlichen Darmsanierung von Spagyros bringen Sie neuen Schwung in Ihre Verdauung und stärken das Immunsystem.

Im modernen Alltag ist es oft schwierig, sich ausgewogen zu ernähren. Zum Frühstück gibt's einen Kaffee über die Gasse und über Mittag ein Sandwich, das vorübergehend den Magen füllt. Damit die Energie bis zum Abend anhält, überbrückt man den Nachmittag mit süssen Naschereien, um zum Abendessen dann endlich eine richtige Mahlzeit zu geniessen. Dieser Lebenswandel kann mit der Zeit auf den Magen, beziehungsweise auf den Darm schlagen. Damit die Verdauung gut funktioniert, braucht der Körper ausgewogene Mahlzeiten mit reichlich Vitaminen und Nährstoffen. Besonders wichtig für die Verdauung sind die Bitterstoffe. Diese fehlen oft in der täglichen Nahrungszufuhr was häufig zu unterschiedlichsten Verdauungsstörungen führen kann. Viele Leute reagieren mit Blähungen oder Verstopfung. Andere fühlen sich nach dem Essen müde und matt oder kämpfen mit Gewichtsproblemen.

Doch auch die Qualität der Lebensmittel lässt oft zu wünschen übrig. Globale Gegebenheiten wie Umweltbelastungen, Luftverschmutzungen und zunehmende Monokulturen beeinflussen immer häufiger die Verträglichkeit unserer Nahrungsmittel. Die Art wie und womit wir uns täglich ernähren, wirkt sich auf die Darmflora aus. Diese besteht aus unzäh-

ligen Darmbakterien, welche die Verdauung und Nährstoffaufnahme beeinflussen. Wird die gesunde Darmbesiedelung durch äussere Einflüsse, Gewohnheiten und Belastungen gestört, können verschiedene Beschwerden auftreten. Ein Ungleichgewicht im Darm kann auch ein Auslöser für Allergien sein, da 80% des Immunsystems im Darm liegt.

In drei Schritten zum gesunden Darm

Der Darm mit seiner Darmflora spielt eine Schlüsselrolle bei der Verdauung. Bei der Behandlung von Verdauungsproblemen muss man deshalb dem Darm besondere Aufmerksamkeit schenken. Zum Beispiel mit einer Darmsanierung. Mit dem Wissen um die wichtige Bedeutung der Darmflora hat Spagyros, die Schweizer Spezialistin für handgefertigte Naturheilmittel, ein umfassendes Konzept zur Reinigung und den Aufbau des Darmes entwickelt.

Die Spagyros Darmsanierung erfolgt in drei Schritten: **Reinigung und Entschlackung**, **Stimulation** und **Aufbau**. Zuerst wird der Darm gereinigt, dann werden die Verdauungsdrüsen stimuliert und am Schluss erfolgt der Aufbau der Darmflora. Je nach Beschwerdebild des jeweiligen Kunden sind weitere Massnahmen wichtig. Zum Beispiel die allgemeine Stärkung der Abwehrkräfte oder

der Kräftigung des Körpers nach einer längeren Krankheitsphase. Eine Darmsanierung ist zudem eine ideale Ergänzung jeder Frühjahres- oder Herbstkur. Auch für Leute, die zu Allergien neigen oder eine dauerhafte Gewichtsregulierung wünschen, empfiehlt sich eine Reinigung und ein Aufbau des Darmes.

Die nachhaltige 3-Phasen Darmsanierung

Allergien
Verdauungsstörungen
Unwohl sein

1 Reinigung und Entschlackung

2 Stimulation

3 Aufbau

Bewegung und Ernährung



TIPP

Was brauche ich für eine Darmsanierung?

- ✓ Spagyros Silybum marianum comp. 100ml
- ✓ Spagyros Cynara comp. 50ml
- ✓ Darmsanierung Spagyrik Spray 50ml
- ✓ Bittersalz
- ✓ Symbiolact 30 Beutel
- ✓ Ausleit-Tee 100g

Beim Kauf einer Spagyros Darmsanierung schenken wir Ihnen den Ausleit-Tee 100g im Wert von CHF 15.90

Wir beraten Sie gerne in der Nature First



Die Qualität zählt

Wenn Sie eine Darmsanierung durchführen, machen Sie den ersten Schritt zu einem besseren Wohlbefinden. Wichtig dabei ist aber auch, «wie» und «womit» man seinen Darm pflegt. Nature First empfiehlt bewährte Kräuter, Urtinkturen und eine Mischung aus spagyrischen Essenzen.

Besondere Kraft aus Pflanzen

Zur Reinigung des Darmes und zur Stimulation der Verdauungsdrüsen empfehlen wir Ihnen zwei Mischungen aus Frischpflanzen-Tinkturen und spagyrischen Essenzen. Eine Mischung auf der Basis von Mariendistelinktur, die zweite auf der Basis von Artischockentinktur. Diese beiden Naturheilmittel bilden im Darmsanierungskonzept eine zentrale Rolle:

Die Mariendisteltropfen (*Silybum marianum* comp.) regulieren den Leberzellstoffwechsel und fördern den Abbau und die Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten. Die Mariendistel kann den Krankheitsverlauf von Infektionskrankheiten verbessern, die Erholungszeit verkürzen und den erhöhten Cholesterinspiegel senken. Dadurch werden Entgiftungsvorgänge und die Ausscheidung über Galle und Nieren massgeblich unterstützt.

Artischockentinktur (*Cynara* comp.) wirkt allgemein belebend auf den Darm und regt als Bittermischung die Verdauungstätigkeit an. Zudem steigert es die Gallensekretion, den Gallenfluss und stärkt die Funktion der Verdauungsorgane.

Damit krankmachende Bakterien vollständig ausgeschieden werden, wird die Darmsanierung mit einer spagyrischen Mischung aus Wermut, Knoblauch, Topinambur, kanadischem Gelbwurz und Kapuzinerkresse abgerundet. Dadurch wird der Darm optimal entgiftet und die Wiederansiedlung der «guten» Darmbakterien unterstützt. Gleichzeitig fördert die spagyrische Mischung den gesamten Stoffwechsel, das Darm-Lymphsystem und die Regeneration der (chronisch) entzündeten Darmschleimhaut.

Abgerundet wird die Darmsanierung mit einer passenden Teemischung und mit einem Aufbaupräparat für die Darmflora.

Fünf Fragen an Nadja Föllmi, Drogistin, Homöopathin und Naturheilpraktikerin in der Nature First

Wann ist es sinnvoll, eine Darmsanierung zu machen?

Die Folgen einer gestörten Darmflora können vielfältig sein. Oft haben die Betroffenen Blähungen, chronische Verstopfung, Darmkrämpfe oder auch Lebensmittelunverträglichkeiten. Bestehen diese Symptome über längere Zeit, kann man das Gleichgewicht mit einer Darmsanierung wieder herstellen und nachhaltige Verbesserungen erzielen. Eine Darmsanierung macht auch Sinn, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Deshalb kann eine Darmsanierung bei starken Allergien oder wiederkehrenden Infektionen sehr viel bewirken.

Worauf muss ich achten, wenn ich eine Darmsanierung machen möchte?

Eine Darmsanierung ist keine «Wellnesskur». Sie ist angezeigt, wenn erwähnte Symptome oder Probleme bestehen. Wichtig ist, dass man den Zeitpunkt gut wählt. Idealerweise sollten Sie während der Darmkur genug Ruhe haben und nicht zu häufig auswärts essen müssen.

Wie merke ich, dass die Darmsanierung gewirkt hat?

Klar an der Verdauung. Blähungen können verschwinden, Verstopfung kann sich

verbessern und oft wird auch der Schlaf tiefer. Grund dafür ist der Entgiftungseffekt. Wenn man die Darmsanierung als Vor- oder Nachbereitung einer Allergiephase, zum Beispiel der Heuschnupfenzeit macht, fallen die Allergien weniger heftig aus. Häufig berichten die Kunden auch, dass sie mehr Energie haben und sich allgemein besser fühlen.

Gibt es eine Erfolgsgeschichte, die Sie uns aus der Drogerie erzählen können?

Kürzlich haben wir bei einer Kundin mit massiven Verdauungsproblemen und Verstopfung eine Darmsanierung durchgeführt. Nach drei Wochen kam sie zurück und berichtete, sie sei ein neuer Mensch. Das hat mich sehr gefreut.

Wie lange dauert eine Darmsanierung und wie muss ich vorgehen?

Die Darmsanierung ist eingeteilt in drei Phasen: Reinigen, Stimulieren, Aufbauen. Bis alle Phasen durchlaufen sind dauert es ca. acht Wochen. In der Reinigungsphase ist auf eine zuckerfrei Ernährung zu achten, danach kann wieder normal ausgewogen gegessen werden. Die ganze Zeit über ist auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr zu achten.



VORTRAG

Der Darm – das vergessene Organ

Mittwoch, 15. April 2015

Für die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Menschen ist 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 und wie Sie bei einer Darmsanierung vorgehen.

Referentin: Nadja Föllmi, Homöopathin und Drogistin in der Nature First

Ort: Nature First Albisriederplatz

Zeit: 19.30 bis ca. 21.00 Uhr

Eintritt: CHF 10.–

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

Suchen und Gewinnen



Fit durch den Frühling! Finden Sie alle Pollen  im Magazin.

Wie viele haben Sie gefunden?

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 **15. April 2015** an: Nature First AG, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich.

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

Tautona
BIRKENZUCKER®
Holzsüsse aus Finnland

Kann süss sooo wertvoll sein?

Birkenzucker (Xylit) wurde in den 30er Jahren entwickelt und ist seither ein sehr wertvoller Süsstoff!

Sieht aus wie Kristallzucker, süsst wie normaler Zucker



Süßes und Gesüßtes
genießen ohne
schlechtes Gewissen!

- Gut für die Zähne
- 40% weniger Kalorien
- 75% weniger Kohlenhydrate
- Für Diabetiker geeignet
- Kein Nachgeschmack



«Birkenzucker wird aus Birkenrinde und Buchenrinde hergestellt und in Finnland baumschonend produziert».



Zahnpasta ohne Fluorid
aber mit Xylit

Erhältlich in der **Nature First** Apotheke und Drogerie oder über den Online Shop

Weitere Birkenzucker Produkte:
www.birkenzucker-shop.ch



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

Mittwoch

25.
März 2015

Beratungstag

Vitamin- und Mineralstofftest

Um fit zu bleiben sind wir auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien angewiesen. Doch wie weiss man, was sein Körper momentan braucht? Und welches Produkt eignet sich überhaupt, damit es richtig aufgenommen werden kann?

Machen Sie bei uns den Vitamin- und Mineralstoff-Test, damit Sie Ihrem Körper gezielt das geben können, was er braucht. Beratung und Test 40 Min.

Therapeutin: Cécile Hauser, Naturheilpraktikerin und Bioresonanztherapeutin vom Nature First Therapiezentrum

Kosten: CHF 40.-

Anmeldung: unter 044 251 18 71 oder direkt in der Nature First Drogerie im Niederdorf

Donnerstag

26.
März 2015

Vortrag

Calcium – der Star unter den Mineralstoffen

Calcium ist einer der wichtigsten Mineralstoffe des Körpers und seine Gesamtmenge beträgt 1 bis 1,5 kg. Zusammen mit Phosphor ist es der Baustein für Knochen und Zähne. Dazu ist Calcium noch an vielen entscheidenden Vorgängen und Prozessen im menschlichen Organismus beteiligt. Erfahren Sie an diesem Abend weshalb Calcium nicht gleich Calcium ist, wie Sie Ihre Knochen fit halten und wie Sie Calcium bei Allergien nutzen können.

Referent: Paul Blöchliger, dipl. Drogist HF und Naturheilkundespezialist

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

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

Mittwoch

15.
April 2015

Vortrag

Der Darm – das vergessene Organ

Für die Gesundheit und das Wohlbefinden eines Menschen ist 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 und wie Sie bei einer Darmsanierung vorgehen.

Referentin: Nadja Föllmi, Homöopathin und Drogistin der Nature First

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

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

Dienstag

19.
Mai 2015

Vortrag

Wenn Eisen Gold wert ist...

Eisenmangel ist weit verbreitet, das kann zu Müdigkeit, Schlafstörungen und Gemütsverstimnungen führen. Oft ist das Problem nicht die ungenügende Zufuhr an Eisen, sondern das Unvermögen Eisen richtig aufzunehmen. Erfahren Sie an diesem spannenden Vortragsabend was es mit dem Eisenmangel auf sich hat und wie Sie Ihr Eisendepot optimal auffüllen können.

Referent: Paul Blöchliger, dipl. Drogist HF und Naturheilkundespezialist

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

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

Frühlings-Angebote für Sie

HIT-ANGEBOT

BON

Lavera Basis
Sensitive Hand-
creme 75ml
Pflegeklassiker
für zarte Hände.
CHF 3.90 statt 4.50
Gültig bis 30. April 2015



HIT-ANGEBOT

BON

Optimys
Chia-Samen
Eine reichhaltige
Quelle für
Omega-3-
Fettsäure.
CHF 11.80
statt 13.80
Gültig bis 30. April 2015



HIT-ANGEBOT

BON



Kalyana Creme
Feinste Naturkosmetik verwöhnt Ihre
Haut. **Gratis ein 10ml Töpfchen von**
der neuen Revital Creme beim Kauf
einer Kalyana Creme

Gültig solange Vorrat

3 FÜR 2

BON



Weleda Birkenherb Aktiv
Belebt und aktiviert den Körper.
Sie bezahlen 2 Flaschen und erhalten
3 für CHF 22.40 statt 28.40

Gültig bis 30. April 2015



Entspannung, Pflege der Haut und ein angenehmes Körpergefühl.

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.

Entspannen Sie sich bei diesem Bad und genießen Sie das Gefühl einer gepflegten, feinen Haut.

Für die tägliche Anwendung schlagen wir ein Fussbad mit Nutrexin Basenbad vor. Herrlich diese abendliche Entspannung, eine Wohltat für Sie und Ihre Füße.

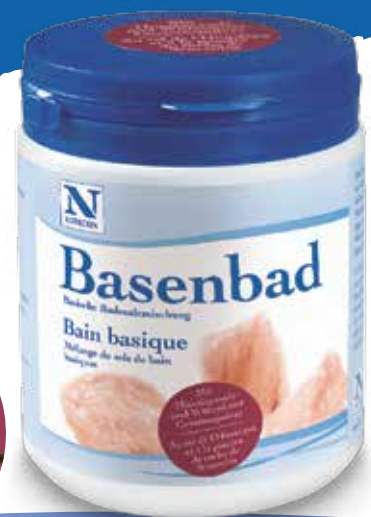


**Nina's
Tipp**

Beim Kauf einer Dose Nutrexin Basenbad schenken wir Ihnen eine



Solange Vorrat



Quelle der Gesundheit.

www.nutrexin.com