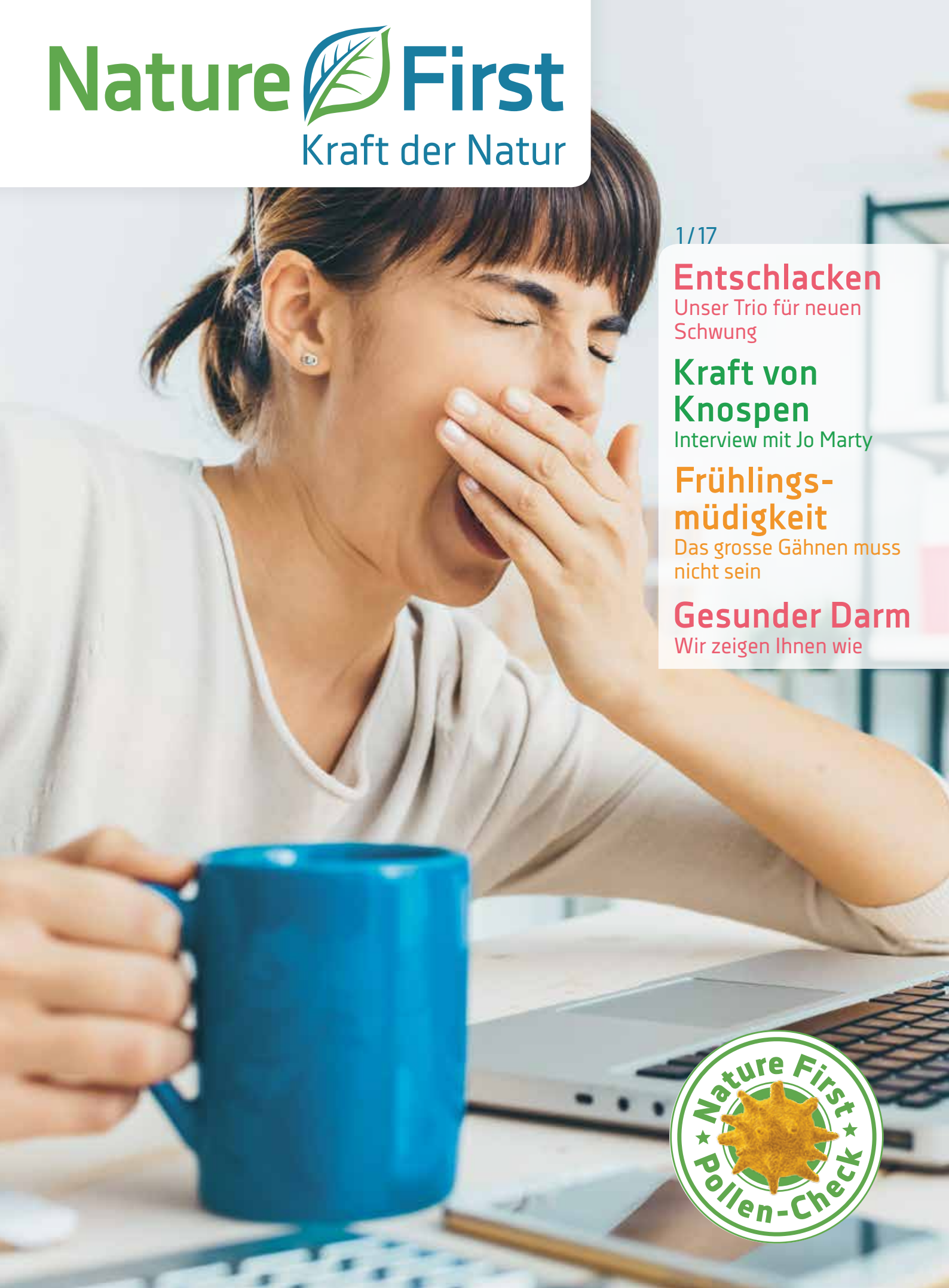
Nature First
Kraft der Natur



1/17

Entschlacken
Unser Trio für neuen Schwung

Kraft von Knospen
Interview mit Jo Marty

Frühlings-müdigkeit
Das grosse Gähnen muss nicht sein

Gesunder Darm
Wir zeigen Ihnen wie

Nature First Pollen-Check

Neu im Team

Franziska Bachmann, Drogistin

Seit dem November 2016 bin ich in der Nature First. Ich fühl mich schon jetzt richtig wohl hier am Albisriederplatz. Zum einen das liebe Team, zum anderen das tolle Angebot an Naturheilmitteln lassen es zu, Sie optimal beraten zu können. Besonders die Kraft der Urtinkturen, welche aus Frischpflanzen gewonnen wird, fasziniert mich immer wieder. Durch ihr breites Wirkungsspektrum können diese bei jeglichen kleineren und grösseren Problemen wunderbar unterstützend sein und individuell für Sie zusammengestellt werden. Sowohl bei der Arbeit, als auch in meiner Freizeit bin ich immer gerne unter Leuten und schätze daher auch den täglichen Kontakt zur Kundschaft.
Im Zentrum meiner Arbeit in der Nature First stehen daher Sie. Ich freue mich, Sie demnächst hier am Albisriederplatz beraten zu dürfen.

Herzlichst,
Franziska Bachmann

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

Besuchen Sie unseren Online Shop!
Ab CHF 40.– portofrei. **www.naturefirst.ch**

Inhalt

Neu im Team 3
Das Trio für neuen Schwung 4–6
Mehr Elan mit Pflanzenknospen 7
Nature First Therapie 8–9
Frühlingsmüdigkeit 10–11
Pflanzen-Lexikon 12
Gesunder Darm 14–15
Sauer macht nicht lustig 16
Rätseln und Gewinnen 17
Agenda 18
Angebote 19

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

RECYCLED
Papier aus Recyclingmaterial
FSC® C005310

Das Trio für neuen Schwung

«Entgiften», «Entsäuern», «Entschlacken». Wenn man die Schlagzeilen zu den vielen verschiedenen Stoffwechselkuren liest, könnte man meinen, der Körper wäre eine Sondermülldeponie. Ein klärender Überblick. von Julia Badum, Apothekerin

Wer sich zum Thema Frühlingskuren Informationen beschaffen möchte, kämpft sich durch Internetforen, Ratgeberbücher und Onlineshops mit zweifelhaften Wundermitteln.
Oft kommen unsere Kunden völlig überfordert zu uns in die Apotheke und wissen überhaupt nicht mehr, welche Kur wirklich hilfreich ist und zu ihnen passt. Früher war die Schrothkur im Trend, dann kam das Basenfasten und heute reden alle von Detox. Das Ziel ist aber über all die Jahre dasselbe geblieben – man will sogenannte «Schlacken» aus dem Körper entfernen. Hierbei stellt sich allerdings eine Frage, über die in den Medien immer wieder diskutiert wird: Die Ungewissheit, was denn Schlacken sind und ob es solche überhaupt im Körper gibt. Die Schlacken sollen zwar raus, aber noch nie wurde unter dem Mikroskop eine Schlacke markiert. Wir wollen also etwas aus dem Körper ausscheiden, das eigentlich gar nicht so richtig fassbar ist.

Das Bindegewebe entlasten

«Schlacken sind für mich eher ein Überbegriff», erklärt Julia Badum, Apothekerin bei Nature First. Mit der heutigen Lebensweise überfordern viele Leute ihren Stoffwechsel. Angefangen mit Umweltgiften, Lebensmittelzusatzstoffen, einseitiger Ernährung, erhöhtem Alkohol – und Nikotinkonsum oder regelmässiger Medikamenteneinnahme, muten wir unserem Körper Stoffe zu, die er schlecht verwerten kann. Überschüssige Säure, Schwermetalle und anorganische Mineralien aus dem Trinkwasser neutralisiert der Körper mit basischen Salzen. «Die dadurch entstehenden Salzkomplexe bezeichnet man als Schlacken», sagt Julia Badum. «Sie werden über die Ausscheidungsorgane aus dem Körper eliminiert.» Doch auch die Möglichkeiten der Nieren und der Blase sind limitiert. Sie kommen mit dem Ausscheiden von Fremdstoffen oft an ihre Grenzen und erschöpfen in ihrer Leistungskraft. Als Folge werden überschüssige Schlacken im Bindegewebe abgelagert und verstopfen dort die Transportkanäle für wichtige Nährstofftransporte. «Wenn das Bindegewebe belastet ist, können Organe und Zellen nicht mehr ausreichend mit Blut und somit Nährstoffen, Mineralien, Wasser und Sauerstoff versorgt werden», erklärt die Apothekerin. «Aber auch umgekehrt wird das verbrauchte Blut mit den Stoffwechselendprodukten nicht mehr so effizient aus dem Gewebe abtransportiert.» Zum Bindegewebe zählen auch Bänder, Sehnen, Gelenke, Nervengewebe, Magen- und Darmwände, Haut, Haare, Nägel sowie das gesamte Gewebe, welches alle menschlichen Organe umschliesst.
Je nachdem, welche Körperregion von den Einlagerungen betroffen ist, kann es zu verschiedensten Beschwerden wie Hautunreinheiten, Cellulite, Gelenkschmerzen, Müdigkeit, Durchblutungsstörungen, Gewichtszunahme, Kopfschmerzen und Mundgeruch kommen. «Ich finde es deshalb sehr wichtig, den Körper sicher einmal jährlich zu reinigen», empfiehlt Julia Badum. «Besonders bei Allergien, Kopfschmerzen und Migräne, sowie bei Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Nieren- und Gallensteinen, ist ein regelmässiges Entschlacken hilfreich.» Je früher man damit anfängt, desto positiver kann man seine Gesundheit beeinflussen. Auch vorbeugend.

Die Nature First Entschlackungskur

Julia Badum hat Evelyne Julen, Pharmaassistentin, Naturheilpraktikerin und Bioresonanztherapeutin bei der Nature First gefragt, welche Produkte sie für eine Entschlackungskur empfiehlt. Auf Basis eigener Erfahrungen, sowie Feedbacks unserer Kunden, hat sie das Nature First Entschlackungstrio zusammengestellt. Die Kur ist einfach durchzuführen und lässt sich leicht im Alltag integrieren. Unsere Produkte wirken am besten, wenn sie als Trio eingenommen werden. Es ist jedoch auch möglich, sich nur auf eines oder zwei Produkte zu fokussieren.

Die Nature First Entschlackungskur

1. Nature First Basen-Balance Tee
Die Nature First Basen-Balance-Teemischung hilft, überschüssige Säuren besser auszuscheiden und aktiviert Ihren Stoffwechsel. Der Schachtelhalm und die Goldrute aktivieren die Nieren. Der Löwenzahn fördert die Leberfunktion, die Melisse beruhigt das Gemüt und die Verdauung. Zusätzlich wird die Produktion der Verdauungssäfte durch den grünen Kardamom gesteigert.
Anwendung: Morgens und abends eine Tasse Nature First Basen-Balance Tee trinken.

2. Nature First Entschlackungs-Spray
Dieser Spray ist ein Alleskönner. Er aktiviert und regeneriert die Ausscheidungsorgane, stärkt das Bindegewebe und die Nerven. Jede einzelne Essenz unterstützt den Körper bei der Ausleitung von Schlackenstoffen. Die Goldrute und Brennnessel aktivieren die Ausscheidung über die Nieren. Die Brechnuss stärkt die Leberfunktion und die Nerven. Gleichzeitig wirkt das Mineralsalz Antimon regenerierend auf Organe und Gewebe. Das Bindegewebe wird durch die Kieselsäure gefestigt.
Anwendung: 3 Mal täglich 3 Sprühstösse in den Mund applizieren.

3. Nature First Ananas/Papaya Kapseln
Die beiden tropischen Früchte sind regelrechte «Vitalstoffbomben». Sie sind reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, Insbesondere den Vitaminen A, B und C.
Zusätzlich enthalten sie die Enzyme Bromelain und Papain, welche die Fettverbrennung und den Eiweissstoffwechsel ankurbeln, sowie den Abtransport von Wassereinlagerungen und Giftstoffen fördern. Ananas und Papaya kurbeln zudem die Produktion von Kollagen an und stärken dadurch das Bindegewebe, was im Kampf gegen Cellulite wichtig ist.
Anwendung: 3 Mal täglich 1 Tablette vor den Mahlzeiten mit etwas Wasser einnehmen.

Das Entschlackungs-Trio zum Sonderpreis von CHF 99.90 statt CHF 118.70.
Es enthält 3x den Basen-Balance Tee, 1x den Entschlackungs-Spray und 1x die Ananas-Papaya Kapseln.

«Fasten heisst aber auch verzichten, reduzieren und loslassen!» Da sind sich Julia Badum und Evelyne Julen einig. «Unsere Produkte entfalten nur dann ihre volle Wirkung, wenn die Kunden während der Kurzeit auch ihre Lebens- und Ernährungsweise überdenken und entsprechend anpassen.» Für ein erfolgreiches Fasten empfehlen die beiden Fachfrauen deshalb folgende Massnahmen:

- Frischkost mit viel Gemüse und Früchten
- Mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüssten Tee pro Tag trinken
- Verzicht auf Zucker, Alkohol, Kaffee und Nikotin
- Regelmässige Bewegung an der frischen Luft
- Genügend Schlaf – und Ruhephasen, denn der Körper entgiftet nachts
- Massagen oder Schröpfbehandlungen zur direkten Ausleitung von Schlacken über die Haut (Informationen dazu im Nature First Therapiezentrum)
- Anregung der Ausleitung von Schadstoffen über die Lymphe mittels Bioresonanztherapie (Informationen dazu im Nature First Therapiezentrum)

TIPP

Entschlackungskur über 6 Wochen:

Für eine optimale Entschlackung sollten Sie unsere Kur während sechs Wochen durchführen. In dieser Zeit ist es wichtig, den Körper von überschüssigen Säuren zu befreien. Dazu empfehlen wir Ihnen die Basen-Aktiv Tabletten oder das Pulver von Nutrexin.

Uns so wird's gemacht:

Morgens:
- 1 Tasse Nature First Basen Balance Tee trinken
- 3 Sprühstösse Nature First Entschlackungsspray in den Mund sprühen
- 1 Tablette Ananas/Papaya mit einem Glas Wasser einnehmen

Mittags:
- 3 Sprühstösse Nature First Entschlackungsspray in den Mund sprühen
- 1 Tablette Ananas/Papaya mit einem Glas Wasser einnehmen

Abends:
- 1 Tasse Nature First Basen Balance Tee trinken
- 3 Sprühstösse Nature First Entschlackungsspray in den Mund sprühen
- 1 Tablette Ananas/Papaya mit einem Glas Wasser einnehmen

Mehr Elan mit Pflanzenknospen

Jo Marty ist ein Experte für die Therapie mit Pflanzenknospen, der Gemmotherapie. In Pflanzenknospen stecken die Energie und die Zellinformationen einer ganzen Pflanze. Im Interview mit Julia Badum, Apothekerin in der Nature First Apotheke, gibt er Auskunft über die Kraft von Knospen.

Jo Marty
Experte für Pflanzenknospentherapie und Schüsslersalze.

Julia Badum: *Herr Marty, die Gemmotherapie ist bei uns noch wenig bekannt. Sie propagieren die Auszüge von frischen Knospen immer wieder bei Frühlingsbeschwerden wie Müdigkeit oder zur besseren Entschlackung. Erklären Sie uns bitte in kurzen Worten, was es damit auf sich hat.*
Jo Marty: Die Knospenpräparate sind hervorragend geeignet, um nach der dunklen und kalten Jahreszeit vital und mit Wohlbefinden in den Frühling zu starten. Denn mit den sogenannten Gemmomazeraten lässt sich der Stoffwechsel rasch und doch schonend anregen. Das macht sich positiv bemerkbar. Man fühlt sich frischer, hat mehr Elan, Ausdauer und Vitalität.

Julia Badum: *Hilft das auch gegen den legendären Winterspeck?*
Jo Marty: Ganz klar, ja. Natürlich nicht als alleinige Anstrengung, aber die Gemmomittel greifen in den Stoffaustausch im Zwischenzellraum. Sie stimulieren und regulieren ihn und fördern den Abtransport von Stoffwechselendprodukten. Davon profitiert auch der Fettstoffwechsel, indem dieser verstärkt aktiviert wird.

Julia Badum: *Die Gemmomittel werden sehr häufig fürs Immunsystem, bei Allergien, hauptsächlich bei Heuschnupfen eingesetzt. Wie begründet man hier deren Wirkungsweise?*
Jo Marty: Die ersten Forscher der Knospenwirkungen fanden vor ca. 60 Jahren in Frankreich heraus, dass frisch verarbeitetes meristemisches Material (Meristeme = teilungsaktive Zellen der Pflanze) den Bluteiweissgehalt und die Verhältnisse der Bluteiweisse beeinflusst. Man stellte mittels Versuchen fest, dass Knospenauszüge in der Lage sind, ein durch das Immunsystem nicht mehr adäquat geregeltes Verhältnis der Blutproteine wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Diese Blutproteine sind verantwortlich für die allergische Reaktion. Das war damals eine sensationelle Entdeckung. Ein einfacher Auszug von Pflanzenknospen kann das komplexe Verhältnis der einzelnen Bausteine der Blutweisse so regulieren, dass das Immunsystem wieder ins Gleichgewicht kommt.

Julia Badum: *Umso bedauerlicher, dass diese Therapieform nicht viel bekannter ist. Denn dort, wo die Wirkung der Gemmomittel ansetzt, ist ja der zentrale Punkt für Immunabläufe.*
Jo Marty: Ja, Sie haben absolut recht, deshalb freue ich mich, wenn Sie und Ihre Apotheke sich für die Gemmotherapie einsetzen. Die Gemmotherapie kann vielen Allergikern eine echte und vor allem rasche Hilfe sein. Besonders den Heuschnupfengeplagten.

Julia Badum: *Somit haben wir mit der Gemmotherapie eine naturheilkundliche Methode, die erfolgreich eingesetzt werden kann für mehr Elan, gegen Frühlingsmüdigkeit, zur effizienten Entschlackung und bei Heuschnupfen, weil sie unter anderem die Blutproteine, die wichtigen Regler des Immunsystems, positiv beeinflusst.*
Jo Marty: Wunderbar zusammengefasst. Diese Therapie lässt sich zudem sehr gut kombinieren mit anderen Methoden. Zum Beispiel mittels Schüssler-Salzen oder Pflanzentinkturen, Ernährungsmedizin, Schulmedizin, Spagyrik und Homöopathie. Die Knospenmazerate sind oft so etwas wie die «Lokomotive» für die anderen Methoden. Neben vielen anderen Vorteilen macht genau dies die Gemmotherapie so einzigartig.

Julia Badum: *Haben Sie einen konkreten Tipp zum Thema Entschlackung?*
Jo Marty: Am einfachsten ist eine 4-Wochenkur mit dem Auszug aus den Knospen der Hängebirke. Damit regt man die Nieren, die Leber und die Haut zur Ausscheidung an.

Julia Badum: *Und wie würden Sie zum Beispiel die Haut anregen?*
Jo Marty: Am besten mit regelmässiger, äusserer Anwendung der Schüsslersalbenkombination Nr.1 und Nr.11.

Julia Badum: *Jo Marty, vielen Dank für dieses Interview.*

VORTRAG

Mit Schüssler-Salzen und Knospenpower fit in den Frühling

Referent: Jo Marty, Experte für Pflanzenknospentherapie und Schüsslersalze

Datum: Dienstag 11.4.2017, 19.30 bis 21.00 Uhr in der Nature First Apotheke & Drogerie, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, 044 496 60 30

Die kraftvolle Kombination, um den Körper zu entschlacken und wieder zu beleben nach dem Winter. Ein kurzes Portrait über die beiden Methoden, sowie viele bewährte und praktische Tipps erwarten Sie.

Das ganzheitliche Therapie-Zentrum

Im Therapiezentrum der Nature First finden Sie ein breites Angebot an komplementärmedizinischen Therapien. Von naturheilkundlichen Verfahren bis hin zu verschiedenen Körpertherapien finden Sie bei uns die passende Behandlungsform.

Wenn Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht sind, fühlt sich der Mensch gesund. Doch manchmal gerät die gesunde Balance vom einen Moment zum anderen vollkommen aus dem Gleichgewicht. Auch nagende Sorgen, Stress oder eine chronische Krankheit führen über kurz oder lang zu einer Dysbalance. Die Fachleute im Nature First Therapiezentrum sind darauf spezialisiert, Dysbalancen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Arbeit mit dem Körper, eine Umstellung der Ernährungsweise oder eine passende Bachblütenmischung aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers. Dank dem vielfältigen Angebot unter einem Dach finden wir für Sie die richtige Therapiemethode. Unser Team besteht aus passionierten Naturheilpraktikerinnen, welche den Menschen und seine Symptome als Ganzes sehen und entsprechend behandeln. Zudem bieten in unseren Räumlichkeiten viele extern eingemietete Therapeutinnen und Therapeuten ihre Methoden an. Ein Hauptgebiet des Therapiezentrums ist die Bioresonanztherapie. Diese Therapieform eignet sich zur Behandlung von Allergien, wie zum Beispiel der Pollenallergie.

Aktuell: Pollen-Stopp-Check

Viele Leute können den Frühling überhaupt nicht geniessen. Sobald die ersten Blütenstaubwolken durch die Luft wirbeln, verziehen sie sich in geschlossene Räume. Die allergischen Reaktionen auf Blüten- und Gräserpollen zeigen sich mit Niesen, Nasenjucken, Augenbrennen oder einem trockenem Mund. Zu den ersten Frühlingsboten gehören die Birke, die Erle, der Haselnussstrauch und die Esche. Aus dem ersten Niessen 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:
Mit Hilfe eines Bioresonanz-Gerätes testen wir Ihre Allergietypologie und stellen Ihnen Ihre persönliche Tropfenmischung zusammen. Zusätzlich werden die aktuellen Pollen mit einbezogen und als potenzierte, aktive Essenzen beigemischt.

Pollen-Stopp-Check mit Voranmeldung (max. 30 min.): CHF 20.–, plus Pollen-Stopp Tropfen: CHF 34.50

Jetzt anmelden zum individuellen Pollen-Check im Nature First Therapiezentrum:
Albisriederstr. 5, 8003 Zürich
Tel. 044 496 63 30
therapie@naturefirst.ch
Infos auf: www.naturefirst.ch

Haben wir Sie neugierig gemacht? Dann freuen wir uns, Sie in unserem Therapiezentrum begrüssen zu dürfen. Kontaktieren Sie uns telefonisch oder informieren Sie sich auf unserer Homepage über die aktuellen Angebote.

ANGEBOT

Das Therapie-Angebot im Nature First Therapiezentrum:

- Bioresonanztherapie
- Homöopathie
- Bachblütentherapie
- Ernährungsberatung
- Schüsslersalzberatung
- Phytotherapie
- Frauenheilkunde
- Dunkelfeldmikroskopie
- Ausleitende Verfahren
- Aura-Soma Beratung
- Wirbelsäulenbehandlungen (Dorn-Breuss-Therapie)
- Metamorphose
- Fuss- und Reflexzonenmassage
- Massagepraktiken

Neu bieten wir auch folgende Therapien an:

- Kinesiologie
- Thaimassage und Klangschalen-Therapie
- Feldenkrais

Das grosse Gähnen – Frühlings müdigkeit muss nicht sein

Im Frühling erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf. Die warmen Sonnenstrahlen erwecken Bäume und Blumen zu neuem Leben. Mit dem Aufwachprogramm von Nature First kommen auch Ihre vitalen Frühlingsgefühle richtig in Schuss. von Julia Badum

«Es ist, als ob der Winter wie ein Klotz am Fuss hängen würde, obwohl der Frühling bereits da ist», sagt Julia Badum. Die Apothekerin der Nature First Apotheke erlebt im Frühling viele Kunden, welche über Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Unlust klagen. Einige berichten sogar von Schwindel, Kreislaufproblemen und Stimmungsschwankungen oder davon, sich nervös zu fühlen. Die Beschwerden treten meist ab Mitte März bis Anfang Mai auf. Betroffen sind sowohl Männer, als auch Frauen, ebenso Kinder und Jugendliche. Im Gespräch mit Stefanie Neumann, einer treuen Kundin der Nature First Apotheke, erklärt Julia Badum, was es mit der Frühlingsmüdigkeit auf sich hat.

Stefanie Neumann: Woher kommt die Frühjahrsmüdigkeit? Warum kann ich die Frühlingsgefühle nicht einfach in vollen Zügen geniessen?
Julia Badum: Die Frühjahrsmüdigkeit ist keine Erkrankung im eigentlichen Sinne. Sie ist eher eine durch den Jahreszeitenwechsel hervorgerufene Erscheinung. Welche Ursachen hinter der Frühjahrsmüdigkeit stecken, haben die Forscher bis jetzt noch nicht klären können. Eine Rolle spielt die Wetterumstellung und die längeren Tage. Nach den kalten, dunklen Wintertagen sind die Reserven unseres Körpers aufgebraucht und es braucht Zeit, bis sich der Organismus an wärmere Temperaturen gewöhnt hat. Die typische Reaktion des menschlichen Körpers auf Sonne und Wärme ist eine Erweiterung der Blutgefässe. Dadurch sinkt unser Blutdruck und wir werden müde. Wenn das Wetter verrückt spielt und sich warme und kalte Tage abwechseln, kann diese Müdigkeit auch schubweise auftreten. Erst durch das langsam zunehmende Tageslicht wird die Produktion unseres stimmungsaufhellenden Hormons Serotonin verstärkt. Jedoch ist nach den langen, dunklen Wintermonaten die Konzentration des Schlafhormons Melatonin noch hoch. Das Wechselspiel dieser beiden Hormone macht müde. Erst wenn das Serotonin die Oberhand gewinnt, kommt die Vitalität zurück, sodass Sie die Frühlingsgefühle geniessen können.

Stefanie Neumann: Gibt es auch noch andere Ursachen?
Julia Badum: Möglicherweise kann auch die schwere Winterkost eine Auswirkung auf die Müdigkeit haben, besonders, wenn wir im Winter zu wenig frisches Gemüse und Obst zu uns nehmen, fehlen im Frühling wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Stefanie Neumann: Was kann ich tun, um eine solche Müdigkeit zu verhindern?
Julia Badum: Wichtig ist, dass Sie aktiv das nachzuholen, was dem Körper im Winter gefehlt hat. Dies bedeutet viel Bewegung an der Sonne, sowie frische und vitaminreiche Kost. Um möglichst viel Tageslicht zu tanken ist es wichtig, dass Sie Ihren Tagesrhythmus nach der Sonne richten. Sie sollten frühmorgens aufstehen und abends entsprechend wieder früh zu Bett gehen. Dadurch wird die Produktion des Glückshormons gesteigert und die Melatoninproduktion gehemmt. Zusätzlich regen kalt-warme-Wechselduschen am Morgen den Kreislauf an und vertreiben die Müdigkeit.

Stefanie Neumann: Das sind super Tipps, die ich mir gerne zu Herzen nehme. Aber kann man nicht auch einfach eine Pille schlucken?
Julia Badum: Ich finde eine Kombination ideal. Sowohl selber aktiv zu werden, wie auch innerlich mit Naturheilmitteln den Stoffwechsel zu aktivieren. Zum Beispiel mit unserem «Frühlingspowerpaket». Es besteht aus der Nature First Pflanzentinktur «Stärkende Mischung» und den Nature First Maca Kapseln. Die «Stärkende Mischung» enthält unter anderem Taigawurzel, Rosenwurz und Ginseng. Diese Pflanzen werden seit Jahrhunderten als Stärkungsmittel angewandt und helfen dem Körper, sich an Stresssituationen anzupassen. Zur Steigerung der Konzentration und Durchblutung trägt der Ginkgo bei, Engelwurz fördert die Verdauung. Ich kann nur sagen: DIE optimale Kombination, um voller Power in den Frühling zu starten.

Stefanie Neumann: Die Mischung unterstützt ja alles, was im Winter auf der Strecke geblieben ist! Und die Maca Kapseln? Ich kenne Maca nur als potenzsteigerndes Mittel.
Julia Badum: Sie haben Recht. Die Macaknolle ist vor allem als potenzsteigerndes Mittel bekannt, da sie Stoffe enthält, welche die Produktion von Sexualhormonen anregt.
Aber die Pflanze hat noch viel mehr zu bieten. Durch ihren hohen Anteil an Aminosäuren, Antioxidantien, Mineralien und Vitaminen ist sie eine regelrechte Power-Quelle. Schon vor über 2000 Jahren wurde sie von den Inkas als Stärkungsmittel und Nahrungsmittel verwendet, um die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Heute ist Maca ein richtiger Allrounder bei Müdigkeit, Stress, sexueller Unlust, Stimmungsschwankungen, Infektanfälligkeit, Wechseljahresbeschwerden und bei vielen weiteren Beschwerden.

Stefanie Neumann: Das klingt alles sehr spannend. Aber soll ich denn nun die Maca-Tabletten oder die stärkende Mischung einnehmen?
Julia Badum: Am besten beides zusammen. Die beiden Präparate ergänzen sich wunderbar gegenseitig und bilden das perfekte Duo für Sie, um vital und fit in den Frühling zu starten.

Stefanie Neumann: Super! Dann probiere ich das Frühlingspowerpaket doch gleich aus.
Julia Badum: Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung und wünsche Ihnen einen schönen Frühling.

TIPP

Das Frühlings-Powerpaket

Stärkende Mischung
Unterstützend bei geistiger und körperlicher Müdigkeit. Stärkt das Immunsystem und hilft bei Erschöpfung.

CHF 32.50

Maca Kapseln/Tabletten
Die Powerquelle aus den Anden verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit; stärkt bei Müdigkeit, Stress und Überbelastung; fördert die Potenz und stärkt das Immunsystem.

CHF 39.00

PFLANZEN-LEXIKON *Augentrost*

Wie es der Name schon erahnen lässt, wird der Augentrost bei vielerlei Augenbeschwerden und Augenkrankheiten eingesetzt. Der aus dem Griechischen stammende Name «Euphrasia» bedeutet Freude, Frohsinn, Wohlbefinden.

von Antje Nobis, Apothekerin

Augentrost (Euphrasia officinalis) zählt zur Familie der Sommerwurzgewächse (Orobanchaceae). Die Heilpflanze gilt in der Natur als Halbschmarotzer, weil sie mit ihren Saugwurzeln den benachbarten Kräutern und Gräsern Mineralstoffe entzieht und die anderen Pflanzen dadurch schwächt. Ansonsten kommt der Augentrost mit seinen auffälligen, weissen Rachenblüten mit einzelnen gelben Flecken, von denen strahlenförmig kleine violette Adern ausgehen, sehr lieblich daher. Der Augentrost blüht von Juli bis September und kann in dieser Zeit eine Höhe von bis zu dreissig Zentimetern erreichen. Besonders häufig ist er hierzulande auf mageren, trockenen Wiesen anzutreffen. Auch an Weg- und Waldrändern gedeiht die hübsche Pflanze.

Kleiner Helfer für die Augen

Die Inhaltsstoffe und deren genaue Wirkung sind bisher nur teilweise erforscht. Bekannt ist jedoch, dass der Inhaltsstoff Aucubin entzündungshemmende Eigenschaften besitzt. In einer klinischen Studie konnte eine heilsame Wirkung und eine gute Verträglichkeit bei der Behandlung von Bindehautentzündungen (Konjunktivitiden) beobachtet werden. Zu den weiteren Inhaltsstoffen der Pflanze zählen Lignane, Flavonoide, Gerbstoffe und Iridoide. Auch sie leisten ihren Beitrag zur Wirksamkeit des Augentrosts. In der Naturheilkunde verwendet man die ganze, blühende Pflanze. Zubereitungen aus dem getrockneten Kraut des Augentrosts (Euphrasiae herba) hilft bei verschiedenen Augenkrankheiten, zum Beispiel bei Bindehautentzündungen, Lidrandentzündungen, Sehschwäche, müden Augen und Gerstenkörnern sowohl innerlich, als auch äusserlich angewendet. Zudem hilft der Augentrost, die durch häufige Bildschirmarbeit überanstrengten Augen zu entspannen. Früher wurde der Augentrost auch bei Magenproblemen, Husten und Heiserkeit, Heuschnupfen und Nebenhöhlenentzündungen, sowie äusserlich bei diversen Hautproblemen empfohlen.

Die richtige Anwendung

Bei allen Behandlungsformen der Augen ist höchste Vorsicht geboten. Wer zum Beispiel einen Tee zubereitet, Watte pads damit tränkt und diese auf die Augen legt, sollte dabei sehr sauber arbeiten. Damit keine Keimverschleppung ins Auge geschieht, muss der Tee für jede Anwendung frisch zubereitet werden. Anstelle von Wattepads empfiehlt es sich, sterile Kompressen zu verwenden. Problemlos in der Anwendung sind Fertigpräparate mit Augentrost. In der Nature First Apotheke und Drogerie empfehlen wir die Euphrasia-Augentropfen der Firma Weleda. Hergestellt aus einem Frischpflanzenauszug wirkt das homöopathische Heilmittel beruhigend bei gereizter Augenbindehaut und bei geröteten, tränenden, müden Augen. Die Augentropfen helfen auch bei Schwellungen des Augenlids oder bei Fremdkörper- und Trockenheitsgefühl. Für Säuglinge und Kleinkinder sind sie ebenfalls geeignet. Sowohl die Tropfflasche als auch die Monodosen enthalten keine Konservierungsmittel und sind mit den meisten handelsüblichen weichen und harten Kontaktlinsen verträglich.

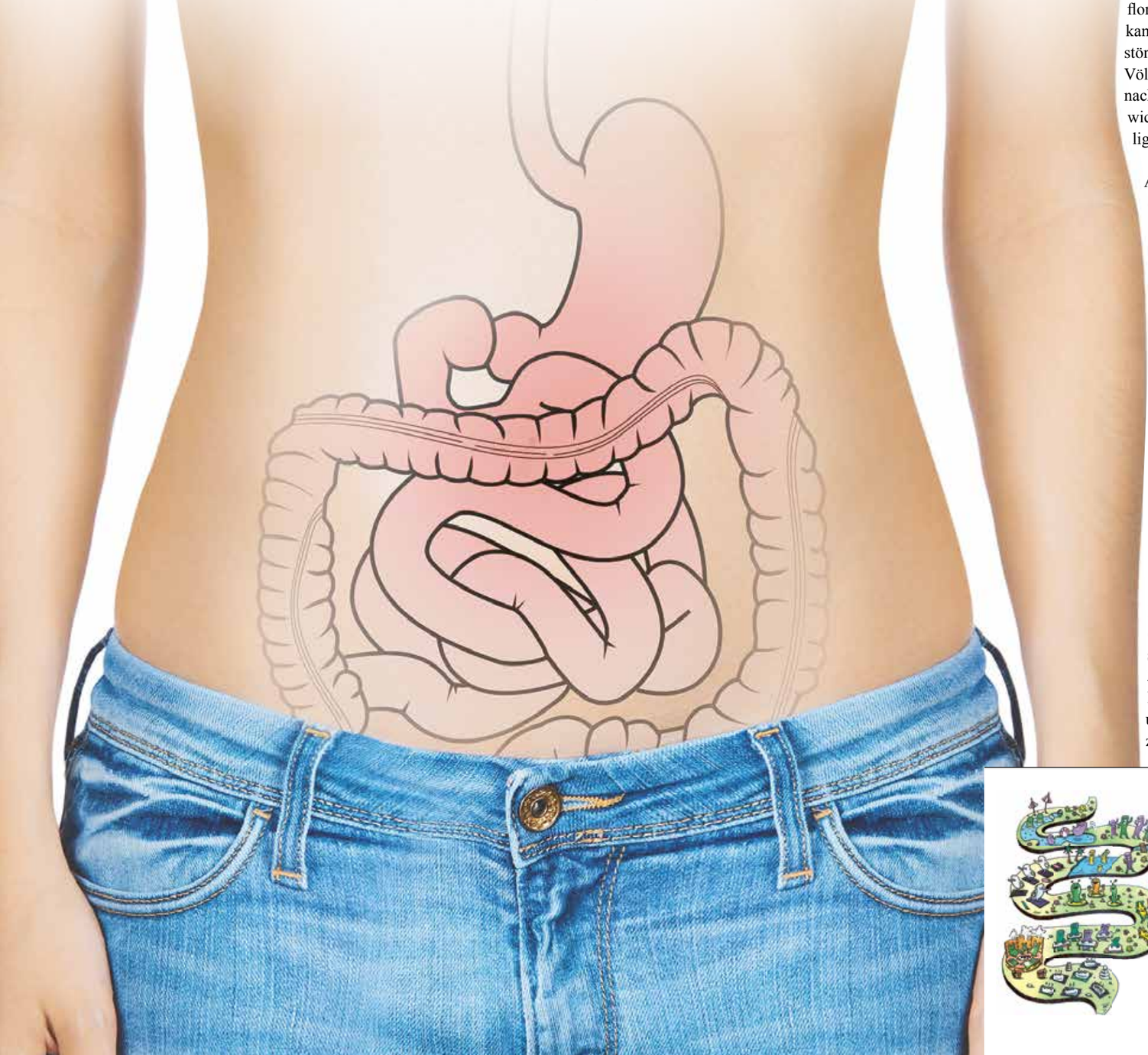
TIPP

Ausschneiden und sammeln.

Dies sind Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. www.swissmedicinfo.ch.
Weleda AG, 4144 Arlesheim, Schweiz, www.weleda.ch

Gesunder Darm

Nur ein gesunder Darm gewinnt aus der Nahrung lebensnotwendige Nährstoffe. Mit dem Darmsanierungspacket von Spagyros und der Nature First stärken Sie Ihren Darm optimal.

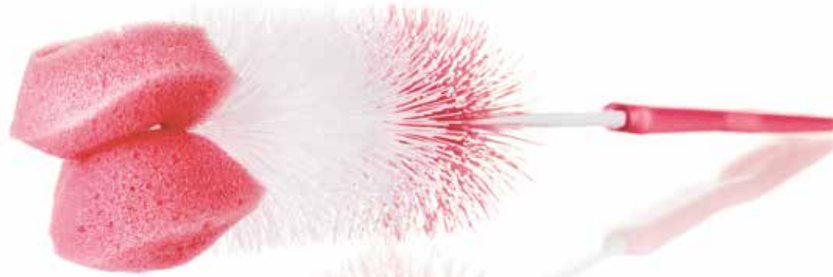


Im Alltag ist es nicht immer einfach, sich ausgewogen zu ernähren. Hinzu kommt, dass Umweltbelastungen die Qualität unserer Nahrungsmittel vermindern. Beides wirkt sich negativ auf die menschliche Darmflora aus. Dies wiederum kann sich durch Verdauungsstörungen wie Blähungen, Völlegefühl, oder Müdigkeit nach dem Essen, sowie Gewichtsprobleme, Infektanfälligkeit und Allergien zeigen.

An unseren beiden Standorten am Albisriederplatz und im Niederdorf, bieten wir Ihnen ein Programm zur nachhaltigen Regulierung Ihres Darms und dessen Verdauungsvermögens an.

In drei Schritten zum Erfolg

Wir von der Nature First empfehlen Ihnen Urtinkturmischungen der Firma Spagyros, bewährte Heilkräuter, eine Mischung aus spagyrischen Essenzen und ein Aufbaupräparat für die Darmflora. In drei Phasen wird der Darm zuerst gereinigt, dann stimuliert und abschliessend aufgebaut. Zwei Mischungen aus Frischpflanzen-Tinkturen und spagyrischen Essenzen, sowie eine Mischung



aus spagyrischen Essenzen spielen die zentrale Rolle in unserer Sanierung.

Die **Mariendisteltropfen (Silybum marianum comp.)** regulieren den Leberzellstoffwechsel, fördern die Ausscheidung von Giftstoffen und senken den Cholesterinspiegel. Dadurch werden Entgiftungsvorgänge und die Ausscheidung über Galle und Nieren angeregt.

Die **Artischockentinktur (Cynara comp.)** bringt den Darm in Schwung. Die Frischpflanzentinktur aus Artischocke belebt den Darm und fördert als Bitterstoffmischung die Verdauung. Zudem steigert sie die Aktivität der Galle und stärkt die Verdauungsorgane.

Unsere **spagyrische Mischung «Darmsanierung»** mit Essenzen aus der Eberraute, Knoblauch, Topinambur, kanadischem Gelbwurz und der Kapuzinerkresse hilft, schädliche Keime auszuscheiden und unterstützt die Wiederbesiedlung mit «guten» Darmbakterien.

Abgerundet wird die Sanierung mit unserer spezifischen Teemischung und einem Aufbaupräparat für Ihren Darm.

Lassen Sie sich von uns in der Nature First beraten.

Für alle Fragen rund um den Darm und unsere Darmsanierung sind wir, das Nature First Team am Albisriederplatz und im Niederdorf, für Sie da.

VORTRAG

21.3.2017

Vortrag «Gesunder Darm»

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 Harlacher-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

Wellness für Ihre Darmflora

SymbioLact® – die wohltuende Kur für Ihren gesamten Darm

Probiotikum mit vier verschiedenen Stämmen von Milchsäurebakterien

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie

Biomed AG, 8600 Dübendorf ©Biomed AG. 02/2016. All rights reserved.

BioMed®

Sauer macht nicht lustig

Viele Leute sind latent übersäuert. Dies liegt sowohl an unserer Lebensweise, wie auch an unseren gängigen Ernährungsgewohnheiten. Wenn faserreiche, pflanzliche Lebensmittel im Alltag fehlen, bleiben auch basische Mineralsalze weg. Dies führt mit der Zeit zu einer Schädigung des Gewebes und zur Störung wichtiger Zellaktivitäten.

Das menschliche Blut ist pH-neutral. Der Körper setzt deshalb alles daran, kleinste Schwankungen des pH-Wertes (pH = Wert der Säure-Basenskala) sofort auszugleichen. Die Säuren werden so schnell wie möglich eliminiert, um das natürliche Gleichgewicht wieder herzustellen. Ist der Säuregehalt zu hoch, werden die störenden Säuren entweder im Bindegewebe deponiert oder an basische Mineralsalze gebunden, welche dem Organismus aus Gewebe, Knochen, Knorpel und Muskeln entzogen werden. Die Folgen solcher Übersäuerungsreaktionen sind vielfältig. So können Müdigkeit, Anfälligkeit auf Infekte, Verdauungsstörungen, rheumatische Beschwerden und Gicht ihren Ursprung in einem gestörten Säure-Basen-Haushalt haben.

Gesund abnehmen

Eine wichtige Voraussetzung für ein harmonisches Gleichgewicht des Säure-Basen-Stoffwechsels sind körperliche Bewegung und eine Ernährung mit hohem Anteil an pflanzlicher Nahrung, welche reich an basischen Vitalstoffen ist. Das bedeutet weder radikale Einschränkungen, noch Verzicht auf alles, was gut schmeckt. Wichtig sind beispielsweise warme Mahlzeiten in regelmässigen Abständen sowie fruchtige Zwischenverpflegungen. Es ist ratsam, die Hauptmahlzeit am Mittag einzunehmen und am früheren Abend nur noch etwas Leichtes zu essen. Ein ausgiebiges Frühstück sollen nur diejenigen einnehmen, die am Morgen einen kräftigen Appetit haben. Den neuen Essgewohnheiten sollte man sich in kleinen Schritten annähern. Zusätzlich kann ein Präparat eingenommen werden, das den Körper dabei unterstützt, den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren.

Wer einige Kilos abnehmen möchte, sollte weisses, raffiniertes Getreide, Fleisch und Käse für einige Wochen vom Speiseplan streichen. Stattdessen sollten Lebensmittel wie Kartoffeln, Fenchel, Spinat, Petersilie, Brokkoli, getrocknete Feigen, Datteln, reife Früchte und Molke täglich auf dem Essprogramm stehen. Diese Lebensmittel sind reich an basischen Mineralsalzen. Die Gesamtliste zu sauren und basischen Lebensmitteln finden Sie unter: www.saure-basen-forum.de

TIPP

Wir empfehlen Ihnen unsere wirksame Säure-Basen-Therapie

1. Nutrexin Basen – Aktiv Tabletten oder Pulver

Unsere Basenprodukte überzeugen durch drei positive Eigenschaften. Sie neutralisieren überschüssige Säuren im Körper, schützen die Magenschleimhaut und bauen die Darmflora auf. So unterstützen die Nutrexin Aktiv-Produkte Stoffwechselvorgänge im Körper auf eine natürliche Art. Dank der ausgewogenen Zusammensetzung helfen Sie sowohl bei chronischer als auch bei akuter Übersäuerung. Sie harmonisieren den Säure-Basen-Haushalt und tragen wesentlich zum täglichen Wohlbefinden bei.

2. Gentiana lutea comp.

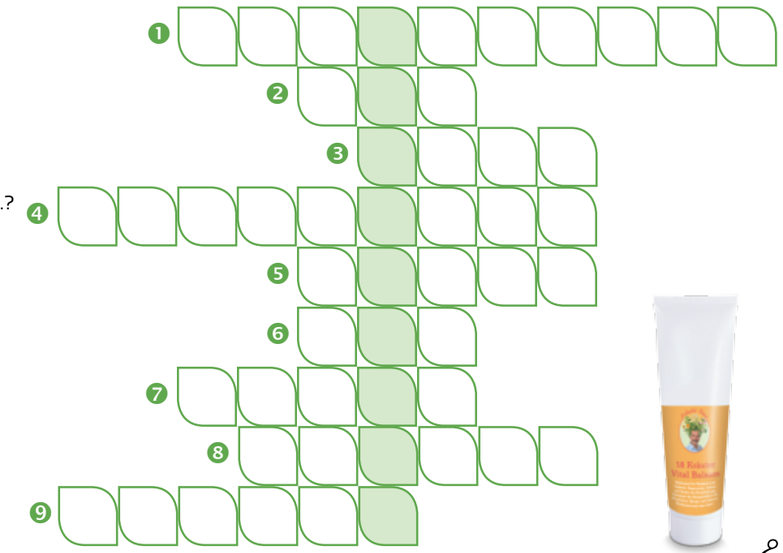
Diese Pflanzentinktur hilft bei funktionellen Störungen im Stoffwechsel und bei Verdauungsstörungen. Sie ist die ideale Begleittherapie für eine erfolgreiche Entsäuerung. Gentiana lutea comp. regt die Leber- und Darmtätigkeit an und kann so Blähungen und Völlegefühl lindern. Dank der stärkenden Wirkung kann dieses Heilpflanzenpräparat auch die Vitalität bei körperlicher und geistiger Erschöpfung steigern.

Bringen auch Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht.

Rätseln und **Gewinnen**

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

1. Wie heisst die Pflanze für die Augen?
2. Man trägt ihn auf dem Kopf?
3. Wie heisst Herr Blöchlinger zum Vornamen: Kräuter ...?
4. Augentrost lindert Entzündungen der...?
5. Neuer Präsident USA: Donald...?
6. Zum Apéro geht man in eine...?
7. Kräuter Paul... Rat
8. Mit einer... sieht man besser
9. Welche Firma hat Augentrost in ihren Augentropfen?



Bei jeder Wettbewerbsabgabe persönlich im Laden erhalten Sie eine kleine Tube NF 18-Kräuter Vital Balsam im Wert von CHF 5.90

Lösungswort:

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Gewinnen und fit bleiben

1. Preis: Smoothie Maker
2. Preis: NF Einkaufsgutschein CHF 50.–
3. Preis: NF Einkaufsgutschein CHF 30.–
4. bis 10. Preis: CHF 5.– Einkaufsgutschein

Geben Sie den Wettbewerbstalon in der Nature First am Albisriederplatz oder im Niederdorf ab oder senden ihn bis zum **31. März 2017** an: Nature First AG, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich. Die Gewinner/innen werden schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

NEUE ABENTEUER mit Kräuter Paul

Agenda

Laufend finden bei uns 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**

Apotheke & Drogerie Albisriederplatz

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

Beratungstage: **Puls-und Zungendiagnose TCM, Freitag, 10.3.2017 und Samstag, 11.3.2017**
Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bedient sich, neben dem wichtigen Gespräch mit dem Kunden, zur Diagnose von Krankheiten weiterer Hilfsmittel wie der Puls-und Zungendiagnose. Diese Befunde geben Aufschluss über den energetischen Zustand des Menschen und seiner Organe. In einem persönlichen Gespräch mit Puls und Zungendiagnose erhalten Sie Hinweise zur Verbesserung Ihrer Gesundheit. Melden Sie sich rechtzeitig an! **Zeit:** Fr 9-19 Uhr, Sa 9-17 Uhr, **Dauer:** 30 Minuten, **Kostenbeitrag:** CHF 10.–

Leserreise: **Zum Kräutergarten der Omida und Tierpark Arth Goldau; mit Paul Blöchlinger, Donnerstag 22.6.2017**
Zeit: 8.30 bis ca. 17:30 Uhr, **Kosten pro Person:** CHF 55.– inkl. Carfahrt und Mittagessen, Kaffee, Nussgipfel, Präsent.
Anmeldung: Direkt in der Nature First am Albisriederplatz, Tel: 044 496 60 30, apo@naturefirst.ch. **Anmeldeschluss:** 12. Juni 2017.
Wandern Sie mit uns durch den Heilkräutergarten und den Tierpark Arth Goldau, geniessen Sie ein feines Mittagessen mit Örgeli Musik von Kräuter Paul und nehmen Sie an einem spannenden Vortrag der Firma Omida teil.

Zwei weitere, spannende Vorträge finden Sie auf den Seiten 7 und 15 dieses Magazins.

Drogerie Niederdorf

Anmeldungen erforderlich unter: drogerie@naturefirst.ch oder 044 251 18 71 oder direkt in der Nature First Drogerie

Vortrag: **Natürliches Calcium bei Allergien und Osteoporose, Dienstag 14.3.2017**
Osteoporose und Allergien nach modernsten Naturmethoden behandeln. Ausserdem wertvolle Tipps bei Heuschnupfen und Sonnenallergie, Wachstumsstörungen, sowie für die Pubertät und die Wechseljahre.

Vortrag: **Begegne dem Wohlstandssyndrom: Übersäuerung und die 8-Stunden Essmethode, Mittwoch 22.3. 2017**
Vital durchs Leben: wie unterstütze ich sinnvoll unseren Körper in seinen Stoffwechselprozessen, Energien und der Entsäuerung. Regeneration pur mit der 8-Stunden Essmethode. Wirksame Erlebnisse aus der Praxis.

Vortrag: **Blasenschwäche-Nierenunterstützung-Nebenniere: natürliche Behandlungsmethoden aus der Komplementärmedizin, Donnerstag 6.4.2017**
Unseren zwei wichtigen Organen der Blase und den Nieren, muss grosse Aufmerksamkeit geschenkt werden. Sie erhalten Tipps für eine starke Blase und wie sie ihre Nieren und Nebennieren unterstützen können.

Vortrag: **Lasst die Haare wieder wachsen – neuste Erkenntnisse und Erfahrung aus der Alternativmedizin, Donnerstag 4.5.2017**
In der Kräutermedizin gibt es tatsächlich Pflanzen und Kräuter, die für das Wachstum und Aufbau der Haare sehr nützlich sind und erfolgsversprechende Wirkung zeigen. Ich habe selber die Erfahrung machen dürfen, wie diese spezielle Kombination auf meine Haare wirkt.

Vortrag: **Fit im Kopf – konzentriertes Gedächtnis beugt Vergesslichkeit vor – Power für Nerven und Muskeln, Dienstag 23.5.2017**
Die Merkfähigkeit schärfen und die Nerven stärken. Einfache Tipps und Stoffe aus der Naturmedizin halten ihr Gehirn im Fluss und lösen Verkrampfungen – so sind Sie wieder für grosse Taten bereit.

Referent: Paul Blöchlinger, dipl. Drogist und Naturheilkundespezialist, **Zeit**: 19.30 bis ca. 21.00Uhr, **Eintritt**: CHF 10.– Die Platzzahl ist beschränkt, melden Sie sich rechtzeitig an! Bei gleichzeitiger Buchung von 3 Modulen erhalten Sie einen Rabatt von CHF 5.–. drogerie@naturefirst.ch oder 044 251 18 71

Frühlings-Angebote für Sie

HIT-ANGEBOT

BON

Nutrexin Basen-Aktiv Tabletten 400 Stk.
Beim Kauf einer Dose Nutrexin Basen-Aktiv mit 400 Tabletten **erhalten Sie eine Kleingrösse 90g des Nutrexin Basenbades**.
Gültig bis 30. April 2017 oder solange Vorrat

HIT-ANGEBOT

BON

Nature First Perfect Body & Hair Kapseln, 90 Stück
Bei Abgabe dieses Bons erhalten Sie unsere Nature First Perfect Body & Hair Kapseln **CHF 5.–** günstiger.
Gültig bis 30. April 2017

HIT-ANGEBOT

BON

Spirulina by Marcus Rohrer Tabletten, 180 Stück
Beim Kauf einer Packung Spirulina by Marcus Rohrer Tabletten 180 Stück erhalten Sie **kostenlos eine Kleinpackung mit 60 Tabletten dazu**.
Gültig bis 30. April 2017 oder solange Vorrat

HIT-ANGEBOT

BON

Speick Natural Deo Stick 40ml / Speick Men Deo Stick 40ml
Beim Kauf von zwei Speick Deo Sticks schenken wir Ihnen **20% Rabatt**.
Gültig bis 30. April 2017

OMIDA Dr. Schüssler
www.selomida.ch
Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.