



1/18

Der Darm

Die Darmflora bewusst stärken

Ölziehen

Mit Ayurveda in den Tag starten

Spagyrik

Die Kraft der Knospen nutzen

Heuschnupfen? Juckende Haut? Rote Augen? Müdigkeit?



CHF 14.-
statt 17.50

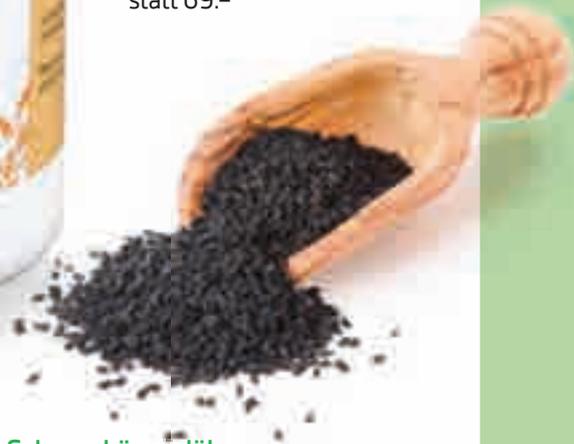


90 Kapseln

CHF 22.30
statt 27.90

300 Kapseln

CHF 55.20
statt 69.-



Der Alleskönner – Gemmo-Spray Schwarze Johannisbeere

Der Auszug aus der Knospe der schwarzen Johannisbeere (Ribes nigrum) ist ein wirksames Akutmittel bei Allergien und Entzündungen aller Art. Hilft bei Heuschnupfen, Hauterkrankungen und Frühjahrsmüdigkeit

Das Stärkende – Schwarzkümmelöl

Die im Schwarzkümmelöl enthaltenen ungesättigten Fettsäuren haben einen positiven Effekt auf das Immunsystem. Der ideale Begleiter um die lästigen Heuschnupfensymptome vorzubeugen.

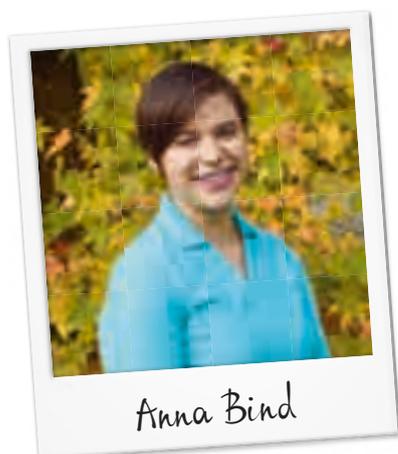
HIT-ANGEBOT

20%

Auf Nature First Gemmo-Spray Schwarze Johannisbeere 30ml und Schwarzkümmelöl Kapseln

Gültig bis 20. April 2018

Wir stellen vor



Anna Bind

Anna Bind, Pharma-Assistentin

Seit Februar 2017 arbeite ich mit viel Freude als Pharma-Assistentin in der Nature First Apotheke. Das Jahr ist wie im Flug vergangen und der Frühling steht bereits wieder vor der Tür. Die Heilpflanzen, gesunde Ernährung und überhaupt die ganze Palette der Naturheilkunde sind nicht nur beruflich ein Teil meines Lebens. Ich versuche mich auch selber mit natürlichen Heilmitteln gesund durch das Jahr zu bringen. Im Winter kommt bei mir der Sport immer etwas zu kurz. Doch jetzt, wenn die Tage wieder länger werden, halte ich mich gerne mit Bewegung und gesunder, ausgewogener Ernährung fit.

Genau wie wenn man im Frühling sein Zuhause auf Vordermann bringt und den Frühlingsputz macht, braucht auch der Körper ab und zu eine Frühjahrskur. Ich selber verwende zur Entschlackung sehr gerne die Schüssler Kombination 6, 8, 9, 10. Diese Schüssler Salze unterstützen die Leber, regen die Entgiftung an und bringen den Wasserhaushalt ins Gleichgewicht. Gleichzeitig nehme ich pflanzliche Tinkturen ein, welche meinen Stoffwechsel anregen und die Entgiftung unterstützen. Am Abend nach einem langen Arbeitstag, gönne ich mir gerne ein Basen Bad, damit sich der Säure Basenhaushalt in meinem Körper regulieren kann.

Ich freue mich darauf, Sie in der Nature First Apotheke auch in Zukunft umfassend beraten zu dürfen. Bis dahin wünsche ich Ihnen eine gute Zeit mit bester Gesundheit.

Herzliche Grüsse
Anna Bind



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

Wir stellen vor	3
Der Darm und seine Bewohner	4-5
Darm-Check	7
Schüssler Salz Nr. 10	8-9
Ölziehen	10-11
Frühlingsgefühle mit Spagyrik	12-13
Sonett – der Umwelt zuliebe	14-15
Pflanzen-Lexikon	16
Riechen und Gewinnen	17
Agenda	18
Angebote	19

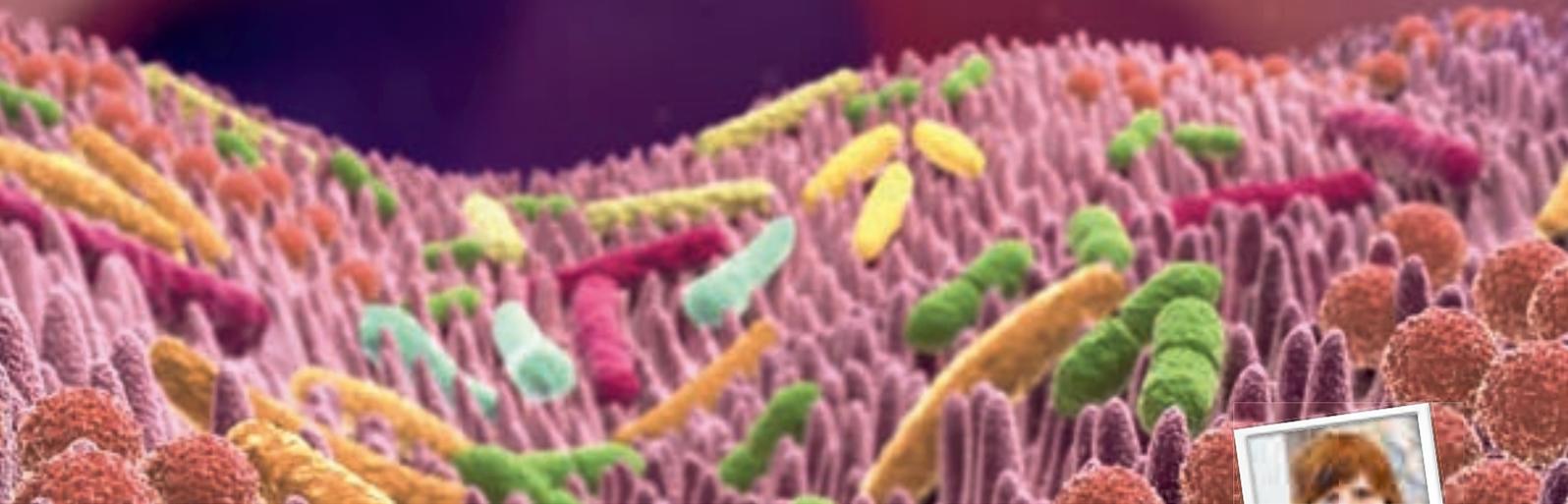


Impressum

Herausgeber: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, www.naturefirst.ch
Auflage: 10'500 Ex., erscheint 4x jährlich, **Redaktionsleitung:** Andrea Jenzer
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



Der Darm und seine Bewohner



Die unzähligen Bakterien im menschlichen Darm sind weit mehr als Verdauungshelfer. Sie stärken das Immunsystem, unterstützen die Bildung von Vitaminen und schützen vor Übergewicht. Es lohnt sich, die Darmflora bewusst zu stärken. von Julia Badum, Apothekerin

Im Moment verkaufen sich Bücher über die Darmgesundheit wie frische Brötchen. Mag sein, dass es wirklich so schlecht steht mit unserem Darm. Vielleicht bringt uns das Sich-mit-dem-Darm-befassen einfach auch zurück in unser Zentrum, an den Nabel unseres Seins. Während man lange Zeit den Darm eher als Transportkanal zwischen Mund und After betrachtet hatte, ist heute klar, dass der Darm wesentlich vielschichtiger ist als bisher angenommen. Unzählige Mikroorganismen zersetzen im Darm die Nahrung und helfen bei der Verdauung. Bei den kleinen Helfern handelt es sich um Bakterien, welche die Flora des Darms bilden. Flora leitet sich von der römischen Göttin der Blumen und der Jugend ab. Da Pilze und Bakterien lange Zeit zum Pflanzenreich gezählt haben, spricht man von der Darmflora, wenn der Lebensraum der dort angesiedelten Bakterien gemeint ist. Sie tragen eindrucksvolle Namen wie Bifidobakterium animalis oder Lactobacillus acidophilus. In den letzten Jahren wurde viel geforscht in Bezug auf den

Darm und dessen Bakterienvielfalt. Man weiss inzwischen, dass der menschliche Körper zahlenmässig zehn Mal mehr Bakterien enthält, als körpereigene Zellen. Die Bakterien gehören zum persönlichen Ökosystem und besiedeln den Bauchnabel, tummeln sich hinter dem Ohr, unter den Nägeln und vor Allem im Darm. Ganze zwei Kilogramm des eigenen Körpergewichtes sollen allein die Kleinstlebewesen im Darm ausmachen. Eine unvorstellbare Zahl. Im und auf unserem Körper befinden sich wesentlich mehr Bakterien und Kleinstlebewesen als körpereigene Zellen. Oder etwas salopp ausgedrückt: Wir sind nichts anderes als ein Bakterienhaufen, der unsere Gesundheit und unser Dasein entscheidend prägt. Ganz individuell. Denn die Bakterienflora ist, genauso wie der Fingerabdruck, bei jedem Mensch anders.

Wichtig für den ganzen Körper

Beim frisch geborenen Säugling ist der Darm noch unbesiedelt. Im Geburtskanal kommt er das erste mal in Kontakt mit der Bakterienflora der Mutter, je-

denfalls bei einer natürlichen Geburt. Es dauert ungefähr drei Jahre, bis sich die Darmflora vollständig aufgebaut hat. Danach übernimmt die Darmflora wichtige Verdauungsfunktionen, regt die Darmbewegung an und transportiert Nähr- und Abwehrstoffe. Mit Hilfe der Darmflora werden auch viele Vitamine gebildet, wie zum Beispiel Vitamin B12 und Folsäure. Gemäss neueren Studien kann man darauf schliessen, dass die Darmbakterien einen Einfluss auf das Glückshormon Serotonin haben und ein gesunder Darm somit für Zufriedenheit sorgt. Da die Bakterien ständig Gene untereinander austauschen, ist die mikrobielle Vielfalt im Darm enorm wichtig für die menschliche Gesundheit. Eine Forschungsgruppe verglich die Bakteriendichte von verschiedenen Völkern. Dabei zeigte sich, dass sich, im Vergleich zu Ureinwohnern in Afrika und Südamerika, die Bakterienvielfalt von Kindern in städtischen Regionen auf tieferem Niveau einpendelt. Was über die Jahre hinweg die Gesundheit beeinträchtigen kann. Eine nicht ausgewogene

Darmflora kann zu Entzündungsreaktionen oder gar kleinen Löchern (Leaky gut) im Darm führen, Übergewicht, Allergien, Hautprobleme und Nahrungsunverträglichkeiten begünstigen, Diabetes oder Herz-Kreislaufkrankungen hervorrufen. Das die eher schlechte Nachricht. Die gute Nachricht ist: Es liegt in unserer Macht, dies zu beeinflussen. Die mikrobielle Vielfalt kann jeder von uns jeden Tag mit seiner Ernährungsweise verändern. Am besten mit pflanzlichen Eiweissen und ballast-

stoffreicher Nahrung. Hingegen weniger Fleisch, weniger Eier und weniger Zucker. Allein durch diese Massnahmen kann die Darmflora reichhaltiger, abwechslungsreicher und gesünder werden.

Freunde und Feinde der Darmflora

Wer wissen möchte, wie es um die eigene Darmflora steht, kann eine Stuhlanalyse durchführen lassen. Oft reicht aber schon ein Blick in den Kühlschrank oder Vorratsschrank um das eigene Verhalten

zu reflektieren. Fertigprodukte, Konservierungsmittel, Zucker, hochraffinierte Weismehlprodukte und fleischlastige Kost versorgen die kleinen Helfer im Darm nur ungenügend mit dem, was sie wirklich brauchen. Auch nach der Einnahme von Antibiotika, Abführmitteln und Magensäureblocker sollte man die Darmflora wieder aufbauen, ebenso nach stressreichen Zeiten oder nach feuchtföhlichen Anlässen. Um die Darmflora bestmöglich zu unterstützen, füllen Sie den Kühlschrank am besten mit Gemüse in allen Farben und Formen. Backen Sie selber ein Vollkornbrot, essen Sie statt Fleisch eine Schale Hülsenfrüchte und knabbern Sie zwischendurch anstelle von Schokolade getrocknete Feigen oder Nüsse. Denn die Bakterien im Darm lieben Nahrungsfasern, Omega-3-Fettsäuren und Gemüse. 30 Gramm Nahrungsfasern sollten wir gemäss Schweizer Ernährungsgesellschaft täglich zu uns nehmen. Mit ausreichend Gemüse schafft man das. Aber eben nur, wenn alles Andere Beilage ist.

DARMSANIERUNG

Bringen Sie Ihren Darm in Schwung

Empfohlene Therapiedauer 6 Wochen



Activomin Huminsäure
3x2 Kapseln täglich mit Wasser einnehmen

Huminsäuren bringen «Ruhe in den Darm», fördern die Abdichtung der Darmschleimhaut und die Ausscheidung von Toxinen, gegen Fehlbesiedlungen



Nature First Spagyrik Darmsanierung Spray
3x täglich 2 Sprühstösse Reduziert schädliche Keime und fördert die Wiederbesiedelung mit «guten Darmbakterien»



Burgerstein L-Glutamin 3x täglich 2 Kapseln mit Wasser einnehmen
L-Glutamin ist eine wichtige Energiequelle für Darmzellen und die Zellen des Immunsystems. Bei Stress ist der Bedarf erhöht.



Burgerstein BIOTICS-G 1x täglich den Inhalt von 1 Beutel vorzugsweise eine ½ Stunde vor dem Frühstück in Wasser auflösen und trinken
Probiotika mit 14 verschiedenen milchsäurebildenden Bakterienstämmen sowie einem Hefestamm das die Darmflora positiv beeinflusst.

Einkaufsliste Darmsanierung:

- Activomin Kapseln
- Burgerstein BIOTICS-G
- Burgerstein L-Glutamin
- Nature First Spagyrik Darmsanierung Spray

Zusatztipp

- Nutrexin Basen Aktiv
- Nature First Akazienfaser Pulver

VORTRAG

Gesundheit und Wohlbefinden beginnt im Darm

Dienstag 10. April 2018
19.30 – 21.00 Uhr
am Albisriederplatz

Referent: Dr.med. Simon Feldhaus

(Siehe Agenda Seite 18)



Und BIOTICS-G nicht ver- gessen!

Burgerstein BIOTICS-G mit lebenden Bakterien- und Hefekulturen sowie Mikronährstoffen gehört zum Morgen wie das Frühstück. Denn regelmässig eingenommen gibt es Ihnen ein gutes Bauchgefühl. Biotin trägt zur Erhaltung der normalen Darmschleimhaut bei und die Vitamine B6 und B12 unterstützen die Funktion des Immunsystems.

www.burgerstein-biotics.ch



Tut gut.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

 **Burgerstein** BIOTICS

Erfahren Sie mehr über Ihre Darmflora

Maik Parolini, Naturheilpraktiker TEN, Schwerpunkt Ernährung und Vitalstoffe, Koch, krankenkassenanerkannt

Nature First: Herr Parolini, welche Beschwerden können auf eine gestörte Darmflora hinweisen?

Maik Parolini: Die Liste ist endlos. Einige Beispiele wären, ständige Blähungen, Krämpfe, unregelmässige Verdauung, Obstipation oder Durchfälle, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, Hautprobleme, Kopfschmerzen, dauernde Infekte, usw.

Wie schon Hippokrates, der Begründer der griechischen Medizin sagte: «Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit».

Dementsprechend beginnt keine Therapie ohne auch den wichtigen Aspekt der Darmgesundheit angeschaut zu haben.

Nature First: Wie gehen Sie in der Praxis vor, um den Zustand der Darmflora zu analysieren?

Maik Parolini: Nach einer gründlichen Erstanamnese mit dem Patienten, können wir uns zusätzlich mittels einer individuellen Stuhlanalyse, die ein dafür spezialisiertes Labor durchführen kann, ein Bild der aktuellen Darmgesundheit machen.

Nature First: Über was gibt eine Stuhlanalyse Auskunft?

Maik Parolini: Je nachdem, welche Untersuchung durchgeführt wird, kann uns eine Stuhldiagnose Auskunft über den aktuellen Florastatus, Eigenschaften des Stuhls, Verdauungsrückstände, Aufnahmestörungen, bis hin zu einem Leaky Gut (durchlässiger Darm) geben. Ebenfalls kann man Hinweise auf eine mögliche Glutenintoleranz erhalten. Es gibt aber noch viele weitere Analysen die man machen kann, wie z.B. die Testung auf Parasiten oder eine molekulargenetische Mikrobiomanalyse.

Nature First: Wie kann die Darmflora positiv über die Ernährung beeinflusst werden?

Maik Parolini: Die Ernährung spielt hier eine entscheidende Rolle. Störende Nahrungsmittel sollten gemieden werden, denn ein Dauerreiz bringt ständige Unruhe ins System. Die tägliche Ernährung sollte ausgewogen, frisch, unverarbeitet, farbenfroh und möglichst biologisch sein.

ANGEBOT

Ernährungsberatung und Vitalstofftherapie



Maik Parolini

«Der Mensch ist, was er isst». Dieses Sprichwort existiert schon lange und hat bis heute nichts am Ausagewert eingebüsst. Gewinnen Sie dank ihrer persönlichen Ernährung wieder mehr Energie und Lebensfreude.

Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Wo kann eine Ernährungsberatung und/ oder Vitalstofftherapie Sinn machen:

- Für neue Energie und Lebenskraft
- Bei Herz-/Kreislaufkrankungen
- Diabetes
- Rheumaerkrankungen
- Allergien
- Metabolischen Syndrom
- Gewichtsreduktion
- Nierenerkrankungen
- Krankheiten des Nervensystems
- Gastroenterologischen Krankheiten
- Vegetarischer Ernährung
- Veganer Ernährung
- Rohkost Ernährung
- Ernährung für Sportler
- Und bei weiteren Beschwerden und Bedürfnissen

DARM-CHECK

Darm-Check Beratung 30 Minuten CHF 60.-

Blähungen? Regelmässige Verdauungsbeschwerden? Geschwächtes Immunsystem? Hauterkrankungen? Das und viele Beschwerden mehr können auf einen geschwächten Darm hinweisen. Gerne zeige ich Ihnen in einem Beratungsgespräch Möglichkeiten auf wie Sie Ihren Darm wieder in die Balance bringen können.

Ich freue mich Sie im Nature First Therapiezentrum beraten zu können.

Terminvereinbarung im Nature First Therapiezentrum oder unter 044 496 63 30

Falls Sie noch mehr über den Zustand Ihrer Darmflora erfahren möchten, berate ich Sie gerne über die Stuhlanalyse. Kosten ab CHF 250.-, je nach gewähltem Profil.



«Das isch's Zäni!»



Das Mineralsalz Natrium sulfuricum (Nr.10) nach Dr. Schüssler, unterstützt den Stoffwechsel und regt die Ausscheidungsprozesse an. Deshalb ist es DAS Mineralsalz um im Frühling den Körper zu entgiften. von Anna Bind, Pharma-Assistentin

Selten ist die Motivation, den eigenen Körper in Schwung zu bringen grösser, als wenn im Frühling die ersten warmen Sonnenstrahlen die Haut kitzeln. «Diese Dynamik gilt es auszunutzen», erklärt die Schüssler Salz-Spezialistin Anna Bind. «Es muss nicht immer gleich eine radikale Fastenkur sein, die für viele Leute im Alltag schwierig umzusetzen ist. Selbst kleine Veränderungen entlasten den Körper». Wichtig dabei ist, dass

man während der Ernährungsumstellung die Ausscheidungsprozesse des Körpers anregt. Zum Beispiel mit Hilfe von Schüssler Salzen. Eines der wichtigsten im Frühling ist die Nr. 10, Natrium sulfuricum, welches die Leber, die Bauchspeicheldrüse und den Darm aktiviert.

Anwendung und Einsatzgebiete

«Natrium sulfuricum ist ein Ausleitungssalz sondergleichen», erklärt Anna Bind.

«Es holt quasi den Abfall aus den Zellen und regt den Lymphfluss an, damit die Stoffwechselprodukte ausgeschieden werden können». Deshalb wird Natrium sulfuricum auch als «Schüsslersche Müllabfuhr» bezeichnet. Immer wenn eine Substanz von A nach B gebracht wird, oder diese aus dem Körper eliminiert werden soll, kommt Natrium sulfuricum zum Einsatz. Selten ist diese Funktion so gefragt wie in der heutigen Zeit. «Der menschliche Körper und seine Stoffwechselforgänge sind eigentlich auf Mangelzustände ausgerichtet, um unter widrigsten Umständen noch überleben zu können», erläutert Anna Bind. «Für unsere Generation ist Mangel jedoch ein Fremdwort. Wir leben in Fülle, essen eher zu viel als zu wenig, zu oft, zu üppig und zu zuckerhaltig. Gleichzeitig kommen Bewegung und Ruhepausen zu kurz. Der Körper ist oft schlichtweg überfordert mit Allem, was

BON

Beim Kauf einer Packung Omidia Schüssler Nr. 10 plus, 30 Beutel

CHF 39.50

schenken wir Ihnen ein Nature First Basen Balance-Tee 50g



IHR GESCHENK

er zu verarbeiten hat». Kann er problematische Stoffe nicht in genügendem Masse ausscheiden, lagern sich diese im Fett- und Bindegewebe ab. Aus Sicht der Naturheilkunde liegt die Ursache vieler Erkrankungen in einer Überlastung des Körpers und einem Ungleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes.

Rasche Hilfe mit Schüssler Salz Nr. 10

Natrium sulfuricum entlastet den Stoffwechsel und das Immunsystem. Es wird eingesetzt um Schadstoffe aus dem Körper auszuschleiden. Bei den Schadstoffen handelt es sich um Lebensmittelzusatzstoffe, Abbauprodukte von Medikamenten oder Giftstoffen aus der Nahrung. Es können aber auch körpereigene Abbauprodukte aus dem Eiweissstoffwechsel oder abgestorbene Zellen sein, die sich im Körper niederlassen ohne ausgeschieden zu werden.

Das Schüssler Salz Natrium sulfuricum unterstützt die körpereigene Reinigungskraft. Es eignet sich für Menschen, die generell im Frühling den Stoffwechsel unterstützen möchten, als Begleitung während Fasten- und Stoffwechselkuren und bei Blähungen. «Ich setze das Salz zudem gerne bei Personen mit rheumatischen Erkrankungen ein», so Anna Bind. «Häufig gilt es dort, ein zuviel an Säure aus den Gelenken und dem Bindegewebe abzutransportieren.» Doch auch bei kosmetischen Anliegen empfiehlt sie Natrium sulfuricum. Wenn das Bindegewebe entschlackt wird, reduzieren sich Cellulite oder Fettpölsterchen an Bauch, Oberschenkeln und Oberarmen. Das Schüssler Salz gehört somit zu jeder Ernährungsumstellung und allen Abspeckkuren, weil es den Weg zur Wohlfühlfigur unterstützt.

Idealer Begleiter im Frühling

Wer sich im Frühling für eine Fasten- oder Entschlackungskur entscheidet, findet unter den vielen Möglichkeiten bestimmt eine passende Form. Vom Saftfasten bis hin zu kleinen Umstellungen wie das Weglassen von Zucker oder Kaffee ist fast alles möglich. Doch welche Form auch immer gewählt wird: Schüssler Salze unterstützen das Vorhaben optimal.

Schüssler Salz Nr. 10 kurzgefasst

- Zum Anregen des Stoffwechsels
- Als Unterstützung während Entschlackungs- und Frühlingkuren
- Bei Rheuma und Gicht zum Abtransport von Ablagerungen in Gelenken
- Baut nach einer Krankheit das Immunsystem wieder auf
- Zum Ausleiten von Viren und Keimen
- Als Impfbegleitung
- Bei Magen-Darmstörungen mit Blähungen und Gasbildung
- Bei Nieren-Blasenbeschwerden, Nierenschwäche, Prostatabeschwerden

TIPP

Der Entschlackungstipp von Anna Bind, Schüssler-Salz-Spezialistin bei Nature First:

- Nehmen Sie während mindestens drei Wochen Schüssler Nr. 10 Plus die Kombination aus Nr. 6, 8, 9 und 10 ein. Das Schüssler Salz Nr. 6 steigert die Leistungsfähigkeit der Leber, entgiftet und verbessert den Fettstoffwechsel. Die Nr. 8 reguliert den Wasserhaushalt im Körper und fördert den Flüssigkeitstransport. Die Nr. 9 verbessert den Stoffwechsel, dient zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts und mindert den Heisshunger auf Süßes. Und wie oben erwähnt regt die Nr. 10 neben den Ausscheidungsvorgängen auch Darm, Galle, Bauchspeicheldrüse und Leber an.

Kombinieren Sie dazu

- Nature First Basen-Balance Tee, um überschüssige Säuren besser auszuschleiden, die Leber und Nieren zu aktivieren und die Verdauung zu beruhigen.
- Nature First Ananas/Papaya Tabletten um die Fettverbrennung und den Eiweissstoffwechsel anzuregen und die Ausscheidung von Wassereinlagerungen und Giftstoffen zu fördern.



VORTRAG

Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Mittwoch 21. März 2018
19.30–21.00 Uhr

Wo: am Albisriederplatz

Eintritt: CHF 10.–

Referentin: Anna Bind,
Schüssler Salz Spezialistin
Nature First

(Siehe Agenda Seite 18)

Mit Ayurveda in den Tag starten Ölziehen



Ölige Mundspülungen stärken das Zahnfleisch und sorgen für eine ausgewogene Mundgesundheit. Bei Zahnfleischbluten, Mundgeruch oder rissigen Lippen hat sich das ayurvedische Ölziehen bewährt. von Eveline Weber, Drogistin



Im traditionellen Ayurveda ist das, mit Kräutern angereicherte Sesam- oder Kokosöl ein wichtiger Bestandteil für zahlreiche Anwendungen. So auch für die Pflege des Zahnfleisches. Das Ölziehen ist ein einfaches Hausmittel zur optimalen Mundhygiene und zur Stärkung der Abwehrkräfte. Man nimmt eine kleine Menge Öl in den Mund, schiebt und presst es während einigen Minuten durch die Zahnzwischenräume und spuckt das Öl dann aus.

Gut gegen Zahnfleischbluten

Im Ayurveda empfiehlt man das Ölziehen zur Stärkung des Zahnfleisches, gegen Mundgeruch, Zahnfleischbluten und Zahnfleischentzündungen. Indem das Öl jede Ritze des Mundes durchspült, lösen sich krankmachende Bakterien, die auf der Zunge, in den Zahnzwischenräumen oder in den Zahnfleischtaschen sitzen. Denn wie der Darm, ist auch der Mund mit einer Bakterienflora besiedelt, die unsere Gesundheit wesentlich beein-

flusst. Wer regelmässig morgens nach dem Aufstehen eine Ölziehkur macht, entgiftet über die Mundschleimhaut den gesamten Organismus. Zudem hält es die Schleimhaut geschmeidig und feucht, was wiederum ein Eindringen von Bakterien vermindert, da sich diese auf trockenen Schleimhäuten besser niederlassen können. Da der Speichelfluss über Nacht abnimmt, befinden sich morgens viele Bakterien auf der Zunge und am Zahnfleisch. Im Ayurveda startet man den Tag deshalb mit der Zungenreinigung mittels Zungenschaber und spült danach den Mund mit Öl.

Nur die beste Qualität

Traditionell verwendet man zum Ölziehen Sesamöl. Es geht aber auch mit einem biologischen Sonnenblumen-, Kokos-, oder einem milden Olivenöl. Diese Öle wirken jedoch nicht so stark entgiftend wie das Sesamöl und man sollte sie etwas länger im Mund behalten. Sesamöl gewinnt man aus den Sa-

men des indischen Sesams. Es wird nach dem Pressvorgang gereift. Das heisst, man erhitzt es auf ca. 100 Grad. Dadurch kann das Öl besser in die Haut eindringen und dort seine Wirkung entfalten. Im Sortiment von Nature First finden Sie das gereifte Nature First Maharishi Bio Sesam Öl. Man kann es zum Ölziehen wie auch für Körpermassagen verwenden.

BON

Profitieren Sie von
20% Rabatt auf die drei
Ayurveda Mundprodukte.

- Ayurveda Zungenreiniger (CHF 8.50)
- Maharishi Sesamöl gereift (CHF 17.80)
- Ayurdent Kräuterzahncreme 75 ml (CHF 9.80)

Ölziehen leicht gemacht – Eveline Weber, langjährige Drogistin, erklärt wie es geht:

«Seit Jahren gehört das Ölziehen für mich zum Morgenritual. Seit ich das regelmässig mache, habe ich keine Probleme mehr mit Mundtrockenheit und Zahnfleischentzündungen.»

1. Zungenreinigung mit Zungenschaber

Gleich nach dem Aufstehen sollte man den Belag auf der Zunge mit einem Zungenschaber entfernen. Dadurch beseitigt man Bakterien aus dem Mund und gibt einen sanften Reiz auf die Zungenoberfläche. Denn ähnlich wie bei den Reflexzonen an den Füßen, ist auch auf der Zunge der ganze Körper gespiegelt. Mit dem Zungenschaber stimuliert man indirekt sämtliche Körperorgane. Durch eine regelmässige Zungenreinigung wird die Geschmackswahrnehmung gefördert und Mundgeruch wird reduziert.

2. Ölziehen – spülen, ziehen, saugen, schlürfen

Nehmen Sie nun einen Esslöffel Bio-Sesamöl in den Mund. Als Ergänzung bei Parodontitis, Infektionen und Pilzproblemen können Sie dem Öl einen Tropfen Grapefruitkernextrakt hinzufügen. Das Öl wird 15 bis 20 Minuten im Mund hin und her gezogen. Spülen Sie es schlürfend und saugend durch Ihre Zähne. Sobald es anstrengend wird, legen Sie eine Pause ein oder machen die Bewegungen etwas kleiner. Das ganze muss sich angenehm anfühlen. Achten Sie darauf, dass Sie nichts von der Flüssigkeit schlucken. Prothesenträger sollten diese nicht einsetzen bzw. vor der Anwendung herausnehmen.

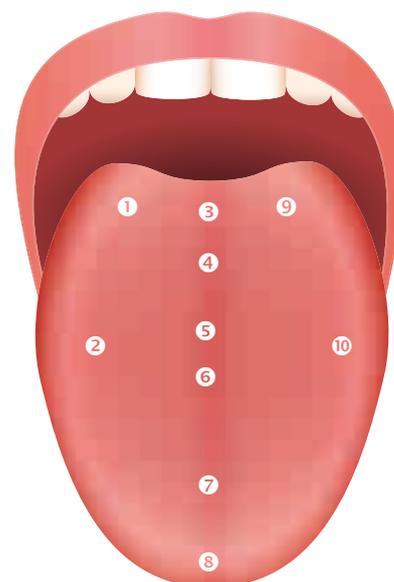
3. Öl ausspucken

Die Öl-Speichel-Mischung verfärbt sich gegen Ende weiss und wird dünnflüssiger. Sie sollte nicht ins Abwasser gelangen, weil das Öl mit Toxinen, Bakterien und je nach Zahnfüllung Spuren von Amalgam angereichert ist. Das Öl am besten in ein Kosmetiktuch spucken und in den Müll werfen. Danach spülen Sie Ihren Mund mehrmals mit warmem Wasser.

4. Zähne putzen

Jetzt können Sie wie gewohnt gründlich Ihre Zähne putzen, am besten mit einer ayurvedischen Zahnpasta. Bei entzündetem Zahnfleisch oder Pilzinfektionen kann die Zahnbürste mit einem Tropfen Teebaumöl desinfiziert werden.

Zungenreflexzonen



- | | |
|---------------|------------|
| 1 Dünndarm | 6 Milz |
| 2 Gallenblase | 7 Lunge |
| 3 Nieren | 8 Herz |
| 4 Blase | 9 Dickdarm |
| 5 Magen | 10 Leber |

Das Trio zum Ölziehen

Zungenreiniger

Edelstahl Maharishi Ayurveda

Für einen frischen Start in den Tag sollte morgens nach dem Aufstehen die Zunge gereinigt werden, da sich über Nacht bei vielen Menschen ein Zungenbelag bildet. Diese Mischung aus Toxinen und schädlichen Bakterien ist häufig die Ursache für schlechten Mundgeruch, Parodontose oder Karies. Deshalb ist der Zungenschaber für die tägliche Mundhygiene unerlässlich. Es dauert lediglich ein paar Sekunden und man hat eine ausgezeichnete Wirkung auf das Wohlbefinden.



Maharishi Ayurveda Sesamöl gereift, Bio 750 ml

Fertig gereiftes, feinstes biologisches Sesamöl ideal zum Ölziehen und für die Massage. «Gereift» bedeutet: einmal kurz erhitzt auf 100-108°C, wodurch das Öl «dünnflüssiger» wird.



Ayurdent Kräuterzahncreme classic, BDIH, 75 ml

Eine nicht schäumende Zahncreme aus rein natürlichen Bestandteilen – ohne chemische Schaumbildner, Fluoride und Konservierungsmittel. Neben der ayurvedischen Triphala-Mischung enthält sie Neem, Nelkenöl und viele weitere Kräuter in hoher Konzentration, die für ihre zahnpflegenden Eigenschaften bekannt sind. Pfefferminzöl gibt lang anhaltenden frischen Atem.



Frühlingsgefühle mit Spagyrik

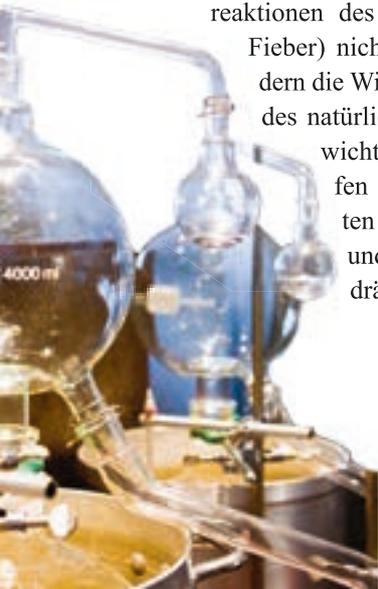
Endlich ist der Frühling da. Lang ersehnt, erwacht nun die Natur und bringt wunderbare Blüten, Kräuter und kulinarische Genüsse hervor. Gerade Kräuter bergen eine ungemeine Kraft in sich und werden seit jeher dazu benutzt, den Körper von winterlichen Schlackenstoffen zu befreien, den Stoffwechsel anzukurbeln und nach den trägen Wintertagen neuen Schwung ins Leben zu bringen.

Werden die Pflanzen spagyrisch zu Arzneimitteln aufbereitet, können sie in einer Frühjahrskur einen besonders wertvollen Beitrag leisten. Sie zeigen sich tiefgreifend aber wirken trotzdem sanft. Als Mundspray sind sie einfach in der Anwendung und können jederzeit und überall eingenommen werden.

Spagyrik – ein ganzheitliches Naturheilverfahren

Die besondere Art der Heilmittelherstellung hat ihre Wurzeln in der vorchristlichen Zeit. In der Spagyrik (griechisch: spao = trennen, ageiro = zusammenführen) werden die Wirkstoffe aus Pflanzen zunächst getrennt, bearbeitet und dann wieder zusammengeführt.

Durch die spezielle Art der Herstellung erhalten die Essenzen eine Dynamik, die im Körper Heilungsprozesse in Gang setzen kann. Spagyrische Essenzen gehören zu den wenigen Heilmitteln, die das Selbstheilungspotenzial des Körpers anregen bzw. unterstützen können. Sie unterdrücken die natürlichen Abwehrreaktionen des Körpers (z.B. Fieber) nicht, sondern fördern die Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts. Dadurch helfen sie, Krankheiten zu überwinden und nicht nur zu drängen.



Erleben Sie die Spagyrik-Manufaktur «La Malmaison» in St. Brais



Donnerstag, 31. Mai 2018

Die spagyrischen Essenzen unseres Lieferanten Spagyros AG entstehen mitten in der Natur. Fernab von Verkehr und anderen schädlichen Umwelteinflüssen findet man deren einzigartige Produktionsstätte mit eigenem Heilpflanzengarten. Das Team von Spagyriker Patrick Baumann gibt Ihnen Einblicke wie in Handarbeit spagyrische Essenzen entstehen.

Besammlug:

07.30 Uhr bei der Nature First Apotheke, Albrisriederplatz 3, Zürich (an der Hardaustasse)

Tagesprogramm:

- Ca. 10.00 Uhr Ankunft in St. Brais , Begrüssung von der Firma Spagyros AG
- Einführung in die Spagyrik und Rundgang durch die Produktion
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 Uhr Führung im Demeter- zertifizierten Heilpflanzengarten
- Ca.15.30 Uhr Verabschiedung und Abfahrt Richtung Zürich
- Ca. 18.30 Uhr Ankunft in Zürich

Kosten: pro Person CHF 55.– inkl. Carfahrt, Mittagessen

Anmeldungen erforderlich unter:

044 496 60 30 oder direkt in der Nature First

Begrenzte Platzzahl von 25 Personen – Anmeldeschluss: 14. Mai 2018



Stellen Sie sich Ihre individuelle Mischung aus spagyrischen Essenzen zusammen.

ankreuzen und vorbeikommen (Spagyrik-Mischung 50ml CHF 29.-, 100ml CHF 49.-)



Brennnessel – *Urtica dioica*

Verbessert die Entgiftung und Ausleitung. Durch die Terrainreinigung wird die ursächliche Verschlackung gemildert. Ihre allgemein vitalisierenden Eigenschaften und die Verbesserung des Eisenstoffwechsels sind zusätzliche Wirkaspekte.



Birke – *Betula alba*

Die Birke wird wegen ihrer schweiss- und harntreibenden Wirkung seit jeher zum Ausleiten und Entgiften benutzt und macht sie dadurch auch zu einem wichtigen Mittel bei Hautauschlägen und rheumatischen Erkrankungen. Zusätzlich verbessert sie die Ausscheidung von Harnsäure.



Gundelrebe – *Glechoma hederacea*

Die Gundelrebe gilt als starkes Ausleitmittel und regt die Ausscheidung über Leber und Nieren an. Sie verstärkt die Ausleitung von Blei und anderen Schwermetallen.



Goldrute – *Solidago virgaurea*

Die Goldrute hat harntreibende Eigenschaften. Gleichzeitig stärkt Sie das Nierengewebe und dadurch auch die energetische Mitte des Körpers. Auch die Leber wird gestärkt.



Artischocke – *Cynara scolymus*

Die Essenz aus der Artischocke stärkt die Leber und die Galle, verbessert deren Funktionen und hat positive Auswirkungen auf die Blutfettwerte.



Löwenzahn – *Taraxacum officinalis*

Kräftigt nachhaltig die Leber und verstärkt den Leberstoffwechsel und den Gallenfluss, was zu einer deutlichen Verbesserung der Entgiftung führt.



Bärlauch – *Allium ursinum*

Der Frühlingsbote unter den Küchenkräutern regt den Stoffwechsel an und leitet Schwermetalle aus dem Körper. Er hat positive Auswirkungen auf die Darmflora, den Blutdruck und die Blutfettwerte.



Bittersüßer Nachtschatten – *Solanum dulcamara*

Diese einheimische, aber eher unbekannt Heilpflanze reguliert vor allem die Entgiftung über die Haut und verbessert den Hautstoffwechsel. Hauterkrankungen erfahren dadurch eine Linderung und die Entsäuerung des Körpers über die Haut wird verbessert.



Storchschnabel – *Geranium robertianum*

Diese wohlbekannt kleine Pflanze vermag im Körper den Lymphfluss anzuregen und verstärkt die Gewebeentgiftung über die Lymphe. Der Storchschnabel hat zudem die Eigenschaft Blockaden zu lösen und kann so die gesamte Entgiftung harmonisieren und verbessern.

Der Umwelt zuliebe

Für die Entwicklung ihrer Produkte benutzt die Firma Sonett energetisiertes Wasser und biologische Hilfsmittel, die allesamt zu 100 Prozent abbaubar sind.

Wasser ist die Lebensgrundlage unserer Welt. Grund genug, dem Wasser gegenüber die grösstmögliche Sorge und Verantwortung zu übernehmen. Für die Firma Sonett sind das keine leeren Worte. Es ist der Grundgedanke, der am Anfang der Produktpalette der Sonett Reinigungslinie steht. Denn wichtiger als jedes Wasch- und Reinigungsmittel ist das Wasser selber. Das Wasser macht Kleider und Wohnungen sauber. Mit schonenden Reinigungsmitteln kann man dem Wasser jedoch helfen, noch besser Schmutz zu lösen und so die Reinigungskraft zu verstärken. In den Sonett Reinigungsmitteln sind ausschliesslich leicht und vollständig biologisch abbaubare Rohstoffe enthalten. Zum Beispiel rein pflanzliche Seifen, Zuckertenside und Mineralien wie Soda oder Silikate. Diese Rohstoffe unterstützen das Wasser in seiner Reinigungskraft und gleichzeitig werden sie schnell abgebaut, damit das Wasser möglichst rasch wieder in den Naturkreislauf eingegliedert werden kann.

100 Prozent abbaubare Waschkraft
Sonett-Produkte sind 100 Prozent biologisch abbaubar und 100 Prozent ECO zertifiziert. Das heisst, sie enthalten keine petrochemischen Bleichaktivatoren (TAED), weder synthetische Duftstoffe noch Farbstoffe oder Konservierungsmittel. Die Produkte sind frei von Enzymen und enthalten keine Rohstoffe, die mittels Gentechnik hergestellt sind. Darüber hinaus stammen alle Rohstoffe aus biologischem Anbau, wenn möglich sogar aus dem noch strenger

kontrollierten, biologischdynamischen Anbau. So zum Beispiel die pflanzlichen Fette, welche die Grundlage für die Seife bilden. Ebenso die natürlichen ätherischen Öle wie Lavendel, Lemongrass, Teebaumöl oder die Rosengeranie. Das Wasser, das in jeder Flüssigseife enthalten ist, verfügt bei Sonett über reinste Quellwasserqualität. Nicht weil es direkt aus einer unberühr-



BON

Beim Kauf von einem Sonett Produkt erhalten Sie eine **Kleingrösse gratis!**

Gültig solange Vorrat



Geschirrspülmittel

Rein pflanzliche Tenside, besonders hautschonend

- Für das Geschirrspülen von Hand
- Natürlich frischer Duft von Bio-Lemongrassöl

Glasreiniger

- Reinigt gründlich und streifenfrei Scheiben, Spiegel, Tresen und Edelstahlmöbel
- Mit reinen ätherischen Ölen von Lavendel und Lemongrass aus kontrolliert biologischem Anbau

ten Quelle stammt sondern weil es mit Hilfe von mehreren Glaswirblern und Edelsteinen energetisiert wurde. Das Wasser erhält auf diese Weise seine Lebenskraft zurück und sorgt als gesundes, reifes Wasser für die hohe Verträglichkeit und Natürlichkeit der Sonett-Produkte.

Waschen mit Sonett-Baukastensystem

Im konventionellen Vollwaschmittel sind immer Waschmittel, Enthärter und Bleichmittel enthalten, egal wie viel davon jeweils gebraucht wird. Bei hartem Wasser wird entsprechend mehr von allem benötigt, bei weichem Wasser etwas weniger. Sind die Komponenten jedoch getrennt, wie im Sonett-Baukastensystem kann man je nach Wasserhärte und Verschmutzungsgrad die optimale Dosierung wählen. Das ist die sparsamste und ökologischste Art zu waschen.

Und so geht's:

- Der erste Baustein ist das Reinigungsmittel. Es hebt die Oberflächenspannung des Wassers auf und sorgt dafür, dass der Schmutz aus der Wäsche gewaschen werden kann. Es eignet sich für alle Textilien aus Baumwolle, Leinen, Hanf und Mischgewebe. Die Dosierung des Waschmittels bleibt gleich,

unabhängig von Wasserhärte und Temperatur. Sie verändert sich nur mit dem Verschmutzungsgrad. Die Sonett Waschmittel eignen sich für bunte und weisse Textilien von 30–95 °C. Einzig für Wolle und Seide sollte das besonders schonende Oliven Waschmittel benutzt werden. Alle Waschmittel enthalten Seife aus kontrolliert biologischen Pflanzenölen, sowie Kokosfettalkoholsulfat und Zuckertensid aus rein pflanzlichen Rohstoffen.

- Der zweite Baustein ist der Entkalker, denn Waschmittel entfalten ihre Wirkung am besten in weichem, kalkarmem Wasser. Der Sonett-Enthärter bindet den, im Wasser gelösten Kalk damit die Waschsubstanzen ihre volle Wirkung entfalten können. Abgestimmt auf die örtliche Wasserhärte wird nur die tatsächlich benötigte Menge Enthärter dem Waschmittel beigelegt. Das schont die Gewässer und damit unsere Umwelt. Im Entkalker ist Zeolith enthalten, Soda und Salze der Zitronensäure. Diese ersetzen die problematischen Phosphate, welche oft in Waschmitteln vorkommen.

FÜR KIDS

Hol dir in der Nature First
Gratis dein Sonett
BIO-Bubble ab und
mache tolle Seifen-
blasen.

Gültig solange Vorrat



- Der dritte Baustein ist der Bleichkomplex und Fleckenentferner. Das Bleichmittel wird bei bunter, farbechter Wäsche gezielt zur Fleckenentfernung eingesetzt. Bei weisser Wäsche dient es zur Vorbeugung gegen Vergrauung. Weisse Wäsche bleibt so länger schön. Der Bleichkomplex enthält reine Sauerstoffbleiche in Form von Natriumpercarbonat.

Im Haushalt nur noch Sonett

Sonett vertreibt aber nicht nur Waschmittel. Auch schonende, gut verträgliche Handseifen, die sogar zum Duschen benutzt werden können gehören zum Sortiment. Darüber hinaus Geschirrspülmittel, Desinfektionsmittel, Badreiniger, ein Fettlöser auf Orangenbasis und vieles mehr. Kurz: Alles, was es an Reinigungsmitteln im Haushalt braucht. Oft sogar als Nachfüllflasche.



Orangen-Kraftreiniger

- Hoch konzentriert, mit Bio-Orangenöl
- Kraftvoller Reiniger für Küche, Haus und Werkstatt
- Löst hartnäckige Verschmutzungen und Fettablagerungen



Waschmittel Color 30° 40° 60°C

- Mit Bio-Pflanzenölseife, ohne Enzyme, ohne Gentechnik
- Wäscht Farbiges schonend und gründlich
- Für Outdoor- und Sportbekleidung



Handseife

- Basische Pflege für Hände, Gesicht und den ganzen Körper
- Aus Pflanzenölen zu 100% aus kontrolliert biologischem Anbau

PFLANZEN-LEXIKON *Acacia*



Akazienfasern die natürliche und ballaststoffreiche Nahrungsergänzung mit vielfältigem gesundheitlichen Nutzen für einen gesunden Darm.

von Andrea Jenzer, Drogistin HF

Die Akazie gehört zu den Mimosengewächsen, einer Unterfamilie der Pflanzenfamilie der Hülsenfrüchte. Insgesamt gibt es rund 1400 Akazienarten die insbesondere in den Subtropen, in Afrika und in Australien verbreitet sind. Die bei uns heimische Robinie ist eine Scheinakazie, die botanisch nichts mit der echten Akazie gemein hat. Als Heilmittel verwendet man den milchigen Baumsaft einer Akazie, die in der afrikanischen Sahelwüste wächst. Den Milchsaft zapft man durch das Einritzen der Baumrinde ab. Danach wird er getrocknet, gereinigt und zu Faserpulver verarbeitet. Dieses Pulver enthält mehr als 80 Prozent Ballaststoffe, ist 100 Prozent natürlich, frei von Zusatzstoffen und neutral im Geschmack.

Wenn nichts mehr geht

Akazienfasern helfen auf natürliche Weise der Verdauung auf die Sprünge. Fehlen in der täglichen Nahrung die Ballaststoffe, kann dies zu chronischer Verstopfung führen. Man nimmt an, dass jeder fünfte Erwachsene in Industrienationen unter einer trägen Verdauung leidet. Grund dafür sind die stark raffinierten, industriell verarbeiteten Nahrungsmittel, welche kaum Nahrungsfasern enthalten. Doch genau diese Nahrungsfasern sind wichtig für die Darmgesundheit. Schon

15g Akazienfasern täglich erhöhen das Stuhlvolumen und machen den Stuhlgang weicher. Durch das erhöhte Volumen wird die Darmbewegung angeregt. Der Darminhalt kommt schneller voran und trocknet weniger aus. Nahrungsfasern sind auch als «Bakterien-Futter» für alle wertvollen Bakterien der Darmflora enorm wichtig. Um den Darm gesund zu halten und Folgeerkrankungen wie Divertikel, Hämorrhoidalleiden, Bauchschmerzen oder ein Druckgefühl zu verhindern, lohnt es sich, ballaststoffreiche Nahrungsfasern zu sich zu nehmen.

Starkes Immunsystem mit Akazienfasern

Die Akazienfaser ist weit mehr als eine Darmregulation. Sie fördert auch das Wachstum von wichtigen Lactobazillen und Bifidusbakterien im Dickdarm und verstärkt die Abwehr gegen krankmachende Keime. Die Gesundheit sitzt ja bekanntlich im Darm. Nur wenn es diesem gut geht, kann auch das Immunsystem einwandfrei arbeiten.

Wirksame Hilfe bei Reizdarm

Reizdarmpatienten leiden abwechselnd unter Durchfall und Verstopfung, krampfartigen Bauchschmerzen und Blähungen. Oft verursacht durch eine geschwächte Darmflora oder eine be-

schädigte Darmschleimhaut. Akazienfasern können hier wieder Harmonie in den Darm bringen, die Darmflora aufbauen und das Nervensystem über einen gleichmässigeren Stuhlgang beruhigen. Natürlich kombiniert mit einer Ernährungsumstellung, möglichst wenig Zucker und Kaffee sowie durch gezielte Entspannungsübungen.

Empfehlenswert bei Übergewicht, Entgiftungskuren, erhöhtem Cholesterin und Blutzucker.

Die ballaststoffreichen Akazienfasern wirken auch unterstützend bei Diäten und erhöhten Blutzuckerwerten, weil die Kohlenhydrate im Darm langsamer aufgenommen werden. Dadurch wird der Blutzuckeranstieg reguliert, das Sättigungsgefühl gefördert und Heisshungerattacken gemindert. Und nicht zuletzt helfen sie den Cholesterinspiegel auszubalancieren.

TIPP

Akazienfasern ...

- ... machen harten Stuhl weicher
- ... füttern die gesunden Darmbakterien
- ... stärken das Immunsystem
- ... regulieren das Reizdarmsyndrom
- ... gleichen erhöhten Cholesterinspiegel aus
- ... erhöhen das Sättigungsgefühl
- ... beugen Heisshungerattacken vor
- ... unterstützend bei Diabetes
- ... fördern die Entgiftung

Zweimal täglich 1 gestrichener Esslöffel mit einem Glas Wasser oder Müesli einnehmen.

Empfehlenswert ist die Einnahme eine halbe Stunde vor einer Mahlzeit.

Vegan, glutenfrei, lactosefrei, fructosefrei

CHF 22.-
300g



Riechen und Gewinnen Sie 100.-



Wir verlosen

4x CHF 100.-

Nature First Einkaufsgutscheine

In der Nature First finden Sie drei nummerierte Duftflaschen. Ordnen Sie jedem Duft die richtige Nummer zu.

Grapefruit:

Zitrone:

Bergamotte:

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

Telefonnummer:

Füllen Sie den Wettbewerbston in der Nature First am Albisriederplatz oder im Niederdorf aus. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Auszahlung findet am **20. April 2018** statt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

Morgenstund hat Gold im Mund

Nature First Chia Bowl mit Akazienfaser

1 Banane
200 ml Isola Mandeldrink
1 EL Nature First Akazienfaser
2 EL Optimys Chiasamen
150 ml Naturjoghurt
3 EL Bioking Granola Knusper Müsli
1 TL Dr. Goerg Kokosflakes
Bioking Erdbeeren gefriergetrocknet oder frische Beeren und saisonale Früchte nach Belieben

Zwei Portionen

Abends die Banane schälen, in grobe Stücke schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Bananenmus mit Mandelmilch mischen. Joghurt, Akazienfaser und Chiasamen unterrühren, in Gläser füllen und über Nacht kalt stellen.

Morgens Chia-Pudding mit Granola, Kokosflakes und Früchten dekorieren. Das und vieles mehr für Ihr Frühstück finden Sie in der Nature First.



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

Vortrag: Mineralstoffe nach Dr. Schüssler, Mittwoch 21. März 2018

Entdecken Sie die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüssler und ihre natürliche Anwendung für ein gesundes Leben. Denn viele Krankheiten beruhen auf Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zellen. Erfahren Sie, wie Sie mit den Schüssler Salzen gesund bleiben oder wieder gesund werden.

Referentin: Anna Bind, Schüssler Salz Spezialistin Nature First, Zeit: 19.30 bis ca. 21.00Uhr, Eintritt: CHF 10.-



Anna Bind

Beratungstag: Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler, Freitag 6. April 2018

Welcher Mineralstoff fehlt mir? Anhand der Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler können Mängel und Störungen im Mineralstoffhaushalt anhand von typischen Zeichen im Gesicht festgestellt werden. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin und lassen Sie sich von der Schüssler Salz Spezialistin Vroni Wildhaber beraten.

Kosten: Beratung 30 Minuten CHF 40.-, Ort: Nature First Therapiezentrum, Albisriederstrasse 5, 8003 Zürich

Vortrag: Gesundheit und Wohlbefinden beginnt im Darm, Dienstag 10. April 2018

Eine stabile und ausgewogene Darmflora ist entscheidend für die Gesundheit des Menschen, da auch das Immunsystem von den Darmbakterien beeinflusst wird. Die Gemeinschaft von Mensch und Bakterien kann als komplexes Zusammenspiel betrachtet werden. Dr. Simon Feldhaus zeigt Ihnen auf, was diese Gemeinschaft stören kann, wie eine gestörte Darmflora die Gesundheit beeinflusst und wie das Gleichgewicht wiederhergestellt werden kann.

Referent: Dr. med. Simon Feldhaus, Facharzt für Allgemeinmedizin/ Komplementärmedizin, Zeit: 19.30 bis ca. 21.00Uhr, Eintritt: CHF 10.-

Drogerie Niederdorf

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

Vortrag: Die innere Uhr – so tickt Ihr Körper besser, Mittwoch 21. März 2018

Niere und Blase sind ein unschlagbares Team. Sie erhalten wirkvolle Tipps aus meiner Erfahrung zur Bekämpfung von Blasenschwäche, Nieren-Blasenentzündungen sowie zur Gesunderhaltung dieser Organe.

Vortrag: Erschöpft, Schlaflos, Ausgelaugt, Gestresst: Das heutige Syndrom, Dienstag 27. März 2018

Am Tag mehr Energie und in der Nacht besser schlafen – wirkende Heilmethoden zur Schlaf-Wach-Rhythmus Optimierung.

Vortrag: Vitalpilze: Naturheilkraft mit Tradition, Donnerstag 5. April 2018

Pilze sind faszinierende Geschöpfe: Mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen eignen sich Vitalpilze bei einer Vielzahl von Indikationen. Sie wurden in der traditionellen chinesischen Medizin erfolgreich eingesetzt – diese Tradition bringe ich Ihnen näher.

Vortrag: Begegne dem Wohlstandssyndrom - der Übersäuerung, Donnerstag 19. April 2018

Frisch und vital durchs Leben - wie Sie Ihren Körper bei der Entsäuerung, Entgiftung und den Stoffwechselprozessen optimal unterstützen.

Vortrag: Gewichtsreduktion- effektive Tipps, Mittwoch 2. Mai 2018

Wie das funktioniert, wie leicht das eigentlich ist und wie Sie Ihr Wunschgewicht lange halten, das erfahren Sie am Vortrag. Ihnen werden wertvolle Tipps und Tricks vermittelt, mit denen Sie überschüssige Pfunde mit Leichtigkeit purzeln lassen können.

Referent: Patrick Rudolf, Drogist Nature First

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



Paul Blöchlinger

Frühlings- Angebote für Sie



CHF 8.90
statt 11.-

Seidig zarte und glatte Haut
WELEDA Birken Douche-Peeling
150 ml

Gültig bis 20. April 2018, nicht kumulierbar



CHF 12.90
statt 14.90

Power mit pflanzlichem Protein
GOVINDA Hanf Protein-Pulver
Bio Dose 400 g

Gültig bis 20. April 2018, nicht kumulierbar



Stk. CHF 2.90

Superfoods Rohkostriegel
3 für 2 RooBar Riegel

Beim Kauf von 2 RooBar Riegel
erhalten Sie GRATIS einen RooBar Chia-Kokosnussriegel

Gültig bis 20. April 2018, nicht kumulierbar



CHF 59.-

Gratis dazu eine
Nature First Bittere
Mischung 30 ml im
Wert von CHF 15.50

Wenn der Körper sauer is(s)t...
NUTREXIN Basen-Aktiv Tabletten
400 Stück

Gültig bis 20. April 2018, nicht kumulierbar



Wenn der Körper sauer is(s)t...

Die basischen Mineralsalze harmonisieren die Säure-Basen-Balance, vermindern körperliche Übersäuerungsreaktionen und dienen damit Ihrem Stoffwechsel.

Das in Basen-Aktiv enthaltene Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei. Das enthaltene Kalium unterstützt einen normalen Blutdruck.

Das Nutrexin Basen-Aktiv zeichnet sich aus durch ein ausgewogenes Verhältnis der Mineralsalze (Citrate und Carbonate).



NUTREXIN

Quelle der Gesundheit.

www.nutrexin.ch