



1/19

**Frühjahrsputz**  
für die Organe

**Vitalpilze**  
Naturkraft mit Tradition

**Pflanzen-Lexikon**  
Wacholder

# BIRKENZUCKER

**SÜSS**  
aber weniger Kalorien

## Unterschiede zum Zucker

- zahnfreundlich
- weniger Kalorien
- auch für Diabetiker geeignet

## Finnische Holzsüsse

Tautona   
BIRKENZUCKER®

Jetzt Bestellen bei:

[www.tautona-birkenzucker.ch](http://www.tautona-birkenzucker.ch)

Tautona Birkenzucker

8606 Greifensee

Tel. 079 103 88 15



Jetzt auch in  
Ihrer Drogerie und  
Apotheke erhältlich

## HIT-ANGEBOT

Tautona Birkenzucker  
Xylit 1Kg

Gültig bis 18. Mai 2019,  
Nicht kumulierbar



**CHF 14.50**  
statt 17.50

# Wir stellen vor



Céline Saxer

## Céline Saxer, dipl. Naturheilpraktikerin

Auf dem Land aufgewachsen und immer noch dort wohnhaft, durfte ich die Schätze und die grossartigen Kräfte der Natur von Kindsbeinen an kennenlernen. In meinem ursprünglich erlernten Beruf als Drogistin konnte ich meine Leidenschaft zur Natur täglich umsetzen und den Menschen mittels natürlichen Präparaten bei jeglichen Beschwerden helfen. Ich entschied mich, mein Wissen zu vertiefen und begann die Ausbildung zur dipl. Naturheilpraktikerin. Nach Abschluss dieser war es mir ein grosses Anliegen, nebst meiner eigenen Praxis «eifach gesund» im Aargau, in einem Therapiezentrum zu arbeiten.

Seit Januar 2019 arbeite ich im Nature First Therapiezentrum. Ich fühle mich hier sehr wohl und schätze die Möglichkeit, unsere Patienten mit diversen naturheilkundlichen Methoden zu begleiten, wie auch das Arbeitsklima und den Austausch unter den Therapeuten. Nebst der Bioresonanztherapie arbeite ich gerne mit pflanzlichen Präparaten, Nahrungsergänzungsmitteln und Darmbakterien. Mit der Unterstützung körperlicher Therapieformen wie klassischer Massage, Fussreflexzonen-therapie und Lymphdrainage ist es mir möglich, Ihnen auch bei akuten und chronischen Beschwerden des Haltungs- und Bewegungsapparates Unterstützung zu leisten.

Es ist schön, in einem so tollen Therapiezentrum arbeiten zu dürfen. Ich freue mich sehr, Sie kennenzulernen und Ihnen ein persönliches Therapiekonzept zusammenzustellen.



## Inhalt

Wir stellen vor	3
Frühjahrsputz	4-6
Lymphdrainage	7
Fermentation	8-9
Vitalpilze	10-12
Homöopathie	14-15
Pflanzen-Lexikon	16
Wettbewerb	17
Agenda	18
Angebote	19



### 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

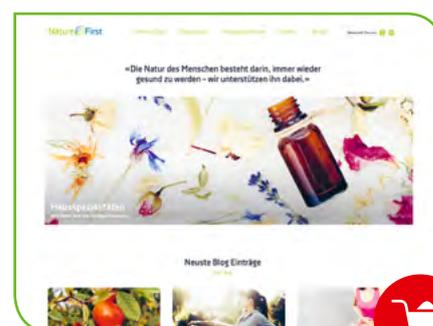


### Nature First Drogerie

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



### Nature First Online Shop

[www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch)

Besuchen Sie unseren Online Shop!  
Ab CHF 40.- portofrei.



#### Impressum

**Herausgeber:** Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, [www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch)  
**Auflage:** 10'500 Ex., erscheint 4x jährlich, **Redaktionsleitung:** Andrea Jenzer  
**Redaktionsteam:** Julia Badum, Anja Huber-Speitel, **Inserateverkauf:** 044 496 60 30  
**Konzept/Layout:** digicom-medien.ch, **Druck:** FO-Fotorotar, 8132 Egg, **Papier:** Refutura 80 g/m<sup>2</sup>



# Frühjahrsputz für die Organe



Der Frühling steht vor der Tür – und mit ihm der Frühjahrsputz. Doch hierbei sollte es nicht nur darum gehen, die eigenen vier Wände auf Hochglanz zu polieren. Gönnen Sie auch Ihrem Körper einen Frühjahrsputz und erleben Sie neue Frische und mehr Vitalität. Nature First bietet die passenden Produkte, um Ihre Organe zu entlasten und dem Stoffwechsel neuen Schwung zu verleihen. von Julia Badum, Apothekerin

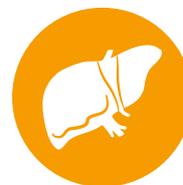
«Detox» ist in aller Munde, Entgiften und Entschlacken der Frühjahrs-Trend. Doch was bedeutet das eigentlich und wie nützt solch ein Frühjahrsputz unserem Organismus?

Ungesunde Ernährung, zu wenig Flüssigkeitsaufnahme, häufiger Stress, Tabak- und Alkoholkonsum sowie regelmässige Einnahme von chemisch-synthetischen Medikamenten belasten unseren Organismus mit verschiedenen Giftstoffen. Diese wieder aus dem Körper zu leiten, wird heute gerne mit dem Mode-Begriff «Detox» bezeichnet. Dabei hat die Ausleitung von Giftstoffen eine lange Tradi-

tion: Bereits in der Antike und bei den alten Griechen erkannte man, dass eine regelmässige Entgiftung des Körpers Krankheiten zu verhindern vermag und neue Energie schenkt.

Im Zentrum jeder Entschlackungskur stehen unsere Entgiftungs- und Ausscheidungsorgane: das Lymphsystem, die Leber, die Nieren, die Lunge und die Haut sowie der Darm. Durch die Anregung dieser Organe wird der Stoffwechsel auf verschiedenen Ebenen aktiviert. Giftstoffe, die sich im Bindegewebe und in den Körperzellen angelagert haben, können gelöst und vom Körper wieder ausgeschieden werden. Belohnt wird man

dann mit schöner Haut, mehr Energie und dem Verlust einiger überflüssiger Kilos. Also widmen Sie Ihren Ausscheidungsorganen regelmässig Aufmerksamkeit! Eine kleine Übersicht, was Leber, Niere und Co. so besonders macht:



## Die Leber: unser Stoffwechselprofi

Die Leber ist eines der wichtigsten Stoffwechselorgane. Sie wandelt schädliche Substanzen im Organismus so um, dass der Körper diese wieder ausscheiden kann. Neben der Entgiftung ist die Leber an vielen weiteren Vorgängen im Körper beteiligt.

Sie speichert z.B. Mineralien, Eisen und Vitamin B12, reguliert die Zusammensetzung des Blutes, bildet Proteine und Cholesterin und nimmt Einfluss auf Hormone sowie den Blutzucker. Durch unsere moderne Lebensweise ist dieses wichtige Organ heute jedoch bei immer mehr Menschen überlastet. Also tun Sie Ihrer Leber mal wieder Gutes!

### Die Nieren: unsere Filterspezialisten

Obwohl die Nieren sehr klein sind, nehmen sie im Körper eine grosse Rolle ein. Sie leiten Stoffwechselprodukte aus, sind an der Blutbildung beteiligt, regulieren den Säure-Base-Haushalt sowie den Blutdruck, aktivieren Vitamin D3 und sorgen für gesunde Knochen. In der chinesischen Medizin werden die Nieren gar als «Lebensbatterie» betrachtet. Doch dieser Akku kann je nach Lebensweise unterschiedlich schnell aufgebraucht sein. Und leider sind die Nieren – im Gegensatz zur Leber – nicht regenerationsfreudig. Ist ihnen ein Schaden entstanden, kann dieser kaum wieder behoben werden. Also pflegen Sie Ihren Lebensakku!



### Das Lymphsystem: unser Transportunternehmen

Unser Lymphsystem besteht aus der Lympheflüssigkeit, den verzweigten Lymphgefässen, zwischengeschalteten Lymphknoten sowie lymphatischem Gewebe im Darm und in den Atemwegen. Auch Milz, Thymus und Mandeln werden dem Lymphsystem zugeordnet. Jeden Tag produziert der Körper circa zwei Liter Lympheflüssigkeit im Gewebe. Darin gelöst sind Substanzen wie Stoffwechselprodukte und andere Fremdstoffe, etwa in den Organismus eingedrungene Erreger, aber auch Proteine und Fette. Zudem bildet das Lymphsystem Abwehrzellen, um Krankheitserreger zu beseitigen. Die Lymphe wird über die Lymphgefässe zu den Lymphknoten transportiert. Dort werden schädliche Stoffe aus der Lympheflüssigkeit gefiltert und zu den Ausscheidungsorganen geleitet. Die wichtigste Aufgabe unseres Lymphsystems besteht somit in seiner Transport- und Reinigungsfunktion.

### Die Lunge: unser Sauerstofflieferant

Um das Lymphsystem bei seiner Aufgabe, störende Substanzen aus dem Körper zu transportieren, zu unterstützen, ist unsere Atmung entscheidend, denn nehmen wir zu wenig Sauerstoff über die Lunge ins Blut auf, verkleben die Blutkörperchen, was wiederum das Lymphsystem blockiert. Versuchen Sie daher schon morgens nach dem Aufstehen, einige tiefe Atemzüge zu machen, am besten am geöffneten Fenster. Besonders gut ist auch Bewegung an der frischen Luft, damit Ihre Lunge ordentlich Sauerstoff tanken kann und das Lymphsystem in Schwung kommt.



### Der Darm: unser Multitalent

Der menschliche Darm hat eine Länge von sieben bis acht Metern. Würde man ihn mit seinen zahllosen winzigen Falten und Zotten ausbreiten, käme eine Fläche von 300 bis 400 Quadratmetern zum Vorschein. Damit ist der Darm das Organ mit der grössten Kontaktfläche zu Umweltstoffen. Im Organismus spielt er nicht nur für die Verdauung und Resorption von Nährstoffen eine grosse Rolle, sondern ist auch für die Immunabwehr und das emotionale Wohlbefinden entscheidend, denn mehr als 70 Prozent unserer Abwehrzellen sitzen im Verdauungstrakt. Darüber hinaus beherbergt er 100 Millionen Nervenzellen und bildet so ein «zweites Gehirn», gerne als «Bauchhirn» bezeichnet. Auch tummeln sich Billionen Mikroorganismen im Darm. Die sogenannte Darmflora bringt



rund zwei Kilogramm auf die Waage und schützt uns vor Eindringlingen wie Keimen und Schadstoffen. Ist die Darmflora jedoch nicht gesund, können Keime, Giftstoffe und Stoffwechsel-Abfallprodukte nicht richtig ausgeschieden werden. Durch die richtige Ernährung und andere natürliche Hilfen lässt sich die Zusammensetzung der Darmflora jedoch positiv beeinflussen. Gerne beraten wir Sie dazu, wie Sie Ihren Darm fit machen.

### Die Haut: unsere Schutzhülle

Rund zwei Quadratmeter Haut umhüllen einen Erwachsenen. Sie dient der Abgrenzung von Innen und Aussen, leitet Sinnenreize weiter, schützt uns vor Umwelteinflüssen und verhindert das Eindringen von Krankheitserregern. Auch übernimmt die Haut wichtige Stoffwechsel-Funktionen. Über die Schweiß- und Talgdrüsen scheiden wir Säuren und Stoffwechselprodukte aus. Damit die Haut ihrer Ausleitungsfunktion optimal nachkommen kann, ist es wichtig, viel Flüssigkeit aufzunehmen, sonst kann sie nicht genug Schweiß produzieren. «Ins Schwitzen kommen» ist für die Entgiftung also grundsätzlich gut, sei es durch Sport oder Saunabesuche. Darüber hinaus kurbeln trockene Bürstenmassagen die Entgiftung an, da sie die Durchblutung der Haut steigern und das Lymphsystem aktivieren. Giftstoffe und Schlacken lassen sich auch wunderbar mit basischen Bädern über die Haut ausleiten. Um Ihre Schutzhülle gesund zu erhalten, sollten Sie ausserdem nur Kosmetika nutzen, die frei von Substanzen wie Parabene, Mineralöle und Silikone sind.

## TIPP

Julia Badum,  
Apothekerin



Meine Tipps  
damit Ihre Organe in  
Schwung kommen:

- Die Haut: Gönnen Sie sich 2-3x in der Woche ein Basenbad!
- Die Nieren: Trinken Sie täglich 2 Liter stilles Wasser kombiniert mit Basen-Balance-Tee!
- Die Lymphe: Regen Sie den Lymphfluss mit einer wohltuenden Lymphdrainage bei Nature First an!
- Die Leber: Machen Sie feucht-warme Leberwickel!
- Die Lunge: Bewegung an der frischen Luft und bewusstes Atmen die Entgiftung über die Lunge.

# Frühjahrsputz für die Organe – 6 Wochen Programm

1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche
<p><b>Lymphfluss Pflanzentinktur</b></p> <p><b>3x täglich 20 Tropfen</b></p> <p>Der Lymphfluss und der Abtransport von Stoffwechselprodukten werden aktiviert.</p> 	<p><b>Nature First Schachtelhalm Tabletten</b></p> <p><b>Täglich 2x2 Tabletten</b></p> <p>Die Nierentätigkeit und Entwässerung wird angeregt. Bindegewebe, Haare und Nägel werden gestärkt.</p>    				
	<p><b>Nature First Artischocke Tabletten</b></p> <p><b>Täglich 2x2 Tabletten</b></p> <p>Die Leber und Galle werden aktiviert, die Fettverdauung gefördert. Wirkt regulierend auf den Appetit.</p>    				
	<p><b>REGULATPRO Bio®</b></p> <p>Morgens und abends je 10 ml. Die kaskadenfermentierte Essenz sorgt für eine gesunde Darmflora, aktiviert den Stoffwechsel und gibt Energie.</p>    				
<p><b>Nature First Basen Balance Tee</b></p> <p>Über den Tag verteilt 3-4 Tassen trinken. Wirkt stoffwechselaktivierend auf die Leber und Nieren, unterstützt das Säure-Base-Gleichgewicht</p>     					

## ANGEBOT

### 6 Wochen Frühjahrsputz für die Organe enthält:

- Pflanzentinktur Lymphfluss 50ml
- Nature First Schachtelhalm Tabletten 180 Stk.
- Nature First Artischocke Tabletten 180 Stk.
- REGULATPRO Bio® 350ml
- Nature First Basen Balance Tee 100g

**CHF 149.-**  
**im Kombipaket**  
 (Warenwert CHF 168.40)  
 Gültig bis 18. Mai 2019



# Manuelle Lymphdrainage – Sanfte Massage für gezielte Entschlackung und bei vielerlei Beschwerden

Das Lymphsystem nimmt bei der Entgiftung des Körpers eine zentrale Stellung ein. Hier werden Nähr- und Abfallstoffe, Krankheitserreger, Stoffwechselprodukte und weitere Fremdkörper durch den Körper transportiert, die der Blutkreislauf wegen ihrer Grösse nicht befördern kann. In den Lymphknoten wird die Lymphflüssigkeit von schädlichen Stoffen befreit und zu unseren Ausscheidungsorganen geleitet. Das Lymphsystem stellt somit die «Kläranlage des Körpers» dar. Wer sich jetzt im Frühjahr einer Entschlackungskur unterzieht, kann den Körper durch die Anregung des Lymphsystems also wunderbar bei der Entgiftung unterstützen. Besonders gezielt aktivieren lässt sich «unsere Kläranlage» durch eine Lymphdrainage.

## Zarter Druck setzt Lymphe in Bewegung

Die Lymphgefässe verlaufen recht nah unter unserer Hautoberfläche. Eine Lymphdrainage ist daher eine zarte Angelegenheit. Schon sehr sanfte Pump-, Kreis- und Druckbewegungen genügen, um die Lymphgefässe zu Kontraktionen anzuregen, wodurch die Lymphe in Bewegung kommt. Meistens beginnt die Lymphdrainage an Hals und Schlüsselbeinen, denn hier befinden sich viele Lymphknoten. Dann fährt der Therapeut mit leichten, rhythmischen Bewegungen die verzweigten Lymphgefässe des Körpers ab, um die Lymphflüssigkeit in ihre Abflusswege zu leiten. Liegen Gewebstauungen (Ödeme) vor, arbeitet

sich der Masseur über den Rumpf zur Schwellung vor, behandelt diese ausführlicher und arbeitet sich abschliessend wieder zum Hals zurück.

Neben dem entstauenden Effekt wirkt eine Lymphdrainage durch den gleichmässigen Rhythmus und die Zartheit ihrer Ausführung auch beruhigend auf das Nervensystem. Örtliche Ödembeschwerden als auch generelle Schmerzen werden gelindert und Heilungsprozesse beschleunigt. Zudem wird das Immunsystem gestärkt.

## Hilfe bei vielen Beschwerden

Besonders hilfreich ist die Lymphdrainage bei Schwellungen und Stauungen. Egal ob diese durch Unfälle wie Verstauchungen und Knochenbrüche, Operationen, rheumatische Erkrankungen, Entfernung von Lymphknoten oder durch Wassereinlagerungen, z. B. während der Schwangerschaft und im Alter verursacht sind. Bei stationären Fastenkuren nimmt diese manuelle Therapie aufgrund ihrer stark entgiftenden Wirkung ebenfalls einen festen Platz ein. Gerne eingesetzt wird Lymphdrainage auch bei chronischen Erkrankungen im Hals-Nasen-Ohrenbereich sowie beim komplexen regionalen Schmerzsyndrom (CRPS). Durch ihre beruhigende Wirkung auf das Nervensystem können auch neurovegetative Beschwerden wie Migräne oder Schmerzen im Gesicht (z.B. Trigeminusneuralgie) durch Lymphdrainagen gelindert werden.



## Lymphdrainage im Nature First Therapiezentrum

Wir sind ein erfahrenes Team von Naturheilpraktikerinnen und bieten Ihnen die manuelle Lymphdrainage im Nature First Therapiezentrum an der Albisriederstrasse 5 an. Gerne nehmen wir Ihre Terminwünsche, Anliegen oder Fragen unter Telefon 044/496 63 30 sowie per E-Mail entgegen: [therapie@naturefirst.ch](mailto:therapie@naturefirst.ch)

Wir empfehlen  
die Lymphdrainage bei:

- Fastenkuren oder um die Stoffwechselfunktion zu aktivieren
- Stauungen der Lymphflüssigkeit (Ödeme)
- geschwächtem Immunsystem, um die Abwehr zu stärken
- sportlicher Anstrengung zur Verbesserung der Regeneration
- Ödemen nach unfallbedingten Verletzungen nach Operationen
- Entfernung der Lymphknoten
- chronischen Entzündungen, Gelenkerbeschwerden
- Migräne
- Gesichtsschmerzen
- Schleudertrauma

**BON**

**CHF 30.– Ermässigung  
auf die erste manuelle  
Lymphdrainage.  
Vereinbaren Sie Ihren  
persönlichen Termin  
unter 044 496 63 30  
oder direkt im Zentrum.**

Gültig bis 31. Mai 2019  
Nicht kumulierbar und nur  
einmal einlösbar pro Person.

# Vital durch Mehrfachfermentation

von Désirée Schmid, Drogistin HF

«Heilung durch Selbstheilung» ist der Ansatz der Regulatessenz, einem Heilmittel aus der Natur. Seit über 80 Jahren wird an den Regulatessenz-Produkten geforscht, welche durch die von Dr. Niedermaier-May patentierte Kaskadenfermentation hergestellt werden.

Dabei werden über 16 Ausgangsstoffe aus frischen, sonnengereiften Bio-Pflanzen, Obst, Gemüse und Nüssen in kleine, molekulare Bestandteile aufgeschlossen. Durch dieses aufwendige Verfahren werden die wertvollen Inhaltsstoffe in kleinste Bestandteile aufgeschlossen und für den Körper sofort verfügbar gemacht. Die Regulatessenz® besitzt einen Carrier-Effekt. Dies bedeutet, dass Vitalstoffe besser vom Körper aufgenommen werden. Die Essenz ist ein einzigartiger Pflanzen- und Enzymaufschluss mit essentiellen Aminosäuren, Mineralien, über 50 000 verschiedenen sekundären Pflanzenstoffen, Bestandteilen von Milchsäurebakterien und rechtsdrehender Milchsäure. Mit natürlichem Vitamin C ist sie ein molekularer Treibstoff, der vom Körper umgehend für die Enzymproduktion und Mitochondrien-Aktivierung genutzt wird. Somit sorgt die Essenz für ein erhöhtes Plus an Energie und Leistungsfähigkeit und hilft so dem Menschen seine Gesundheit und Schönheit auf natürliche Weise aufrecht zu erhalten. Die Regulatessenz® ist frei von Farb- und Konservierungsstoffen, Zuckerzusatz, Gluten, Laktose, Hefe, Allergenen und Histamin, also 100% bio und vegan und deshalb für jeden geeignet.

## Natürliche Hilfe bei Heuschnupfen & Allergien

Wenn im Frühling die Natur erwacht und die wärmeren Temperaturen wieder vermehrt zu Aktivitäten im Freien einladen, atmen die meisten Menschen erleichtert

auf. Nicht so die Allergiker – für sie sind blühende Bäume und Sträucher eine echte Qual. Aber ob Pollen, Hausstaub oder Tierhaare – theoretisch kann jede beliebige Substanz die lästigen Symptome, wie häufiges Niesen und laufende Nase, verursachen. Viele verschiedene Medikamente können Abhilfe schaffen, doch nicht nur schulmedizinisch, gerade auch naturheilkundlich lassen sich die Beschwerden nebenwirkungsfrei vermindern. Die Therapie mit der Regulatessenz® hat Studien zufolge eine stark immunmodulierende Wirkung. Die anti-entzündliche Wirkung etwa trägt dazu bei, dass die Entzündung in den Nasenschleimhäuten zurückgeht – für einen befreiten Atem.

## Regulatpro® Bio – der natürliche Immunregulator

Das Allround-Talent Regulatpro® Bio besteht zu 99,3 Prozent aus der einzigartigen Regulatessenz® und ist zusätzlich mit natürlichem Vitamin C in Form vom Acerola-Extrakt angereichert worden. Die positive Wirkung der kaskadenfermentierten Essenz auf das Immunsystem wurde durch verschiedene Untersuchungen belegt. Einerseits wurden Untersuchungen mit Zellen im Labor, aber auch eine wissenschaftliche Studie mit Probanden durchgeführt. Diese Studie zeigte, dass die Regulatessenz® sowohl Prozesse zur Bekämpfung einer Infektion aktiviert sowie eine überschüssige Reaktion des Immunsystems verhindert. Durch diese beiden Prozesse und durch Inhaltsstoffe, welche die Darmflora unterstützen, sowie antioxidativ wirkende Stoffe wird vor allem die unspezifische Abwehr aktiviert. Zudem werden durch Regulatpro® Bio weitere wichtige Abwehrzellen des unspezifischen Immunsystems, wie beispielsweise natürliche Killerzellen,

stimuliert. Diese stellen die erste Verteidigungslinie des Körpers gegen Eindringlinge dar und sind Voraussetzung für eine gesunde Immunregulation. Da bei einer Allergie vor allem das spezifische Immunsystem für die überschießende Reaktion verantwortlich ist, sind all diese Prozesse wichtig für eine gesunde Immunregulation.

## Wirkung von innen und aussen

Innerlich genommen stärkt Regulatpro® Bio unser Immunsystem und bringt unsere Verdauung ins Gleichgewicht.

Äusserlich stellt es eine natürliche Alternative für die Behandlung von Hautkrankheiten, wie Neurodermitis oder Schuppenflechte (Psoriasis) dar. 1:1 mit Wasser verdünnt wird Regulatpro® Bio auf die Haut aufgesprüht und unterstützt die natürlichen Regulationsprozesse der Haut. Die Regeneration wird verbessert und typische Symptome von Hautkrankheiten werden schnell und nachhaltig reduziert.

## Weitere Produkte mit der Regulatessenz

Regulatpro® Metabolic  
Regulatpro® Arthro  
Regulatpro® Hyaluron



# Was ist Fermentation?

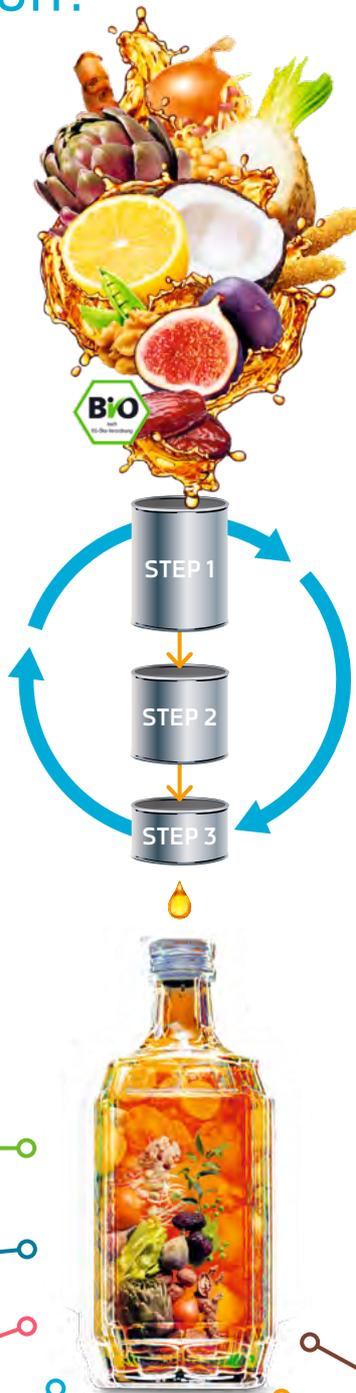
Bereits 5000 Jahre vor Christi Geburt nutzten Menschen in Babylon die Kunst der Fermentation, um Lebensmittel länger haltbar zu machen und zu konservieren.

Unter Fermentation wird die Stoffumwandlung organischer Stoffe durch Bakterien, Pilz- oder Zellkulturen bezeichnet. Das bekannteste fermentierte Lebensmittel ist wohl das Sauerkraut.

Um ein Lebensmittel zu fermentieren führt man Früchten, Nüssen und Gemüse natürliche Mikroorganismen wie Hefe oder Bakterien zu. Dann wird das Lebensmittel luftdicht gelagert. Während der Lagerung verändern und veredeln die zugegeben Fermentkulturen die Beschaffenheit der ursprünglichen Lebensmittel und die Wirkungen der pflanzlichen Bestandteile werden potenziert.

## Kaskadenfermentation – Der Königsweg der Fermentation

Kaskadenfermentation ist das Optimum im Bereich Nahrungsaufschluss. Bei diesem mehrstufigen Aufschlussverfahren imitieren aufeinanderfolgende Teilfermentationen das natürliche Verdauungssystem unseres Körpers.



## TIPP



**Désirée Schmid, Drogistin HF**

Regulatpro® Bio empfehle ich, um wieder zu mehr Vitalität zu kommen, das Immunsystem aufzubauen und die Verdauung wieder in Schwung zu bringen.

- Vitalitätsverlust, Erschöpfung
- Stress, Konzentrationsstörungen, Schlafbeschwerden
- Träger Stoffwechsel
- Übersäuerung
- Allergien
- Gelenksbeschwerden, Gicht
- Pilzinfektionen, Candida
- Verdauungsprobleme wie Blähungen, Magenbrennen
- Hautprobleme

Regulatpro® Bio bringt die Körper-Systeme in Balance. Gerne berate ich Sie in der Nature First am Albisriederplatz [www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch)



# Die heilende Welt der Pilze



Vitalpilze gehören zu den ältesten Naturarzneien der Menschheit.

In China und Japan werden Heilpilze seit mehr als 4000 Jahren mit grossem Erfolg zur Vermeidung wie auch zur Linderung und Heilung von Krankheiten eingesetzt. Nirgendwo auf der Welt ist der Anteil körperlich und geistig fit gebliebener Hundertjähriger so hoch wie in Asien. In den letzten vier Jahrzehnten begann sich auch die Wissenschaft in den westlichen Ländern für die traditionelle chinesische Medizin (TCM) und insbesondere für die bemerkenswerten Vitalpilze zu interessieren. Vitalpilze gehören heute sowohl bei Schulmedizinern wie auch Heilpraktikern zu wichtigen Elementen einer ganzheitlichen Therapie.

## **Bedeutung von Pilzen in der Natur**

Eine Vielzahl an wichtigen, ernährungsphysiologischen und gesundheitsfördernden Substanzen sind in den Vitalpilzen enthalten. In der Natur sind Pilze als wichtiger Bestandteil nicht wegzudenken. So entgiften sie beispielsweise den Boden, versorgen ihn mit Mineralien und Nährstoffen oder zersetzen mit ihrem hohen Anteil an Enzymen Holz und nehmen dadurch einzigartige Nährstoffe auf.

Die körperliche Belastung an Schadstoffen, denen Mensch und Tier täglich ausgesetzt wird, ist heutzutage enorm. Die Ausscheidungsorgane wie Leber, Magen, Darm, Niere, Lunge, Haut, Lymphe arbeiten auf Hochtouren, schaffen jedoch meist nur noch eine Schadensbegrenzung. Die Darmwände werden durchlässiger und die Toxine

können in das Blutsystem gelangen. So entsteht im Körper eine Situation, die die Entstehung von Mangelzuständen zulässt und das Immunsystem schwächt.

## **Anregung der Selbstheilung**

So wie die Vitalpilze in der Natur dafür sorgen, dass im Boden ein optimales Milieu herrscht, so können sie den Körper

sanft und nebenwirkungsfrei zur Eigenregulation anregen und weisen so den Weg zur Selbstheilung. Vitalpilze unterstützen das Immunsystem und schützen die Zellgesundheit. Sie wirken Vitalstoffmängeln entgegen und können mit anderen Therapieformen hervorragend kombiniert werden.

## **ANGEBOT**

### **Vitalpilze – Naturheilkraft mit Tradition (GFV) Buch**

Mit diesem Buch erfahren Sie spannende Details über die Welt der Vitalpilze.

Gültig bis 18. Mai 2019



**CHF 14.-**  
statt 19.-

# Unsere sechs Favoriten für mehr Vitalität

## Agaricus blazei Murrill (Mandelpilz)

Der Agaricus stammt aus dem brasilianischen Regenwald. Heute wird er auch in verschiedenen Ländern Asiens kultiviert. Kaum ein anderer Vitalpilz stimuliert das Immunsystem so wirkungsvoll. Er zeichnet sich durch eine ausgewogene Kombination wertvoller Vitamine und Aminosäuren aus.

In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Stärkung des Immunsystems, Infektionsschutz
- Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen
- Allergische Reaktionen
- Regulation der Blutzuckerwerte



## Hericium erinaceus (Igelstachelbart)

In der TCM wird der Hericium erinaceus seit Jahrhunderten für seine regulierenden Wirkungen auf Körper und Psyche des Menschen geschätzt. Darüber hinaus ist dieser Pilz, der an Wunden älterer oder gestorbener Laubbäume wächst, dank seines hohen Anteils an Biovitalstoffen sehr wertvoll.

In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Magen- und Darmprobleme wie Reflux, Gastritis
- Nervenerkrankungen
- Innere Unruhen, Schlafstörungen



## Cordyceps sinensis (chinesischer Raupenpilz)

Der Cordyceps wächst ausschliesslich auf einer bestimmten Raupenart des tibetischen Hochlands, die er unter der Erde befällt. Heute kann der sehr seltene und entsprechend kostbare Pilz auch kultiviert werden. Der Cordyceps verleiht Ausdauer und gibt körperlich wie seelisch Kraft. Verantwortlich dafür sind seine Inhaltsstoffe, die sich aus Vitaminen und Spurenelementen sowie einer Vielzahl an essenziellen Aminosäuren zusammensetzen.

In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Steigerung der Leistungsfähigkeit und Ausdauer
- Stimmungsschwankungen
- Muskelregeneration



## Maitake (Klapperschwamm)

Legenden zufolge tanzten früher in Japan Sammler wahre Freudentänze, wenn sie einen Maitake fanden. Wegen seiner Heilkräfte galt der Pilz als sehr wertvoll. Vor allem die Effektivität und Wirkmechanismen der Maitake-Inhaltsstoffe bei Diabetes und bei viralen Infektionen werden heute intensiv erforscht. Bemerkenswert ist der hohe Anteil an Ergosterin, der Vorstufe des Vitamin D.

In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Stärkung des Immunsystems
- Entgiftung der Leber
- Grundregulierung von Blutdruck, Verdauung, Blutzucker, Stoffwechsel
- Osteoporose



## Chaga (Schieferporling)

Der Chaga wächst auf verschiedenen Laubbäumen in feuchten, sumpfigen Waldgebieten. Als Vitalpilz wird ausschliesslich der auf Birken wachsende Chaga verwendet. Er wirkt wunderbar in der Unterstützung der Wundheilung. Bemerkenswert ist der einzigartig hohe Gehalt an antioxidativen Substanzen.

In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Unterstützung der Wundheilung
- Beruhigend und stabilisierend bei entzündlichen Magen-Darm-Erkrankungen



## Reishi (glänzender Lackporling)

Als wertvoller Pilz zur Förderung von Vitalität und Lebensdauer besitzt der Reishi seit Jahrtausenden einen festen Platz in traditionellen chinesischen Medizin. «Pilz der Unsterblichkeit» lautet die Übersetzung seines chinesischen Namens. Zu den bioaktiven Inhaltsstoffen gehören unter anderem gegen 100 Polysaccharide und Antioxidantien.

In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete

- Stärkung von Herz und Kreislauf
- Gegen vorzeitige Alterung
- Schlafstörungen, Erschöpfung
- Allergien





Kräuterpaul

Seit mehreren Jahren befasse ich mich mit den Vitalpilzen und bin fasziniert von deren Heilkraft. Aus meinen Beratungen sind sie nicht mehr wegzudenken. Eine Kombination, die ich allen ab 50 empfehle, ist das Myko Trio «Meister der Gesundheit» aus Auricularia, Reishi und Maitake. Diese Kombination hat auf Leber, Hirn, Herz und Nervensystem eine schützende Wirkung und erhält die Vitalität.

Dem Anwendungsgebiet von den Vitalpilzen sind keine Grenzen gesetzt und sie lassen sich gut mit anderen Therapiemethoden kombinieren. Mögliche Kombinationen bei:

- **Allergien**  
Agaricus, Reishi
- **Abnehmen**  
Maitake und Cordyceps
- **Erhöhten Cholesterinwerten**  
Shitake und Reishi
- **Müdigkeit, Erschöpfung**  
Cordyceps, Reishi, Hericium
- **Osteoporose**  
Maitake und Shitake
- **Darmproblemen**  
Hericium
- **Rheumatischen Beschwerden, Gicht**  
Reishi und Shitake
- **Infektanfälligkeit**  
Agaricus, Reishi
- **Schlafstörungen**  
Hericium, Reishi

## VORTRAG

### Vitalpilze: Naturheilkraft mit Tradition

**Datum:**  
Donnerstag 11. April 2019  
19.30 – 21.00 Uhr  
am Albisriederplatz

**Referent:**  
Paul Blöchliger,  
Naturheilkundespezialist  
und Drogist HF

**Details:**  
Siehe Seite 18

Lassen Sie sich in der Nature First individuell beraten.

# Hawlik Vitalpilze – Qualität, Innovation und Sicherheit

Seit 40 Jahren ist Hawlik Pionier im Bereich Bio-Pilzanbau. Die Qualität der Hawlik Vitalpilzprodukte beginnt bei der Kultivierung, die an den Ursprungsorten der Gesundheitspilze stattfindet. Dies garantiert die Reinheit und Bioaktivität der standardisierten Wirkstoffe

und somit den Heilerfolg. Umfassende Analysen von Schwermetallen, Pestiziden und anderen Verunreinigungen erfolgen für jede Charge und werden durch akkreditierte Labore in Deutschland durchgeführt. [www.hawlik.ch](http://www.hawlik.ch)

«Vitalpilze regulieren auf einzigartige Weise Ungleichgewichte im Organismus. Die meisten Beschwerden und Krankheiten haben darin ihren Ursprung.»



# Leicht und beschwingt in die Badesaison



## Der homöopathische Appetithemmer mit Madar D4

- stoppt Heisshunger-Attacken
- verringert die Esslust auf natürliche Weise
- kein Gewöhnungspotenzial
- ausgezeichnet verträglich
- regelmässige Einnahme führt zum Erfolg
- Lassen Sie sich von Ihrer kompetenten Vertrauensperson in Ihrer Nature First beraten



# Mehr Lebens- qualität dank Homöopathie

Ob akute oder chronische Beschwerden – die Homöopathie bietet für viele Gesundheitsprobleme ein wirksames Mittel. Dabei ist diese Heilmethode besonders sanft und es kommt nur sehr selten zu Neben- oder Wechselwirkungen. Die Homöopathin Nadja Harlacher erklärt im Interview die Wirkprinzipien der Homöopathie und berichtet über ihre Erfahrung mit dieser alternativen Therapieform. von Julia Badum, Apothekerin

**Nature First:** Liebe Nadja, die Homöopathie ist dein Spezialgebiet. Was begeistert dich so an dieser alternativen Heilmethode?

**Nadja Harlacher:** Mich begeistert die natürliche, sanfte und dauerhafte Heilweise der Homöopathie. In meiner Praxis habe ich schon faszinierende Heilerfolge erlebt. Es ist wunderbar zu sehen, wie gut homöopathische Mittel den Menschen tun. Sie haben wieder Freude am Leben!

**Nature First:** Auf welchen Grundsätzen basiert die Homöopathie?

**Nadja Harlacher:** Die Homöopathie basiert auf dem Ähnlichkeitsprinzip sowie dem Informationsprinzip. Das Ähnlichkeitsgesetz «Similia similibus curentur» bedeutet: «Ähnliches möge durch Ähnliches geheilt werden». Eine Substanz, die bestimmte Symptome auslöst, kann dieselben Symptome auch lindern. Das homöopathische Mittel Küchenzwiebel (*Allium cepa*) beispielsweise wird gegen typische Erkältungs- oder Allergie-Symptome wie fließender Schnupfen und tränende Augen eingesetzt, denn beim Zwiebelschneiden entstehen diese Symptome auch.

**Nature First:** Und was bedeutet das Informationsprinzip?

**Nadja Harlacher:** Das Informationsprinzip erkläre ich meist mit folgendem Bild: Wird ein Stein in einen Teich geworfen, nimmt das Wasser den Stein auf und bildet schöne Ringe. In der Homöopathie bildet es sich ähnlich ab: Das homöopathische Mittel übt einen Reiz auf den Körper aus. Das Körpersystem verarbeitet diesen Reiz wellenförmig, wie die Ringe im Teich.



## WORKSHOP

### Homöopathie erleben – Einführung in die Welt der Homöopathie: Samstag 11. Mai 2019

Die Homöopathie bringt sanfte Hilfe für den Alltag und lässt sich für die ganze Familie einsetzen. Kleine Beschwerden lassen sich mit einer homöopathischen Hausapotheke sicher behandeln. Lernen Sie an diesem Workshop die wichtigsten Mittel für die homöopathische Hausapotheke kennen und stellen Sie Ihre eigenen Arnica Globuli her.

**Leitung:** Nadja Harlacher, **Kursort:** Nature First Therapie Albisriederstrasse 5, 8003 Zürich, **Zeit:** 9.30 bis 13.00 Uhr, **Kursgebühr:** CHF 45.-

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

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldeschluss 3. Mai 2019

**Nature First:** Bei welchen Beschwerden kann man homöopathische Heilmittel einsetzen?

**Nadja Harlacher:** Bei vielen akuten Beschwerden ist die Homöopathie sehr hilfreich. Beschäftigt man sich ein wenig mit den verschiedenen homöopathischen Mitteln oder lässt sich in darauf spezialisierten Apotheken wie Nature First beraten, eignet sich die Homöopathie besonders gut zur Selbstbehandlung akuter Beschwerden. Wer jedoch unter chronischen Gesundheitsproblemen leidet, sollte für deren Behandlung einen Homöopathen aufzusuchen, der Mittel mit hohen Potenzen einsetzen kann. Selbst «schulmedizinisch Austherapierte» können so durch die Homöopathie nicht selten an mehr Lebensqualität gewinnen.

**Nature First:** Wie verhält es sich mit diesen Potenzen? Was ist bei der Auswahl und Dosierung der homöopathischen Mittel zu beachten?

**Nadja Harlacher:** Die Dosierung ist von zwei Faktoren abhängig: Von der Potenz des homöopathischen Mittels und vom Patienten. Dabei geht es weniger um dessen Alter und Gewicht, sondern darum, wie schnell der Patient auf das homöopathische Mittel reagiert.

Für die Selbstbehandlung eignen sich niedrige Potenzen, denn nach dem Prinzip der Potenzierung gilt: Je höher die Verdünnung des homöopathischen Mittels, desto grösser die Wirkung. Die Arzneien, bestehend aus Tinkturen pflanzlicher, tierischer oder mineralischer Substanzen, werden schrittweise immer weiter verdünnt. Von D-Potenzen – wie dezimal – spricht man, wenn die Verdünnung im Verhältnis 1:10 erfolgte. C-Potenzen werden nach dem gleichen Prinzip im Verdünnungsverhältnis 1:100 potenziert. Ab C/D 200 spricht man von Hochpotenzen, die nur nach genauer Abklärung der gesundheitlichen Beschwerden verabreicht werden sollten und gehören deshalb stets in die Hand einer erfahrenen Fachperson!

**Nature First:** Ist die Homöopathie für jedes Alter geeignet?

**Nadja Harlacher:** Ja. Ob Säugling oder Rentner – die Homöopathie kann von der Geburt bis zum Sterben eingesetzt werden. Auch Schwangere und Stillende können diese Heilmethode nutzen, da sie ihre Wirkung im Körper besonders sanft entfaltet und keinerlei negative Auswirkungen auf das Ungeborene oder den gestillten Säugling bekannt sind.

**Nature First:** In der Homöopathie begegnet einem oft der Begriff «Konstitutionsmittel». Was bitte ist damit gemeint?

**Nadja Harlacher:** Die Konstitution bezeichnet die körperliche und seelische Verfassung eines Menschen. Jeder von uns bringt seine ganz eigene Konstitution mit. Auf diese lässt sich mit homöopathischen Mitteln jedoch positiv Einfluss nehmen. Ein Konstitutionsmittel ist daher ein individuell ausgesuchtes homöopathisches Arzneimittel, das exakt auf den einzelnen Patienten zugeschnitten ist. Deshalb gehören konstitutionelle Behandlungen immer in die Hände von Homöopathen. Das Ziel der konstitutionellen Therapie ist, den Organismus zu stärken, damit individuelle Beschwerden seltener und schwächer auftreten.

**Nature First:** Gab es in all den Jahren deiner Tätigkeit als Homöopathin einen Behandlungserfolg, der dich besonders fasziniert hat?

**Nadja Harlacher:** Besonders freue ich mich immer, wenn ich Kindern durch die Homöopathie sanft aber effektiv helfen kann: Ob schlimme Hautprobleme oder Bettnässen – es ist faszinierend miterleben, wie gut eine homöopathische Therapie den Kleinen helfen kann. Vor allem kommt es häufig nachhaltig zu einer Besserung und ich sehe die Kinder dann erst Jahre später mit ganz anderen Beschwerden wieder. Solche Erlebnisse zeigen mir, dass Homöopathie gesundheitliche Probleme wirklich an der Wurzel packt – und es ist schön, Patienten dauerhaft zu mehr Lebensqualität verhelfen zu können.

## TIPP

**Nadja Harlacher,  
Drogistin,  
Homöopathin**



Als Homöopathin und Naturheilpraktikerin berate ich Sie gerne ganzheitlich zum Beispiel bei folgenden Themen:

- Schwangerschaftsbeschwerden
- Menstruationsbeschwerden
- Wechseljahresbeschwerden
- Schlafstörungen
- Stresszustände
- Allergien
- Hauterkrankungen
- Verdauungsbeschwerden

Ich freue mich, Sie in meiner Praxis bei Nature First Therapie zu beraten. Termine unter **044 496 63 30**.  
[www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch)

## HIT-ANGEBOT

**Praktische Apotheke für Zuhause oder auf Reisen**

Omidia Taschenapotheke mit 32 Mittel für CHF 145.– und als Geschenk das Buch Homöopathische Selbstbehandlung in Akutfällen im Wert von CHF 29.–

Gültig bis 18. Mai 2019



# PFLANZEN-LEXIKON

## *Juniperus communis*



### **Wacholder: Knospen und Beeren mit reinigender Kraft**

Der Wacholder (*Juniperus communis*) ist das am weitesten verbreitete Nadelgehölz der Welt, denn er ist anspruchslos, verträgt sowohl Kälte als auch Hitze und passt sich flexibel seinem Standort an. Mal wächst er kriechend zu einem Strauch, mal aufrecht zu einem Baum, wobei er bis zu 18,5 Metern Höhe erreicht. Sehr alt werden kann das immergrüne Zypressengewächs noch dazu: Bis zu 1000 Jahre alte Exemplare sind bei uns in Europa beheimatet. Eine solch lange Lebensdauer schlägt nur die Eibe.

#### **Grosse Beachtung als Heilpflanze**

Schon bei unseren Vorfahren genoss der Wacholder grosses Ansehen. Im keltisch-germanischen Volksglauben war er Lebens- und Totenbaum zugleich. Bei Zeremonien wurde er als «Räucherstrauch» genutzt. Auch Spitäler wurden damals mit seinem Rauch gereinigt und man versuchte sich so gegen die Pest zu schützen. Um einer Ansteckung zu entgehen, verzehrte man zudem Wacholderbeeren. Schon seit dem Altertum wird Wacholder ausserdem bei Leber- und Gallenleiden eingesetzt.

#### **Heilkraft heute noch geschätzt**

Heute weiss man, was den Wacholder so wertvoll macht: In allen seinen Teilen stecken ätherische Öle. In den jungen Triebspitzen finden sich zudem reichlich Gerbstoffe, Flavonoide, Enzyme, Vitamine und Mineralien. So wirkt der Wacholder stark keimtötend und abwehrsteigernd. Zudem heizt Wacholder dem Stoffwechsel ein und reguliert Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Durchfall oder Blähungen

Das Kauen von Wacholderbeeren macht widerstandsfähiger gegen Erkältungen und Grippe. Auf die Nieren haben die blauschwarzen Beeren eine wassertreibende Wirkung, weshalb Wacholder gerne bei Blasenentzündung, gegen Rheuma und Gicht eingesetzt wird. Auch Leber und Milz aktiviert die Heilpflanze, zudem hat sie eine regenerierende und schützende Wirkung auf die Leberzellen.



#### **Den Stoffwechsel natürlich anheizen**

Gerade wegen seiner anregenden Wirkung auf Niere und Leber ist der Wacholder zur Entgiftung ein wertvoller Begleiter. Er hilft dem Körper, angesammelte schädliche Stoffe auszuschleiden und stärkt gleichzeitig den gesamten Organismus. Zudem bremst Wacholder den Heiss hunger auf Süsses. Auf seelischer Ebene schafft er Klarheit und hilft, wieder Boden unter den Füssen zu gewinnen. Überaus wirkungsvoll ist Wacholder als Gemmo-Mazerat. Wenn die Pflanze im Frühjahr ihre geballte Kraft in den jungen Trieben sammelt, kann daraus diese wertvolle Arznei hergestellt werden. Wacholder Gemmo wirkt auf unsere beiden wichtigsten Ausscheidungsorgane Leber und Nieren. Es kurbelt den Stoffwechsel besonders stark an und entschlackt den Körper. Auf die Leber hat es eine schützende Wirkung und hilft die Leberzellen

zu regenerieren. Durch die Aktivierung der Leberfunktionen wird die Verdauung positiv beeinflusst, Blähungen, Völlegefühl und Magenbrennen werden gelindert. Über die Niere wird der Wasserhaushalt reguliert. Das Gemmo-Mazerat wirkt wassertreibend, entzündungshemmend und regt die Ausscheidung von Harnsäure an, dadurch kann es bei Blasenentzündungen, Ödemen und Gicht angewendet werden.

Schon Pfarrer Kneipp schätzte den Wacholder zur Entschlackung. Seine Wacholderkur geht ganz einfach: Zum Start eine getrocknete Beere gut zerkaut einnehmen. Jeden Tag um eine steigern, bis zu 15 Beere pro Tag. Dann täglich eine weniger, bis Sie die Kur mit einer Wacholderbeere wieder beenden. Am besten zweimal jährlich durchführen.

Menschen mit Nierenproblemen, Schwangere und Stillende sollten von jeglichen Wacholderanwendungen absehen.

## NEU

### **Jetzt praktisch als Spray für unterwegs – Nature First Bittere Mischung plus**

Bitter nötig sind Bitterstoffe! Sie fehlen in unserer Nahrung und tragen viel zum Wohlbefinden bei.

- Bittere Mischung plus
- Fördert die Verdauung
- Wirkt bei Blähungen und Völlegefühl
- Aktiviert den Stoffwechsel
- Unterstützt die Regeneration von Leber und Nieren
- Steigert Wachheit und Präsenz
- Energetisiert Körper und Geist

CHF 24.50  
50ml



# Mitmachen und Gewinnen

## Wir verlosen drei tolle Weleda Körperpflege Set

### Testen Sie Ihr Weledawissen.

1. Was stellt Weleda her?  
(Bitte ankreuzen)

- Zertifizierte Naturkosmetik  
 Konventionelle Kosmetik  
 Naturkosmetik

2. Seit wann gibt es Weleda?

1. Wer hat Weleda gegründet?  
(Bitte ankreuzen)

- Albert Einstein  
 Ita Wegmann & Rudolf Steiner  
 Steve Jobs

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

Füllen Sie den Wettbewerbston aus und werfen Sie ihn in die Urne in der Nature First am Albsriederplatz oder im Niederdorf ein. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Auszahlung findet am **18. Mai 2019** statt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.



# WELEDA

Seit  1921

## WELEDA WOCHE

1. April bis  
6. April 2019

Beim Kauf von drei Weleda Naturkosmetik-Produkten erhalten Sie **das günstigste GRATIS!**

Nature  First

# Agenda

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

## Apotheke & Drogerie Albisriederplatz

**Anmeldungen erforderlich unter:** apo@naturefirst.ch, 044 496 60 30 oder direkt in der Nature First

### Beratungswochen: Weleda Woche 3 für 2 | 01. bis 6. April 2019

Tauchen Sie ein in die Welt von Weleda. Während dieser Woche erwartet Sie ein toller Wettbewerb und tolle Reisegrößen als Geschenk. Beim Kauf von drei Weleda Naturkosmetik-Produkten erhalten Sie das günstigste GRATIS.

### Beratungstag: Heuschnupfen? Kommen Sie zum Pollen-Check | Mittwoch, 3. April & Donnerstag 18. April 2019

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. Jetzt anmelden und den Frühling ohne Niesattacken geniessen. **Anmeldung:** 044 496 63 30 oder direkt im Nature First Therapiezentrum, **Kosten:** 30 min Pollencheck inkl. 30 ml Tropfen-Mischung CHF 54.50

### Vortrag: Vitalpilze: Naturheilkraft mit Tradition | Donnerstag 11. April 2019

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.

**Referentin:** Paul Blöchliger, Drogist HF und Naturheilkundspezialist, **Zeit:** 19.30 bis ca. 21.00Uhr, **Eintritt:** CHF 10.–

### Beratungstag: Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler | Donnerstag 25. April 2019

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, **Anmeldung:** 044 496 60 30 oder direkt in der Nature First Apotheke am Albisriederplatz

### Workshop: Homöopathie erleben-Einführung in die Welt der Homöopathie | Samstag 11. Mai 2019

Die Homöopathie bringt sanfte Hilfe für den Alltag und lässt sich für die ganze Familie einsetzen. Kleine Beschwerden lassen sich mit einer homöopathischen Hausapotheke sicher behandeln. Lernen Sie an diesem Workshop die wichtigsten Mittel für die homöopathische Hausapotheke kennen und stellen Sie Ihre eigenen Arnica Globuli her. **Leitung:** Nadja Harlacher, **Kursort:** Nature First Therapie Albisriederstrasse 5, 8003 Zürich, **Zeit:** 9.30 bis 13.00 Uhr, **Kursgebühr:** CHF 45.–, **Anmeldung unter:** 044 496 60 30 oder direkt in der Nature First am Albisriederplatz

## Drogerie Niederdorf – Kräuterpaul weiss Rat

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

### Beratungswochen: Weleda Woche 3 für 2 | 01. bis 6. April 2019

Tauchen Sie ein in die Welt von Weleda. Während dieser Woche erwartet Sie ein toller Wettbewerb und tolle Reisegrößen als Geschenk. Beim Kauf von drei Weleda Naturkosmetik-Produkten erhalten Sie das günstigste GRATIS.

### Beratungstag: Oligoscan- Mineralien, Spurenelemente und Schwermetall in Echtzeit messen | Freitag, 12. April 2019

Mit dem Oligoscan wird Ihnen schnell und exakt aufgezeigt, welche Mineralien / Spurenelemente fehlen oder ob Schwermetalle Ihren Körper belasten. Die Messung wird mittels eines erprobten Spektral-Fotometers (Handscanner) durchgeführt. Beratung durch Maik Parolini, Naturheilpraktiker TEN, Schwerpunkt Ernährung und Vitalstoffe. Hinweis: Für den Test benötigen w

### Workshop: «Vitalpilze: Naturheilkraft in Kombination mit Kräuterextrakten und Vitalstoffen» | Mittwoch, 24. April 2019

An praktischen Beispielen lernen Sie die ganzheitlichen Einsatzgebiete der Mykotherapie kennen. Zur Gesunderhaltung und zu diversen Krankheiten vermittele ich Ihnen spezielle Kombinationen. **Referent:** Paul Blöchliger, Drogist HF, Naturheilkundspezialist, **Zeit:** 19.30 bis ca. 21.00Uhr, **Eintritt:** CHF 25.– und Gratis dazu ein Buch Vitalpilze Naturkraft mit Tradition

# Frühlingsangebote für Sie

Gültig bis 18. Mai 2019, nicht kumulierbar



**CHF 13.20**  
statt 16.50



Veganer, roher Superfood  
Frühstücksmix ohne Gluten  
ISWARI Erwachen des Buddha  
Mango & Baobab, 100% 360g



**CHF 11.80**  
statt 16.80



Damit Schwitzen zur Nebensache wird...  
Nutrexin Alufree Basendeo Roll-on  
50ml oder Spray 100ml



**CHF 11.20**  
statt 14.-



Unterstützung einer guten Verdauung  
Govinda Bio Flohsamenschalen 250g

**CHF 11.90**  
statt 14.90



Frühlingsduft versprühen  
Farfalla Bio-Raumspray, 100ml  
«Aroma-Yoga, Sonnengruss»  
oder «Sei erfrischt, Lemongrass»

Erhältlich  
in Apotheken  
und Drogerien.

# Homöopathie von OMIDA.



Arnica  
C30  
HAB 4a

Homöopathisches Arzneimittel  
Médicament homéopathique  
OMIDA Enthält/contient Saccharose

Homöopathische  
Apotheke

C Potenzen

Pharmacie  
homéopathique

Dynamisation CH



Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Angaben auf der Packung.



Omidag AG, Küssnacht am Rigi