



2/18

Sonnenschutz

Nachhaltig bräunen

Reise

Ich packe meinen Koffer...

Insekten

Natürlicher Schutz

Durstlöscher für die Haut – Aloe Vera Gel 100% natürlich

Spendet Feuchtigkeit und beruhigt die Haut

Aloe Vera ist besonders mild und besitzt eine sehr gute feuchtigkeitsspendende Wirkung. Auf Grund der vielseitigen Eigenschaften besänftigt es gereizte und empfindliche Haut. Der Feuchtigkeitshaushalt wird reguliert, was gerade nach dem Sonnenbad und bei trockener Haut wohltuend entspannt.

250 ml

CHF 29.90

statt 39.90



HIT-ANGEBOT

25%

Phytomed Aloe Vera Gel 250 ml – frei von synthetischen Duft- und Farbstoffen sowie allergisierenden Konservierungsmitteln.

Gültig bis 15. August 2018

Wir bloggen jetzt!

Jetzt noch mehr nützliche Tipps und Informationen – online und von überall zugänglich. Wir freuen uns sehr, Ihnen unseren neuen Blog auf unserer Webseite zu präsentieren. Dort finden Sie regelmässig wertvolle Beiträge vom Nature First Team zu aktuellen Themen über Gesundheit und Wohlbefinden.

Den Blog finden Sie auf <https://blog.naturefirst.ch>

Online Shop Standorte Therapiezentrum Events Blog Besuchen Sie uns

Nature First Blog

Hier erhalten Sie von unseren Experten einen Einblick in die alternativen Behandlungsmethoden und wegweisende Entwicklungen für eine gesunde Lebensweise im urbanen Alltag. Mit uns nutzen Sie die Natur als treibende Kraft zur Genesung und Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

Durstlöcher für die Haut

09. Mai 2018 Andrea Jenzer

Alte wie sie eine Wasserpflanze und gehört zur Familie der Liliaceae. Ihre Blätter sind krausenartig und können viel Feuchtigkeit speichern. Wenn man die am Rand stehenden, grau-grün, fleischigen Blätter aufschneidet, wirkt das Innere speichernde Kanalsystem mit der gallertartigen Flüssigkeit wie ein Schwamm. Je älter die Pflanze sind um so wirksamvoller werden sie.

Nachhaltig bräunen

09. Mai 2018 Andrea Jenzer

Wenn Sonnenschutzmittel verschmudgen die Meere. Beim Kauf eines Sonnenschutzmittels sollte man deshalb auch an die Umwelt, Sonnenbrand was gestört. Man stellt zwar im Schwimmbad oder am Strand ab und zu einen knarrenden Rücken, doch mehrheitlich sind sich die Leute inzwischen bewusst, dass Sonnenbrand die Hautkreislage erhöht und die Haut schneller altern lässt.

Ayurveda für ihre Mundgesundheit

05. Mai 2018 Andrea Jenzer

Olige Mundspülungen stärken das Zahnfleisch und sorgen für eine ausgewogene Mundgesundheit. Bei Zahnfleischlücken, Mundgeruch oder rissigen Lippen hat sich das ayurvedische Ölziehen bewährt.



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
Nachhaltig bräunen	4-6
Ich packe meinen Koffer	8-9
Pflanzen-Lexikon	10
Oligoscan	11
Natürlich insektenfrei	12-13
Schätzen und Gewinnen	14
Angebote	15



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, **Inseratverkauf:** 044 496 60 30
Konzept/Layout: digicom-medien.ch, **Druck:** FO-Fotorotar, 8132 Egg, **Papier:** Refutura 80 g/m²



Viele Sonnenschutzmittel verschmutzen die Meere. Beim Kauf eines Sonnenschutzmittels sollte man deshalb auch an die Umwelt denken. Andrea Jenzer, dipl. Drogistin HF

Nachhaltig bräunen

Sonnenbrand war gestern. Man sieht zwar im Schwimmbad oder am Strand ab und zu einen krebserregenden Rücken, doch mehrheitlich sind sich die Leute inzwischen bewusst, dass Sonnenbrand die Hautkrebsgefahr erhöht und die Haut schneller altern lässt. Was die Wissenschaft neu erkannt hat, sind die Auswirkungen von Sonnencremen auf die Meere, die Meerestiere und die Korallenriffe. Selbst wasserfeste Sonnenlotionen waschen sich im Wasser teilweise ab. Spätestens abends beim Duschen gelangen die Cremes ins Grundwasser und so in die Meere. Nach Angaben der amerikanischen Meeresbehörde NOAA erreichen jedes Jahr weltweit bis zu 6000 Tonnen Sonnenschutzmittel die hochsensiblen Ökosysteme der Korallenriffe.

Korallen mögen keine Sonnencreme

Was den Korallen zu schaffen macht, sind die hormonähnlichen, chemischen Filter. Allen voran der veraltete Sonnenfilter Oxybenzolon. Viele Firmen verzichten freiwillig darauf, obwohl der Inhaltsstoff nicht verboten ist. Andere synthetische Sonnenschutzfilter, wie zum Beispiel Octocrylen, sind nicht viel besser. Diese Filter sind wasserunlöslich und werden schlecht abgebaut. Sie können sich in Tieren wie auch auf dem Meeresboden anreichern und stehen in Verdacht, das Wachstum von Meeresorganismen zu beeinflussen. Wie italienische Ökologen von der Universität Bologna kürzlich zeigten, wird auf dem Meeresboden der Adria kein anderer synthetischer Sonnenschutz so häufig gefunden wie dieser. Manche Hersteller verwenden aus diesen Gründen neu den Filter Bemotrizol. Über diesen liegen noch

keine Studien vor. Vielleicht sagen Sie sich jetzt: Mich betrifft das nicht, ich kaufe in der Nature First nur Sonnenschutz mit einem physikalischen Filter. Dann müssen wir Sie enttäuschen. Auch viele Sonnencremen aus dem Regal der Naturkosmetik stellen für das Meer eine Gefahr dar. Damit diese Cremes nicht zu zäh sind und sich gut einschmieren lassen, werden als physikalische Filter Kleinstpartikel verwendet, sogenannte Nanopartikel. Diese tauchen vermehrt in Wasserflöhen auf, welche wiederum die Nahrungsquelle vieler Fische und Vögel sind.

Als wirklich nachhaltig lassen sich leider die wenigsten Sonnenschutzmittel bezeichnen. Neben dem Problem der Sonnenfilter basieren viele Kosmetikinhaltsstoffe auf Plastik, der in Form von Mikropartikel in die Gewässer gelangt. Nicht nur in den Sonnencremen, sondern auch in Shampoos, Peelings und Duschmitteln kommt Mikroplastik als Filmbildner, Füllstoff oder Bindemittel vor. Meist erkennt man sie auf der Deklarationsliste als Polymethylen, Methacrylate, Polyurethane, Acrylate oder Polymere. Ein weiteres Problem in vielen Kosmetika ist das Palmöl. Es schadet zwar nicht direkt der Umwelt, doch zur Produktion von günstigem Palmöl wird massenhaft Regenwald abgeholzt. Palmöl sollte deshalb ausschliesslich aus nachhaltiger Produktion stammen, wie das bei den meisten Naturkosmetikherstellern der Fall ist. Ganz ohne Palmöl kommt leider auch die Naturkosmetik nicht aus.

Der Weg aus dem Zwiespalt

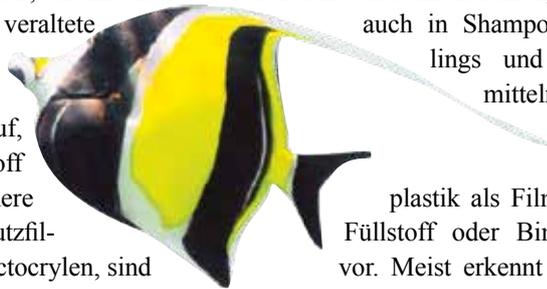
Wir können nicht immer alles richtig machen, aber wir sollten in unserem Handeln so viel Verantwortung wie möglich für uns selber und unsere Umwelt

übernehmen. Sonne ist ja eigentlich nichts Schlechtes. Wir brauchen die Sonne zum Leben. 10 bis 15 Minuten direktes Sonnenlicht auf der nackten Haut, ohne Sonnencreme und ohne Gesichtcreme mit Lichtschutzfaktor, benötigen wir täglich, um den Vitamin-D-Bedarf

TIPP

Damit Sie gut geschützt durch den Sommer kommen, geben wir Ihnen folgende Tipps mit auf den Weg:

1. Passen Sie den Lichtschutzfaktor Ihrem Hauttyp und Ihrer Eigenschutzzeit an.
2. Sparen Sie nicht mit der Creme. Für den ganzen Körper benötigt man ungefähr zwei bis drei Esslöffel voll Sonnencreme. Oft wird zu wenig verwendet.
3. Kinder sollten mehrmals eingecremt werden, weil sie lange im Wasser sind. In der Mittagszeit zwischen 12 und 15 Uhr sollten Kinder im Schatten spielen und ein T-Shirt anziehen.
4. Steht auf der Packung «Wasserfest» ist das keine Garantie dafür, dass die Creme wirklich zu 100 Prozent auf der Haut bleibt. Selbst wenn ein grosser Teil abgewaschen wird, darf der Hersteller die Creme als wasserfest bezeichnen. Nach dem Baden deshalb abtrocknen und erneut einschmieren.
5. Wer schnorcheln geht oder länger im Wasser ist, sollte sich nicht eincremen, sondern ein langärmeliges Shirt und je nach Empfindlichkeit Neoprenhosen anziehen.
6. Sonnencreme hinterlässt oft gelbliche Flecken auf der Kleidung. Man sollte die Creme gut einziehen lassen, bevor man sich anzieht. Baumwolle ist anfälliger für Flecken als synthetische Fasern. Bleichmittel und hohe Waschttemperaturen verstärken die Flecken.



6 Nachhaltig bräunen

zu decken. Licht besteht aus UV-A, UV-B und UV-C-Strahlung, wobei das UV-C-Licht nicht bis zur Erde dringt, weil es in der Atmosphäre absorbiert wird. UV-A-Strahlen dringen in die tiefen Hautschichten ein, beschleunigen die Hautalterung und sorgen für eine oberflächliche Sofortbräunung. UV-B-Strahlen gelangen nur in die Oberhaut, regen die Bildung des Hautpigmentes Melanin an und sorgen für die Bräunung der Haut, welche als natürlicher Lichtschutz dient. Die UV-B-Strahlen sind verantwortlich

für den Sonnenbrand, aber auch für den Aufbau von Vitamin D.

Damit Sie die Haut vor den UV-Strahlen schützen und die Umwelt nicht belasten, sollten Sie Sonnencremen verwenden, die frei von chemischen Sonnenschutzfiltern, Nanopartikeln, Mikroplastik und Palmöl sind. Im Sortiment von Natur First erfüllen die Produkte der Marken Weleda, EcoCosmetic und Alga Maris Biarritz diese strengen Kriterien. Lassen Sie sich bei uns in der Natur First beraten.

Edelweiss, Meisterin im Umgang mit Sonnenlicht

Wenn eine Pflanze unter besonders widrigen Bedingungen zu Höchstleistung aufläuft, dann verdient sie unsere besondere Beachtung. Eine von ihnen ist das Edelweiss, das in Höhen von 1'500 bis 3'000 Metern den kargen Bedingungen trotzt. Aus diesen Gründen haben sich die Naturkosmetik-Experten von Weleda den kleinen Alpinisten genau angesehen und zum Vorbild für die neue Sonnenschutzserie gewählt: Mit rein mineralischem



Non-Nano-UV-Filter und dabei extra pflegend – sogar für besonders sensible Haut. So beinhaltet die neue Edelweiss-Serie vier Produkte, welche die Haut vor UV-Strahlung schützen und gleichzeitig pflegen. Darunter auch zwei Sonnencremen, die speziell für die zarte Baby- und Kinderhaut und die sehr empfindliche Erwachsenenhaut entwickelt wurden. Ergänzt wird die Serie durch eine After Sun Lotion mit Aloe Vera.

Kriterien für umweltverträgliche Sonnencremen:

- ❌ Frei von chemischen Sonnenschutzfiltern
- ❌ Frei von Nanopartikeln
- ❌ Kein Mikroplastik
- ❌ Frei von nicht zertifiziertem Palmöl

Folgende Marken bei Nature First erfüllen diese Kriterien:



Guter Sonnenschutz

Die Edelweiss Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor 30 oder 50 ist ideal für die ganze Familie.



Nach dem Sonnenbad

Die Haut verliert an der Sonne viel Feuchtigkeit. Aloe Vera Gel gleicht den Feuchtigkeitshaushalt wieder aus und beruhigt leicht gerötete Haut.



Sonnenallergie vorbeugen

Einen effizienten Schutz vor Sonnenallergie bietet Calcium. Vom Körper besonders gut aufgenommen wird das Nutrexin Calcium-Aktiv^{plus}. Beginnen Sie damit zwei Wochen vor Ihren Ferien.



Zellschutz

UV-Strahlen bilden in unserer Haut freie Radikale und fördern die Hautalterung. Nature First OPC-Lycopin Kapseln neutralisieren freie Radikale und geben einen Zellschutz.



WELEDA

Seit 1921



NEU

100%
MINERALISCHE
NON-NANO UV-FILTER

Natürlich geschützt, von der Sonne geküsst.

WELEDA EDELWEISS SONNENSCHUTZPFLEGE

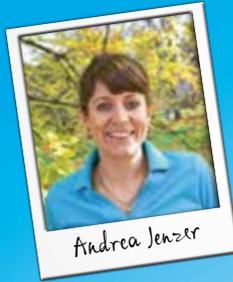
- Extra wasserfest
- Sofortiger Schutz vor UV-Strahlung
- Ohne synthetische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe



Ich packe meinen Koffer

Damit Sie Ihre Reise unbeschwert genießen können, verrate ich Ihnen, was in meinem Reisekoffer nicht fehlen darf!

Andrea Jenzer, dipl. Drogistin HF



Multitalent auf allen Reisen
**Nature First Tropen
Pflanzentinktur**

Eine Mischung, die sich schon auf vielen Reisen bewährt hat. Sie hilft bei Reisebeschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall.
CHF 19.50

Kleine Wunden, Sonnenbrand...
natürlich behandelt

WUNDE Spray

Diesen Spray habe ich immer dabei! Er ist alles in einem für die Behandlung von Schürf- und Schnittwunden und Verbrennungen.
CHF 24.90



Ungewohnte Nahrungsmittel können zu Verstopfung führen

Padma LAX Tabletten

Ein Abführmittel auf Kräuterbasis, das nach den Prinzipien der tibetischen Medizin hergestellt wird, reguliert die Verdauung und verringert Blähungen.
CHF 9.90

Reisevorbereitung für den Darm

Burgerstein Biotics D Kapseln

Empfehle ich für die ganze Familie zur Reisevorbereitung und während der Reise, um Durchfallerkrankungen vorzubeugen.
CHF 19.50



Lassen Sie sich
Nature First
für Ihre Reise



und nehme mit....

Jetlag und Reiseübelkeit

Nature First Jetlag Globuli



Schlafbeschwerden, Müdigkeit und Verdauungsbeschwerden sind typische Jetlag-Beschwerden. Eine homöopathische Kombination unterstützt Ihren Körper dabei die «innere Uhr» besser an die Zeitverschiebung anzupassen.
CHF 22.50

Wenn es juckt und beisst

Nature First Insektenstich-Roll-On



Eine Mischung, die ich für Sie zusammengestellt habe, mit Lavendel-, Nelken- & Manukaöl. Lindert den Juckreiz und die Schwellung nach Insektenstichen.
CHF 12.50

ich in der
individuell
beraten.



Erste Hilfe bei stumpfen Verletzungen

WALA Arnika Kompressen



Um diese praktischen Tüchlein war ich schon oft froh. Nach einer anstrengenden Wanderung helfen sie, Muskelkater zu lindern und wirken schmerzstillend bei Prellungen und Quetschungen.
CHF 8.90

BON



Rüsten Sie Ihre Reiseapotheke auf!

Beim Kauf von zwei abgebildeten Produkten schenken wir Ihnen ein Set mit praktischen Reisegrössen und eine Pflasterbox.

Gültig solange Vorrat



Ein Gläschen Rotwein ist gesund und wird zur Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen von Fachleuten empfohlen. Grund dafür sind die in den roten Weintrauben enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe OPC.

von Julia Badum, Apothekerin

Traubenkerne, die Schale und das Laub von roten Trauben, die rötlichen Häutchen von Erdnüssen, Kokosnüsse und ungeschälte Äpfel enthalten einen hohen Anteil an OPC. Das sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, welche die Kerne und Samen einer Pflanze vor Schädlingen schützen. Sie kommen in den meisten Pflanzen vor und bilden sozusagen das Immunsystem einer Pflanze. Die sekundären Pflanzenstoffe OPC (oligomere Procyanidine) als vielversprechendes Nahrungsergänzungsmittel für den Menschen wurden dank des Rotweinkonsums der Franzosen entdeckt. Die medizinische Fachzeitschrift «Lancet» publizierte im Jahr 1979 einen Artikel über die gesunden Franzosen, welche trotz fettreichen und üppigen Essens weniger an Herz-Kreislaufkrankungen erkrankten als die Deutschen und Schweizer. Im Jahre 1992 brachte der französische Arzt dies erstmals in den Zusammenhang mit dem Rotweingenuss der Franzosen.

OPC – Power Antioxidans

Im Sommer, wenn wir unsere Haut vermehrt der Sonne aussetzen, bildet der sekundäre Pflanzenstoff OPC einen wertvollen Zusatzschutz für die Haut. OPC gehört zu den Antioxidantien. Die Substanz schützt den Körper vor freien Radikalen und deren Auswirkungen. Und das ist dringend nötig, denn Abgase, Elektromog, Stress,

Zigarettenrauch, Fehlernährung, Umweltgifte und Sonnenlicht begünstigen die Bildung von freien, zellschädigenden Radikalen. Die aggressiven, hochreaktiven Moleküle sind hauptverantwortlich für den Alterungsprozess und mitbeteiligt an Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Arteriosklerose, Rheuma, Bluthochdruck, Netzhautschädigungen, Allergien und Immunschwäche. Ein junger und gesunder Körper kann freie Radikale weitgehend abfangen. Je älter wir sind und je höher die Radikalkonzentrationen sind, desto mehr leidet der Körper unter dem Einfluss von freien Radikalen.

OPC-Lycopin – persönlicher Bodyguard

Neben OPC gehören auch Lycopin und Vitamin C zur Gruppe der Antioxidantien, welche den Körper bei der Neutralisation der freien Radikale unterstützen. So schützen sie die Hautzellen vor UV-Strahlen, frühzeitiger Hautalterung und Falten. Ausserdem können die OPC die Blut-Hirnschranke passieren. Man nimmt an, dass sie auf diese Weise das Hirngewebe vor einem frühzeitigen Abbau schützen. Zusätzlich sollen sie nach neuesten Untersuchungen einen Einfluss auf die Aggregation von Blutplättchen haben, cholesterinsenkend wirken, den Blutdruck ausgleichen und Entzündungen hemmen. Während OPC vorwiegend in den Trau-

benschalen und -kernen sowie den Häutchen von Erdnüssen vorkommen, stammt der sekundäre Pflanzenstoff Lycopin aus roten Früchten wie Tomaten, Hagebutten, Papaya, roten Grapefruits und Wassermelonen.

Gemeinsam bilden sie ein echtes Power-Duo im Schutz gegen freie Radikale, welche durch die UV-Strahlen in unserer Haut gebildet werden und diese arg strapazieren. Die Nature First OPC-Lycopin-Kapseln enthalten neben OPC und Lycopin auch Vitamin C. Vitamin C unterstützt den Zellschutz und die Zellregeneration zur Vorbereitung der Haut auf intensive Sonnenstrahlung. Zudem kann das Vitamin Wundheilungsprozesse beschleunigen und nach Unfällen die Neubildung von Knochen-, Knorpel- und Bindegewebe fördern sowie die Aufnahme von Eisen erhöhen.

Gerne beraten wir Sie bei uns in der Nature First rund um das Thema OPC und Zellschutz.

TIPP

Das Power-Trio in einer Kapsel: Nature First OPC-Lycopin-Vitamin C Kapseln unterstützen

- den Zellschutz
- die Blutgefässe
- die Haut gegenüber der Sonne zu schützen
- das Immunsystem
- die Knochen und Knorpel
- die Zähne und das Zahnfleisch
- den Energiestoffwechsel
- die Eisenaufnahme
- das Anti-Ageing



CHF 59.-
90 Kapseln



Ständig am Limit? Mineralstoffe-/ Spurenelemente schon überprüft?

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

Nature First: Herr Parolini, was ist der Oligoscan?

Maik Parolini: 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.

Nature First: Wem empfehlen Sie einen Oligoscan zu machen?

Maik Parolini: Grundsätzlich eignet sich der Oligoscan für alle Menschen, mit oder ohne gesundheitlichen Beschwerden. Es ist eine gute Methode, um frühzeitig Defizite im Bereich des

Mineralstoff-/ und Spurenelementhaushalts zu erkennen und diese zu korrigieren oder um mögliche Schwermetallbelastungen festzustellen. Meine Erfahrung in der Praxis zeigt, dass teilweise unnötige Nahrungsergänzungpräparate eingenommen werden. Mit dem Oligoscan kann genau festgestellt werden, was Ihr Körper aktuell benötigt.

Nature First: Was empfehlen Sie nach einer Messung?

Maik Parolini: Das sofortige Messergebnis erlaubt mir, Ihnen individuelle Massnahmen im Bereich der Ernährung und den Nahrungsergänzungen zu empfehlen. Im Fall einer Schwermetallbelastung mache ich Ihnen einen Vorschlag für eine mögliche Ausleitung, die Sie unter meiner Begleitung durchführen können.

BON

Mineralstoff - Bilanz			
	Ergebnis	Norm	Niedrig- Niedrig Norm- O
Kalzium	490.8	279.0	598.0
Magnesium	26.8	30.0	75.7
Phosphor	143.9	144.0	199.0
Silicium	9.2	15.0	21.0
Natrium	52.1	21.0	89.0
Kalium	15.2	9.0	39.0
Kupfer	8.9	11.0	28.0
Zink	95.0	125.0	155.0
Eisen	6.7	5.0	15.0
Mangan	0.30	0.31	0.75
Chrom	0.67	0.82	1.25
Vanadium	0.022	0.009	0.063
Bor	2.06	0.84	2.87
Cobalt	0.025	0.025	0.045
Molybdän	0.025	0.025	0.085
Jod	0.44	0.32	0.59
Lithium	0.863	0.052	0.120
Germanium	0.819	0.003	0.028
Selen	1.60	0.90	1.77
Schwefel	48.3	48.1	62.0

Mineralisches Gleichgewicht

Mangel

Überschuss

Oligoscan Mineralstoff-/ Spurenelemente und Schwermetall- Analyse

CHF 120.- statt 150.-

inkl. einer Kurzberatung von Maik Parolini à 30 Minuten.

Terminvereinbarung im Nature First Therapiezentrum oder unter 044 496 63 30

TIPP

Maiks Sommertipps

Grüne Antioxidantien

Trinken Sie zweimal täglich einen Gerstengras-Spirulina (je 1 TL) Saft mit frisch gepresster Bio-Zitrone oder Bio-Orange und Wasser. Natürlicher Sonnenschutz von Innen.

Geschwollene und müde Beine

Regen Sie die Durchblutung mit der natürlichen Kraft der Aronia Beere und OPC an. Dazu einen Rosskastanie-Gemmospray und Ihre Beine werden es Ihnen danken.

Kühlendes Fussbad mit ätherischen Ölen

An heißen Tagen lässt ein Fussbad den Körper abkühlen. Mein Rezept: 1 Esslöffel Nutrexin Basenbad und je ein paar Tropfen Lavendel-, Zitrone-, Melissenöl, 20° Wasser, Emulgator Sahne

Erfrischung mit einem aromatisierten Wasser

Zitronen-Gurken-Wasser; dafür eine halbe Bio-Zitrone und ¼ einer Bio-Gurke in Scheiben schneiden und mit einem Liter frischem Wasser aufgiessen. Kurz ziehen lassen und geniessen! Wer gerne etwas Süsse mag, kann der Mischung Apfelficksaft oder Agavendicksaft beifügen.

Beerentraum Smoothie

- 5 Blätter Frische Minze (kühlend)
- ½ Limette Saft (erfrischend)
- 1 Handvoll frische Bio-Beeren nach Wahl
- ½ Bio-Banane
- 1 TL Gerstengraspulver (z.B. Naturkraftwerke)
- 100 ml Granatapfel-Saft (Biotta)
- 2 EL Aroniasaft (z.B. Naturkraftwerke)
- 1 EL Mandelmus (z.B. Naturkraftwerke)
- ¼ Bio Avocado
- Ca. 250 ml Wasser nach Belieben

Alle Zutaten mixen und geniessen!

Dieser beerige Smoothie ist der perfekte Begleiter an heißen Sommertagen. Er bietet eine Fülle an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundäre Pflanzenstoffen sowie Antioxidantien.



Maik Parolini



Natürlich insektenfrei durch den Sommer



Eine Mücke im Schlafzimmer kann einem den letzten Nerv rauben. Die kleinen Tiere sind harmlos und deren juckenden Stiche ebenfalls. Trotzdem ist es sinnvoll, sich gar nicht erst stechen zu lassen. von Julia Badum, Apothekerin



Es kriecht und fliegt, zirpt und surrt wieder in der Natur. Die schöne Geräuschkulisse gehört zum Sommer wie das Bad im See und der Duft von Grilladen. Die Insekten können im Sommer allerdings zur Plage werden – jedenfalls diejenigen, welche stechen und beißen. Dazu gehören die Mücken, Fliegen, Läuse, Flöhe, Wespen, Bienen, Hornissen, Zecken und Ameisen. Die Stiche der kleinen Tiere können ganz unterschiedliche Reaktionen verursachen. Von der harmlosen, juckenden Schwellung bis hin zu heftigen Entzündungen, Fieber oder gar einer allergischen Reaktion. Meistens wird der Körper mit dem Insektengift problemlos fertig. Es sei denn, die In-

sekten übertragen Infektionskrankheiten wie Gelbfieber, Malaria, Leberentzündung, Hirnhautentzündung oder Borreliose.

Heimtückische Zecken

In unseren Breiten sind es vor allem die Zecken, die für Verunsicherung sorgen, weil sie zwei verschiedene Krankheiten übertragen können. Die bakteriell verursachte Lyme-Borreliose und die durch Viren ausgelöste Hirnhautentzündung (Frühsommer-Meningoenzephalitis). Wobei die Zecken viel häufiger Träger der Borreliose sind. Letztes Jahr erkrankten laut Schätzungen des Bundesamtes für Gesundheit rund



8000 Menschen an Borreliose und 257 an der Frühsommer-Enzephalitis. Die Borreliose kann zahlreiche Organe und Körperfunktionen beeinträchtigen. Ein deutlicher Hinweis auf eine Infektion ist eine ringförmig wachsende Hautrötung rund um die Einstichstelle, welche sich Tage bis Wochen nach dem Biss bildet. Neben dieser Wanderröte können im Frühstadium auch Abgeschlagenheit, Fieber und Kopfschmerzen auftreten. Die Symptome der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) sind zunächst grippeartige Symptome wie Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen. In der Regel klingen diese Symptome nach etwa einer Woche ab und die Krankheit ist

überstanden. Es kann aber auch sein, dass das Virus das zentrale Nervensystem befällt. Dadurch kommt es in seltenen Fällen zu einer Hirnhautentzündung mit Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit und hohem Fieber. Wenn im Zusammenhang mit einem Zeckenbiss Fieber oder eine Hautrötung auftritt, raten wir unseren Kunden, unbedingt einen Arzt aufzusuchen.

Den Sommer stichfrei geniessen

Der beste Schutz vor Krankheiten, die von Insekten übertragen werden, ist die Vermeidung von Stichen. Natürlich lassen sie sich nicht zu 100

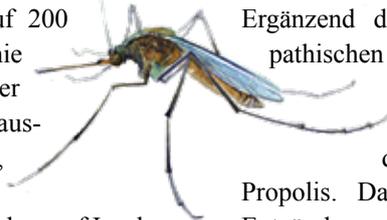


Prozent vermeiden. Es gibt jedoch eine Menge Tricks, um das Risiko eines Stiches zu senken.

Hierzulande gilt zum Beispiel: Abends wenig Licht machen, Moskitonetze zum Schlafen aufhängen, Fliegengitter vor den Fenstern montieren, im Wald lange Hosen, Socken und festes Schuhwerk tragen, Insektenschutzmittel auf die Haut und Kleidung sprühen, sich nicht mit opulenten Düften parfümieren, Kleidung mit grellen Farben meiden und vor dem Schlafengehen duschen. Mücken haben nämlich einen guten Riecher. Wer sich den Schweiß abtuscht, zieht weniger Mücken an. Wer ins Ausland reist,

sollte sich einige Wochen vor der Reise kundig machen, welche Impfungen nötig sind oder ob eine Malariaprophylaxe angezeigt ist.

In der Nature First setzen wir auf natürlichen Insektenschutz. Deshalb empfehlen wir den Insektenabwehrspray von Phytopharma. Er enthält das ätherische Öl vom Zitronen-Eukalyptus, welches lang auf der Haut haftet und den eigenen Körpergeruch übertüncht. Da der Spray keine chemischen Substanzen enthält, ist er sehr gut hautverträglich und kann sogar bei Kindern ab dem ersten Lebensjahr angewendet werden. Um den Plagegeistern noch weniger Chancen zu lassen, haben wir diesen Frühling eine homöopathische Mischung zum Einnehmen entwickelt. Unsere Insekten-Stopp Mischung basiert auf 200 Jahren Homöopathie Erfahrung, aus dieser sich vier Mittel herauskristallisiert haben, welche die Anziehungskraft des Menschen auf Insekten beeinflussen. Die Tropfen können zum Vorbeugen und Behandeln von Insektenstichen eingenommen werden.



stark an oder ist verbunden mit unerträglichem Juckreiz. Fürs Erste hilft oft Spucke und eine Scheibe Zwiebel. Beide Substanzen kühlen und wirken leicht entzündungshemmend. Zecken sollte man so schnell wie möglich vorsichtig mit einer Pinzette entfernen. Je länger eine Zecke am Körper ist, desto höher wird die Infektionsgefahr. Auch den Stachel einer Biene sollte man aus der Haut ziehen und den Stich danach kühlen. Besonders wirksam gegen Juckreiz, Schwellung und akute Entzündungen ist unser Nature First Insektenstich-Roll-on. Er enthält die ätherischen Öle Lavendel, Manuka und Nelke. Sie wirken entzündungshemmend, juckreizstillend und schmerzhemmend. Ergänzend dazu lindern die homöopathischen Mittel Apis und Ledum Rötungen, Schwellungen und Schmerzen. Abgerundet wird die Tinktur durch Propolis. Das Bienenkittharz hemmt Entzündungen.



Wenn Insektenstiche zu einer Infektion führen, mit Fieber, Erbrechen, Atemnot oder einer allergischen Reaktion verbunden sind, sollte ein Arzt aufgesucht werden. In der Regel ist das zum Glück nicht nötig.

Stiche richtig behandeln – das hilft

Jeder Mensch reagiert anders auf Insektenstiche. Manche zeigen keinerlei Reaktionen, bei anderen schwillt der Stich

Phytopharma Anti Insect Natural Spray



Schützt vor Mücken und Zecken. Enthält Zitronen-Eukalyptus, der gut hautverträglich ist und bereits schon bei Kinder ab dem ersten Lebensjahr eingesetzt werden kann.

CHF 16.90

statt 19.80

Nature First Insekten-Stopp

Unsere neue spezielle Mischung aus homöopathischen Mitteln lässt den Plagegeistern keine Chance. Die Tropfen können vorbeugend sowie auch zur Linderung der Symptome nach Insektenstichen eingenommen werden.



CHF 19.90

statt 22.50

Nature First Insektenstich-Roll-on

Wenn es sticht, juckt und brennt- optimale Linderung bei Insektenstichen. Mildert den Juckreiz, die Rötung und den Schmerz. Zusätzlich unterstützend bei Zeckenbissen.



CHF 10.-

statt 12.50

NEU

Schätzen und Gewinnen Sie CHF 100.-

4 x CHF 100.-

Nature First Einkaufsgutscheine zu gewinnen!

In Ihrer Nature First finden Sie ein Glas gefüllt mit Sand. Wie schwer ist dieses Glas?

Meine Schätzung: g

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 **15. August 2018** statt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.



3:0 für Sie!

mehr Power
bei hoher Belastung



bei Muskelkater
und Krämpfen

bei Gelenk-
beschwerden und
Verletzungen

www.selomida.ch

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Omidia AG, Küssnacht am Rigi.

Sommer- Angebote für Sie

Gültig bis 15. August 2018, nicht kumulierbar



CHF 58.-

Wasser wie aus
einer Quelle...
i9 Informed Water Bottle



CHF 69.70

und Gratis Erfrischungs-
spray für die Beine

Hilft bei Venenbeschwerden
Pinus Pygenol
120 Tabletten



CHF 24.90

und Gratis aufblasbaren
WUNDE-Spray für in die Badi

Gehört in jede
Hausapotheke!
WUNDE-Spray 10 ml



CHF 13.80
statt 16.80

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



CHF 7.20
statt 10.80

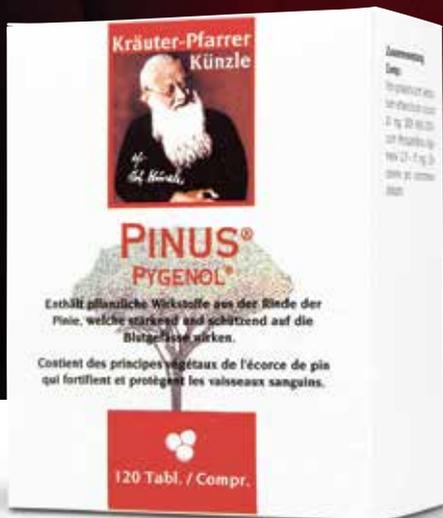
100% natürliche
Erfrischung
3 für 2 COCOWELL
Kokoswasser Bio 330 ml



CHF 28.-
statt 35.-

Belebt eine müde
Augenpartie
Mi Amo Eye Gel
15 ml

Geht's auch einfacher?



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

PINUS®
PYGENOL®

Hilft bei Venenbeschwerden

- pflanzliches Arzneimittel mit Pinienrindenextrakt
- bei venösen Stauungen und Krampfadern
- bei Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen
- stärkt und schützt die Blutgefäße

Zulassungsinhaber: Kräuterpfarrer Künzle AG, 4452 Itingen, www.kp-kuenzle.ch