

Nature  **First**
Kraft der Natur



SCHÄTZEN UND
CHF 300.-
GEWINNEN!



2/17

Winter-Immun
Unser Trio für kalte Tage

Die Arve
Geschenk-Ideen

Jardin des Monts
Aus dem Kräutergarten



WELEDA
Seit 1921

100%
NATÜRLICHEN
URSPRUNGS



Tauche ein in die Vielfalt der Natur.

Zeit für Entspannung. Zeit zum Verwöhnen.



100%
Zertifizierte
NATUR-
KOSMETIK

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.ch

HIT-ANGEBOT

20%

auf das gesamte Weleda Pflegeöl Sortiment.
Umhüllen Sie Ihre Haut mit den Weleda Pflegeölen.
Gültig bis 13. Januar 2018

Wir stellen vor



Andrea Jenzer

Andrea Jenzer, Geschäftsführerin

Geschätzte Kunden

Nach zwei lehrreichen «Wanderjahren», bin ich diesen Sommer zurück zur Nature First gekommen. Mit viel Begeisterung habe ich im August die Geschäftsleitung der Nature First AG übernommen und freue mich sehr auf diese spannende Aufgabe. Meine Laufbahn zur Drogistin hat in der Drogerie im Niederdorf, der heutigen Nature First Drogerie begonnen. Nach meiner höheren Ausbildung zur Drogistin HF in Neuenburg hat es mich zurück nach Zürich gezogen. Seit bald zehn Jahren lebe ich im Kreis 3. Mich faszinieren die verschiedenen naturheilkundlichen Heilmethoden wie zum Beispiel die Spagyrik, die Heilpflanzenkunde oder die anthroposophische Medizin. In diesen Gebieten vertiefe ich mich laufend mit Weiterbildungen und lerne immer wieder neue Facetten der Naturheilkunde kennen. Gemeinsam mit meinem Team liegt uns das Wohl von Ihnen am Herzen. Die individuelle, ganzheitliche Beratung steht bei uns im Zentrum. Wir stehen Ihnen mit einem qualifizierten Team aus Apothekerinnen, Drogistinnen, Pharmaassistentinnen und Naturheilpraktikerinnen zur Seite. Wir bedanken uns von Herzen für Ihr Vertrauen und Ihre Kundentreue und werden auch im neuen Jahr unser Bestmöglichstes tun, damit Sie gesund bleiben.

Ich wünsche Ihnen eine besinnliche Adventszeit und einen gesunden, glücklichen Start ins neue Jahr!

Andrea Jenzer, Drogistin HF, Geschäftsführerin



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
Winter-Immun	4-6
Schenken Sie XUNDHEIT	7
Pflanzen-Lexikon	8
Arven-Geschenke	9
Aus dem Kräutergarten	10-11
Schüssler Salz und Gemmo-Lexikon	12
Schätzen und Gewinnen	13
Agenda	14
Angebote	15



Impressum

Herausgeber: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, www.naturefirst.ch
Auflage: 12'000 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



Gesundheit! Ein Winter ohne Grippe



Es lohnt sich, das Immunsystem während den Wintermonaten in Schuss zu bringen. Wirkungsvolle Naturheilmittel stärken die Resistenz und können bei den ersten Anzeichen einer Erkältung die Immunabwehr aktivieren. Wir zeigen Ihnen wie.

von Julia Badum, Apothekerin

Der Winter ist nicht jedermanns Sache. Vielen Menschen drücken die kurzen Tage auf die Stimmung. Der Winterblues macht aber nicht nur müde und antriebslos. Er schwächt auch das Immunsystem und macht den Körper anfälliger für Erkältungs- und Grippeviren, die in der kalten Zeit massenhaft herumschwirren. Ist der Körper durch Stress oder Stimmungstiefs ohnehin schon angeschlagen, fehlt ihm die Kraft im Kampf gegen die Bakterien und Viren. Wenige Stunden nach der Ansteckung beginnt die ganze Litanei: Frösteln, Kopf- und Gliederschmerzen, Heiserkeit und triefende Nase. «Wer in diesen ersten Stunden reagiert, kann die Erkrankung meistens abwenden», erklärt Julia Badum, Apothekerin bei Nature First. «Wichtig ist, dass man das Immunsystem stärkt und nicht einfach nur die Symptome unterdrückt, wie dies bei vielen herkömmlichen Erkältungsmitteln der Fall ist».

Den Körper natürlich stärken

Mit Hilfe eines intakten Immunsystems ist die Chance gross, den Winter ohne Schüttelfrost und verstopfter Nase in vollen Zügen zu geniessen. Nature First empfiehlt eine Kombination von Vitalstoffen, Pflanzenkraft und heilsamen Düften. Diese Heilmittel unterstützen den Körper auf allen Ebenen. Sie legen sich wie ein schützender Mantel um den Leib und bewahren ihn vor lästigen Erkältungsbazillen. «Von Seiten der Vitalstoffen empfehlen wir in der Nature First das Strath Immun», sagt Julia Badum. «Es basiert auf plasmolysierter Kräuterhefe, enthält über 60 Mineralstoffe, Aminosäuren, wichtige Aufbaustoffe und Vitamine aus Kräutern. Zudem ist es angereichert mit natürlichem Zinkgluconat». Der Vorteil eines solchen Produktes gegenüber herkömmlichen Multivitaminpräparaten liegt an der Verfügbarkeit im menschlichen Körper. Im Strath Immun sind die Vitalstoffe in einem

biologischen Gleichgewicht enthalten und dadurch kann sie der Körper optimal aufnehmen. «Zink ist so wichtig, weil es das Immunsystem stärkt und die Zellen vor oxidativem Stress schützt», ergänzt Badum. «Die Kräuterhefe im Strath fördert zudem die Aufnahme von Zink, Magnesium und Eisen aus der Ernährung, wie eine neue Studie gezeigt hat.»

Wirksame Heilpflanzen

«Die zweite Ebene zum Schutz vor Grippe bilden die Heilkräuter», ergänzt Julia Badum. In der Nature First «Resistenz vorbeugend» Pflanzen-Tinktur sind roter Sonnenhut (Echinacea purpurea), Taigawurzel (Eleutherococcus senticosus) und Spitzwegerich (Plantago lanceolata) enthalten. Jede dieser drei Heilpflanzen stärkt das Immunsystem auf seine Weise. So ist der rote Sonnenhut der wohl bekannteste Helfer für die Abwehrkräfte. Er hat immunstimulierende, antimikrobielle und entzündungshemmende

Das Winter-Immun-Trio

Stärken Sie Ihr Immunsystem mit dem Nature First Winter-Immun-Trio

CHF 54.-

statt CHF 69.-

Nature First Resistenz vorbeugend Pflanzen-Tinktur 100 ml

Die geballte Ladung Pflanzenpower stärkt die Abwehrkräfte.

Strath Immun Tabletten 100 Stück versorgt den Körper mit wertvollen Vitalstoffen und Zink.

Aromamischung Winter-Immun 10ml bildet ein Schutzschild gegen Viren und Bakterien.



Eigenschaften. Die Taigapflanze ist eine Powerwurzel sondergleichen. Sie stärkt die Widerstandskraft des Körpers gegen verschiedene Stressoren wie zum Beispiel chronische Krankheiten, Stress, Schadstoffe, Operationen oder jahreszeitlichen Wechsel. Die dritte Komponente, der Spitzwegerich, fördert die Aktivität von Abwehrzellen und enthält wertvolle Schleimstoffe, welche entzündete Schleimhäute beruhigt. Die Heilpflanze wird bei praktisch allen Infekten der oberen Atemwege erfolgreich eingesetzt.

Eine Nase voll Duft

Auf ganz feine Weise bietet die ätherische Ölmischung «Winter-Immun» ein Schutzschild gegen Viren und

Bakterien. «Das ist die dritte und eher subtile Ebene zur Stärkung des Immunsystems, denn Düfte beeinflussen gleichzeitig Psyche und Körper», so Julia Badum. «Wir haben für unsere Kunden eine frische, würzige, herbe und belebende Duftmischung aus hochwertigen ätherischen Ölen zusammengestellt. Sie wirkt befreiend und reinigend auf die Atemwege, und aktiviert die Vitalkräfte und das Immunsystem. Niaouli, Eucalyptus, Ravintsara und Thymian sind zuständig für die antiinfektiösen Eigenschaften. Atlaszeder, Kardamom, Estragon oder die Zitrone erhellen die Stimmung. Mit «Winter-Immun» kann man zu Hause oder im Büro mit dem Duflämpchen die Luft reinigen. Oder einfach am Fläschchen

riechen und sich einige Tropfen auf Fusssohlen, Fussgelenke, Handgelenke, Stirn oder Brust reiben. Bei empfindlicher Haut oder bei Kindern sollte man «Winter-Immun» mit etwas Mandelöl mischen.

Während wir uns im Winter etwas häufiger auf dem Sofa in eine warme Decke kuscheln und einen dampfenden Tee trinken, hat das Immunsystem Hochsaison. In der Nature First Apotheke und Drogerie findet es die richtige Unterstützung, damit Sie sich freiwillig ausruhen können und nicht durch eine Grippe gezwungen sind, im Bett zu bleiben. In diesem Sinne wünscht Ihnen Nature First einen gesunden Winter!



Julia Badum

TIPP

So machen Sie Ihr Immunsystem fit für den Winter

Meine Erfahrung zeigt, dass oft die einfachsten Tricks und die natürlichsten Heilmittel das Immunsystem am besten stärken:



1. Menschenmassen meiden:

Mehr Menschen, mehr Viren in der Luft. Das vergrößert die Ansteckungsgefahr.



2. Hände waschen:

Häufiges Händewaschen mit Seife schützt effektiv vor Erkältungen und verhindert ein Verschleppen der Viren auf die Schleimhäute von Mund, Nase und Augen.



3. Warm einpacken:

Kalte Füße, Hände, Ohren und Nase senken die Durchblutung und somit auch die Immunabwehr.



4. Raumluft befeuchten:

Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und lässt die Erkältungsviren besser anhaften und eindringen.



5. Gesunde Ernährung und viel trinken:

Frisches Gemüse und Obst enthält Vitamine und Pflanzenstoffe die das Immunsystem stärken. Viel trinken hält die Schleimhäute feucht.



6. Bewegung an der frischen Luft:

Sport im Freien stärkt das Immunsystem. Feuchte Kleidung nach dem Sport sofort wechseln.



7. Schlafen und Faulenzen:

Schlafmangel und Stress schwächen die Abwehrkräfte.



8. Wechselduschen:

Drei Minuten warm, 10 Sekunden kalt. Dreimal wiederholen und mit kalt beenden. Das regt die Durchblutung und das Immunsystem an.



9. Fussbäder:

Ein Fussbad wärmt den Körper und regt die Durchblutung an. Am besten wirken sie, wenn die Temperatur schrittweise erhöht wird.

Schenken Sie XUNDHEIT

Unsere Top 3 Pflanzen-Tinkturen
von uns für Sie hergestellt.

2+1
XUNDHEITS-BOX
CHF 65.-
statt 93.50



Resistenz vorbeugend

Wenn rundherum alle am Niesen und am Husten sind, lassen Sie sich nicht erwischen!

Mit unserer Resistenz vorbeugend Pflanzen-Tinktur einfach «xund» bleiben.

Stärkende Mischung

Diese stärkende Mischung wirkt wunderbar gegen Erschöpfungszustände, seien diese nun geistiger oder körperlicher Natur. Man ist stärker, vitaler und «xunder» denn je.

Bittere Mischung

Mal wieder etwas zu viel gegessen, ein flaes Gefühl im Magen oder fehlt ganz einfach der richtige «Kick» für eine gute Konzentration? Die Bittere Mischung sorgt für eine muntere Verdauung und weckt die Lebensgeister.

PFLANZEN-LEXIKON

Pinus cembra**Ruhige Nacht – Vitaler Tag**

Der warme Duft von Arvenholz beruhigt die Nerven und sorgt für einen erholsamen Schlaf. Dazu muss man nicht unbedingt ein Arvenstübli einrichten. Auch ein Duftlämpchen, ein Raumspray oder ein Arvenkissen sorgen für entspannte Glückseligkeit.

von Antje Nobis, Apothekerin

Extrem langlebig, extrem widerstandsfähig, extrem gebirgig – dort wo keine anderen Pflanzen mehr gedeihen, ist es der Arve besonders wohl. Sie gehört wie die Tannen, Lärchen und Fichten zur Familie der Kieferngewächse. Die Arve (*Pinus cembra*) wächst in Alpenregionen knapp unter der Baumgrenze zwischen 1500 und 2500 Metern über Meer. In Österreich und Deutschland nennt man sie Zirbe oder Zirbel. Hierzulande ist sie als Arve geläufiger. Sie kann bis über 25 Meter hoch werden und ein stolzes Alter von bis zu 1000 Jahren erreichen. Oft kommt sie knorrig daher, zerzaust vom Wind und deformiert durch Blitz und Schneemassen. All das kann ihr aber nichts anhaben. Sie trotzts durch ihre Robustheit und Widerstandskraft den Widrigkeiten des bergigen Klimas.

Gesunder Schlaf

Das rötlich-gelbe Holz ist reich an Harzen und ätherischen Ölen. Deshalb verströmt es oft auch noch Jahre nach der Verarbeitung, einen warmen, aromatischen Duft. Dieser Duft wirkt auf den Menschen äusserst beruhigend. Das hat die Forschungsgesellschaft Joanneum Research

nachgewiesen. So konnte gezeigt werden, dass der Schlaf in einem Arvenzimmer ausgesprochen tief ist. Der Körper regeneriert schneller und der Herzschlag reduziert sich merklich. Zudem stellte das Forschungsinstitut fest, dass der Vagusnerv stimuliert wird. Dieser Ruhe-Nerv hilft dem Körper, vom Wachzustand in den Entspannungsmodus zu wechseln. Er steuert sämtliche Nerven, die im Körper für Entspannung sorgen, verringert die Herzfrequenz und schützt das Herz auf diese Weise vor Überlastung. Durch das Aktivieren des Vagus-Nerves kann sich der Körper entspannen, was indirekt die Selbstheilungskräfte stärkt, und das Immunsystem aktiviert. Auch Migräne- oder Wetterfähigkeitsbetroffene profitieren oft von der Aktivierung des Ruhe-Nerves Vagus.

Wohltuender Arvenduft

Das ätherische Arvenöl gewinnt man durch Wasserdampfdestillation von Arvenzweigen mitsamt Nadeln und Zapfen. Der würzige, waldige Duft mit einer feinen, balsamischen Note eignet sich hervorragend zur Raumluftreinigung. Die feinen Aromen des Öles wirken entspannend und machen glücklich weil sie die Bildung von Glückshormonen

anregen. Als Duftöl hilft es deshalb bei Stimmungstiefs, Antriebsschwäche, Angst, Mutlosigkeit oder nach seelischen oder körperlichen Belastungen. Durch die harzige Note weckt es die Lebensgeister und belebt den gesamten Organismus. Wie alle Kieferngewächse hat auch die Arve einen Bezug zu den Atemwegen und wirkt antibakteriell bei Erkältungskrankheiten, Grippe, Bronchitis oder Lungenerkrankungen. Es verstärkt die Entgiftung über die Bronchien und die Haut, eine Wirkung, die insbesondere bei der Verwendung als Saunaaufguss zum Tragen kommt. Das ist aber noch nicht alles: Das ätherische Arvenöl steigert auch die Durchblutung und wirkt als Zusatz in Massageölen oder Sportcremen gegen Muskelverspannungen oder Muskelkater. Mit dem positiven Nebeneffekt, dass es gleichzeitig als Insektenschutz Mücken und Zecken vertreibt! Entdecken Sie verschiedene Arven Produkte in der Nature First und erleben Sie bei uns den Duft der wohltuenden Arve.

TIPP**Die Wirkung des Arvenduftes in Kürze:**

- Wirkt regenerierend und erholsam
- Verbessert den Schlaf
- Gibt Energie bei körperlicher und geistiger Erschöpfung
- Sorgt für freien Atem bei Erkältungskrankheiten
- Löst Muskelverspannungen

**Arven Wohlfühlset
CHF 39.–**

Arven Raumspray
Bio 100 ml
CHF 18.50



Arven Raumduft-Set
110 ml
CHF 34.50



Arven Badesalz
200 ml
CHF 14.50



Arven ätherisches Öl
10 ml
CHF 18.50



Verschenken Sie ein Stück Natur

Arven Schlafkissen
50x70 cm
CHF 149.90



farfalla - Natural
Terroir Perfumes
Arve 50 ml
CHF 98.-



Arosa
Arven Seife
CHF 11.90



Arven-Produkte aus dem Engadin und
Tirol. Besuchen Sie uns in der Nature
First, gerne zeigen wir Ihnen weitere
Arven Geschenk-Ideen!

Arven Wirbel
CHF 28.50



Der Bestseller:
Zirben Würfel Set
CHF 41.90



Arven Duftholz
inkl. Späne und
ätherisches Öl
ab CHF 39.-



Original Zirbenkugel
Wasserkaraffe
CHF 49.90
mit Edelsteinstab
CHF 89.90



Arven Kissen 30x20cm
CHF 39.-



Besuchen Sie unseren Online Shop! www.naturefirst.ch

Aus dem Kräutergarten

«Jardin des Monts» heisst die neue Produktlinie, die Nature First für ihre Kunden im Sortiment führt. Von der Kräuterkosmetik bis hin zur Duftkerze stammen alle «Jardin des Monts»-Produkte aus einem Kräutergarten im Waadtland.



Natürlich und ehrlich sind die Produkte von «Jardin des Monts». Deshalb passen Sie gut ins Sortiment der Nature First Apotheke und Drogerie. Hört man die Beschreibung vom Chalet, wo die «Jardin des Monts»-Produkte hergestellt werden, möchte man den Ort am liebsten gleich besuchen. Vielleicht im Frühling wenn der Garten blüht. Bis es soweit ist, müssen wir uns mit den natürlichen Produkten begnügen, die im Kräutergarten in Pays-d'Enhaut (VD) hergestellt werden. Der Hof liegt auf einer Sonnenterrasse auf 1350 m Höhe. Es herrscht ein ideales Klima für Kräuter wie Thymian, Melisse, Malve, Kamille oder Ringelblumen. Sie gedeihen wild oder werden biologisch angebaut.

Für die Herstellung der «Jardin des Monts»-Produkte werden die Kräuter von Hand gepflückt, auf schonende Weise getrocknet und zu Essenzen extrahiert. Dank dieser behutsamen Verarbeitung bleiben Wirkstoffe und Aromen optimal enthalten. «Jardin des Monts» setzt generell auf einfache Rezeptformeln, damit das Endprodukt so natürlich wie möglich bleibt. Sämtliche Produkte sind auf reiner Pflanzenbasis und meistens aus vegetarischen Grundstoffen hergestellt, inspiriert durch traditionelle Kräuterkunde.

Ein Erlebnis für die Haut

Insgesamt 14 natürliche, biologische Körperpflegeprodukte umfasst das «Jardin des Monts»-Sortiment. Der intensiv pflegende Lippenbalsam enthält die schützenden Eigenschaften des Edelweiss, der samtige Handbalsam basiert auf Meisterwurz, das Körperöl für trockene Haut beinhaltet Melissenextrakt und reine Pflanzenöle. Ebenso eine Calendulaseife, ein natürliches Körperpeeling mit Mohnblumensamen und ein entspannendes Massageöl mit Majoran. Für den Winter ergänzt ein Edelweiss Körperbalsam und das Badesalz «Sapin Blanc/Marjolaine» das Sortiment. Allesamt einzigartige Kreationen auf der Basis von Bergpflanzenextrakten.



Sie finden das gesamte «Jardin des Monts» Sortiment bei Nature First, verpackt zu schönen Geschenken.

Und für den Gaumen

«Jardin des Monts» verwöhnt nicht nur die Haut mit natürlichen Produkten. Aus der Produktion des Bauernbetriebes entstehen auch Kräutersirupe mit biologischem Zucker, absolut frei von Konservierungs- und Farbzusätzen. Sie können kalt oder warm aufgegossen werden. Für kalte Tage hat «Jardin des Monts» bunte Teemischungen kreiert, die Freude in den trüben Stadtalltag bringen. Auch Duftkerzen und Bonbons finden Sie neu im Sortiment von Nature First. Und falls Sie sich zum Tee oder nach dem Bad eine süsse Versuchung gönnen: Kosten Sie die zarte Schokolade, kreiert vom Confitiseur in Pays-d'Enhaut. Immer eine kleine Sünde wert.



GESCHENK-TIPP

Schenken Sie Natur pur Coffret mit Impératrice Handbalsam, Edelweiss Lippenbalsam und Wintertee

CHF 49.-
statt 62.-



**Nature
inside**

Schüssler Salz und Gemmo-Lexikon für den Winter

Kaum sind die warmen Stiefel, Schals und Mützen aus dem Schrank geholt, kündigt sich oft die erste Erkältung an. Mit den Schüssler Salzen und der Gemmo-Therapie lassen sich Erkältungen sanft behandeln und auskurieren, ohne dass der Infekt unterdrückt wird. Auch Kinder sprechen sehr gut auf diese sanften Therapieformen an.



Fieber, Frösteln, Gliederschmerzen	Halschmerzen, Heiserkeit	Husten	Schnupfen	Ohrenscherzen
Schüssler Salz <ul style="list-style-type: none"> Nr. 3 bei Fieber bis 38.5°C Nr. 5 bei Fieber über 38.5°C Nr. 10 hilft Entzündungsstoffe auszuleiten 	Schüssler Salz: <ul style="list-style-type: none"> Nr. 3 lindert die Entzündung Nr. 8 befeuchtet die Schleimhäute Nr. 12 hilft bei Heiserkeit und belegter Stimme 	Schüssler Salz: <ul style="list-style-type: none"> Nr. 7 bei Krampfhusten Nr. 8 bei trockenem Husten Nr. 4 bei weissem Sekret Nr. 6 bei gelbem Sekret 	Schüssler Salz: <ul style="list-style-type: none"> Nr. 3 und 8 bei wässrigem Sekret Nr. 4 bei weissem Sekret Nr. 6 bei gelblichem, zähem Sekret 	Schüssler Salz: <ul style="list-style-type: none"> Nr. 3 lindert Schmerzen und die Entzündung
Gemmo Spray <ul style="list-style-type: none"> Hagebutte aktiviert das Immunsystem, lindert Entzündungen und Schmerzen 	Gemmo Spray <ul style="list-style-type: none"> Schwarze Johannisbeere gegen die Entzündung Hagebutte bei Heiserkeit 	Gemmo Spray <ul style="list-style-type: none"> Hagebutte lindert Hustenreiz Schwarzer Holunder löst zähen Schleim 	Gemmo Spray <ul style="list-style-type: none"> Schwarze Johannisbeere als Basismittel Hagebutte aktiviert das Immunsystem, lindert Entzündungen und Schmerzen Schwarzer Holunder löst zähen Schleim 	Gemmo Spray <ul style="list-style-type: none"> Schwarze Johannisbeere als Basismittel Hagebutte, wenn nach 24 Stunden keine Besserung
Hausmittel Ansteigendes Fussbad: Beine in eine Fusswanne mit ca. 33°C warmem Wasser. Dieses durch zulaufendes, heisses Wasser (ca. 20 Minuten) auf maximal 40°C erhöhen. Danach Bettruhe	Hausmittel Quarkwickel mit 10 Tabletten Schüssler Salz Nr. 3	Hausmittel Nature First Bronchialtee lindert den Hustenreiz und löst den Schleim	Hausmittel Zweimal täglich mit Salz oder Nature First Inhalationsmischung inhalieren	Hausmittel Zerkleinerte Zwiebeln wärmen und in ein Taschentuch einwickeln. Warmen Wickel für 15 Minuten auflegen

BON

Schüssler's Notfall Salz gehört in jede Hausapotheke:

Phytomed Schüssler Salz Nr. 3 D12, 100g für

CHF 13.30
statt CHF 16.70



VORTRAG

Fit durch den Winter mit Schüssler Salzen und Gemmo-Therapie,
 Dienstag 16. Januar 2018
 19.30 – 21.00 Uhr
 am Albisriederplatz

Referent: Jo Marty

Schätzen und Gewinnen Sie 300.-



Wir verlosen

2x CHF 300.-

**Nature First Einkaufs-
gutschein**

In der Nature First am Albisriederplatz
und im Niederdorf finden Sie ein Glas
gefüllt mit Tannenzapfen.
Schätzen Sie wie viele es sind.

Meine Schätzung:

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 **31. Dezember 2017** statt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

MEHR POWER FÜR IHR MÜSLI PLUS DE PUISSANCE À VOS CÉRÉALES



SUPERFOOD MISCHUNGEN FÜR SMOOTHIES & Co. // SUPERFOOD MÉLANGES POUR SMOOTHIES & Co.

Verleihen Sie Ihren Gerichten eine Extraportion Pflanzenpower. Die Superfood Mischungen von Berlin Organics eignen sich als Zugabe zu Smoothies, Müslis, frischen Säften und vielem Mehr.

Donnez une force supplémentaire à vos plats. Les mélanges superfoods de Berlin Organics sont idéaux pour être ajoutés aux smoothies, mueslis, jus de fruits frais.



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

Beratungstag: Vitamin- und Mineralstoff-Test, Freitag 12. Januar 2018

Um fit zu bleiben, sind wir auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien angewiesen. Doch wie weiss man, was der eigene Körper momentan braucht? Welches Produkt eignet sich, damit es richtig aufgenommen werden kann? Machen Sie bei uns den Vitamin- und Mineralstoff-Test, damit Sie Ihrem Körper gezielt das zuführen können was er braucht.

Therapeutin: Alicia Enderli, Naturheilpraktikerin und Bioresonanztherapeutin vom Nature First Therapiezentrum,

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



Alicia Enderli

Vortrag: Fit durch den Winter mit Schüssler Salzen und Gemmo-Therapie, Dienstag 16. Januar 2018

Die Kraft der Pflanzenknospen kombiniert mit den Schüssler Salzen bieten ein gutes Duo, um das Immunsystem zu stärken und Erkältungen wirksam zu lindern/bekämpfen. Jo Marty zeigt Ihnen an diesem Vortragsabend wirksame Kombinationen auf, damit Sie fit durch den Winter gehen.

Referent: Jo Marty, Experte für Schüssler Salze und Gemmo-Therapie, **Zeit:** 19.30 bis ca. 21.00Uhr, **Eintritt:** CHF 10.-



Jo Marty

Beratungstag: Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler, Donnerstag 1. Februar 2018 und Donnerstag 1. März 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



Vroni Wildhaber

Drogerie Niederdorf

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

Vortrag: Nieren - Blasen Funktion: Unterstützung und Gesunderhaltung, Montag 8. Januar 2018

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

Vortrag: Haarwuchs – Lasst die Haare wieder Wachsen! Mittwoch 17. Januar 2018

Statt veralteten und risikoreichen Therapien gibt es neue Erkenntnisse zu gesundem Haarwachstum. Ob dünnes, brüchiges Haar oder sogar Haarausfall, mit alltagtauglichen Methoden und Tipps haben Sie in Kürze und auf natürliche Weise wieder eine schöne Haarpracht.

Vortrag: Schmerz lass nach – Natürliche Schmerzlöser, Montag 29. Januar 2018

Keine Plage an jedem Tage: Heilpflanzen können Linderung bis Schmerzfreiheit erzeugen – auch Entzündungen mildern – der Top Leader Weihrauch machts vor.

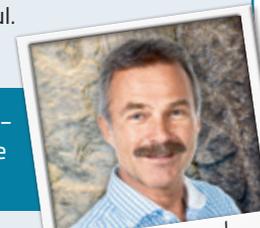
Vortrag: Fit im Kopf – Merkfähigkeit und Konzentration schärfen, Donnerstag 15. Februar 2018

Schöpfen Sie Ihr ganzes Potenzial aus mit der Pflanzenkraft. Auf natürlicher Basis stehen unzählige Möglichkeiten bereit Ihr Verstand zu schärfen. Einfache Tipps und Tricks ermöglichen grosse Taten für Ihr Gehirn.

Vortrag und Workshop: Gegen alles ist ein Kraut gewachsen, Freitag 23. Februar 2018

Sie lernen selbständig Erkrankungen zu behandeln mit einfachen Methoden und Tipps aus der Praxis von Kräuterpaul. Sie lernen Tinkturen zu mischen für Ihre persönliche Gesundheit.

Referent: Paul Blöchliger, 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



Kräuter Paul

Winter- Angebote für Sie



Duo für
CHF 6.50
statt 7.80

Ingwer Power
Liebhart Bio Ingwer Bonbon 100g
Gültig bis 13. Januar 2018, nicht kumulierbar



CHF 24.50
und Ihr Geschenk ein Mini
Basenbad im Wert von
CHF 4.90

Badespass mit den Düften von
Bitterorangen- und Thymianöl
Nutrexin Basenbad Harmony 6 Stk.
Gültig bis 13. Januar 2018, nicht kumulierbar



CHF 7.90
und Ihr Geschenk
ein Resistenz akut 10 ml

Löst und lindert bei Husten
**Nature First Husten Bronchialtee
20 Beutel**
Gültig bis 13. Januar 2018, nicht kumulierbar



CHF 32.-
statt 39.50

Damit Sie die Festtage gut verdauen
**Nature First Artischocken Tabletten
350 mg 180 Stk.**
Gültig bis 13. Januar 2018, nicht kumulierbar

Unterstützen Sie Ihre Abwehrkraft. Mit Zink im neuen Strath Immun.



erhältlich in führenden Apotheken und Drogerien



Made in
Switzerland

Strath®

www.bio-strath.com