

2 / 19

Heilpflanzen
bei Sportverletzungen

Tibetische Medizin
50 Jahre in der Schweiz

Power-Duo
für die Gesundheit

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 10. August 2019

Wir stellen vor



Linda Junz

Linda Junz beendet diesen Sommer ihre vierjährige Lehre zur Drogistin in der Nature First

Meine Ausbildung zur Drogistin in der Nature First zu absolvieren ist rückblickend eine sehr bedeutende und richtungsweisende Entscheidung für mich. Mit viel Freude eignete ich mir in den vier Jahren ein breites Spektrum von Wissen über die Gesundheit des Menschen an. Hier gewann ich tiefe Einblicke in die Möglichkeiten der Phytotherapie, Alternativmedizin und weitere ganzheitliche Behandlungsansätze. Besonders fasziniert haben mich die Bereiche der Ernährung und der Naturkosmetik. Durch die Philosophie der Nature First und den Grundsatz, nach welchem hier gehandelt wird,

entwickelte ich ein starkes Bewusstsein zum Thema Nachhaltigkeit. Der sorgfältige Umgang mit der Natur und seinen Bewohnern, sowie ein ökologisches Denken liegt mir heute sehr am Herzen. Aufgrund dieser Werte habe ich mich entschieden, im Herbst mein Studium zur Umweltingenieurin an der ZHAW zu starten. Ich bin überzeugt, auch in Zukunft häufig auf das Gelernte zurückzugreifen und bin dem Team von Herzen dankbar, mir so viel Wertvolles auf den Weg mitgegeben zu haben.



Inhalt

Wir stellen vor	3
Hautschutz	4-5
Schnell wieder aktiv	6-7
Tibetische Medizin	8-10
Pflanzen-Lexikon	11
Astaxanthin und MSM	12-13
Fettsäuren	14
Angebote	15



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

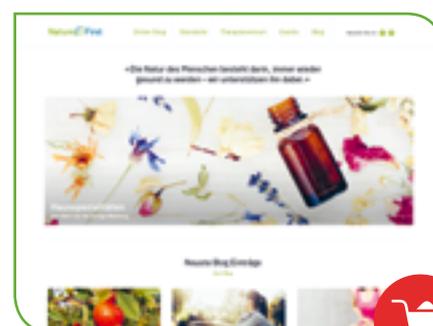


Nature First Drogerie

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

Besuchen Sie unseren Online Shop!
Ab CHF 60.- portofrei.



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



Die Haut natürlich schützen

Schutz für die ganze Familie mit physikalischen UV-Filtern



Lacht die warme Sommersonne nun wieder vom Himmel, bedarf unsere Haut besonderen Schutzes. Cremes mit physikalischen UV-Filtern sind auch für die jüngsten Familienmitglieder empfehlenswert. Die zarte, junge Haut wird durch ihr natürliches Wirkprinzip nicht mit Chemikalien belastet. von Andrea Jenzer, Drogistin HF

Endlich ist der Sommer da, die Zeit des Sonnenbadens. Was unser Gemüt erfreut, ärgert jedoch die Haut. Ohne Schutz durch Kleidung, Hut und Sonnencreme drohen nicht nur Sonnenbrand, sondern auch vorzeitige Hautalterung und verschiedene Hauterkrankungen bis hin zu Hautkrebs. Ursache dafür sind die Strahlen im Sonnenlicht.

UV-A- und UV-B Strahlen

Die UV-B-Strahlen der Sonne lösen den Sonnenbrand aus, während UV-A-Strahlen zur Hautalterung beitragen. Lange dachte man, nur die energiereicheren UV-B-Strahlen verursachen Hautkrebs. Doch das energieärmere UV-A dringt tiefer in die Haut ein und wird mittlerweile ebenfalls für die Entstehung von Melanomen verantwortlich gemacht – ausserdem für Faltenbildung und Hautirritationen wie etwa Sonnenallergie oder Pigmentflecken. Zur Entstehung von Hautkrebs trägt die Gesamtmenge an UV-Strahlung, der die Haut im Leben insgesamt aus-

gesetzt war, massgeblich bei. Besonders entscheidend ist auch die Zahl der in der Kindheit erlittenen schweren Sonnenbrände.

Kleine Kinder brauchen besonderen Schutz

Also heisst es, besonders die kleinsten Familienmitglieder effektiv zu schüt-

zen! Säuglinge und Kleinkinder haben besonders UV-empfindliche Haut, denn in den ersten beiden Lebensjahren ist die Barrierefunktion der Haut noch im Aufbau. Die schützende Oberhautschicht ist im Vergleich zur Haut von Erwachsenen deutlich dünner. Zudem sind die Reparatur- und Eigenschutzmechanismen der zarten, jungen Kinderhaut noch nicht

BON

20% auf Kinder-Sonnencreme LSF 50+ 100ml und Alga Maris Sonnenspray LSF 30 125ml

CHF 25.50
statt 31.90



CHF 23.10
statt 28.90

Gültig bis 10. August 2019, nicht kumulierbar

voll ausgebildet. Sie hat nur eine geringe Pigmentierung, was bedeutet, dass die Haut von Kleinkindern nicht oder nur sehr wenig bräunt – die Eigenschutzzeit ist also sehr gering.

Daher gelten für Babys und Kleinkinder besondere Sonnenschutz-Regeln. In den ersten zwölf Lebensmonaten sollte ein Baby möglichst keiner direkten Sonnenbestrahlung ausgesetzt sein. Alle unbedeckten Körperstellen sollte man vor dem Hinausgehen sorgfältig eincremen. Dabei ist darauf zu achten, dass ausreichend Sonnenschutzmittel aufgetragen wird, da andernfalls der Lichtschutzfaktor nicht wirksam ist. Bei längerem Aufenthalt im Freien muss man das Eincremen regelmässig wiederholen! Dies ist wichtig, da Sonnenschutzmittel durch Schwitzen und Abrieb abgetragen werden. Durch das wiederholte Auftragen wird der Sonnenschutz aufrecht erhalten. Die angegebene Schutzdauer des Mittels (Lichtschutzfaktor, LSF) verlängert sich hierdurch jedoch nicht!

UV-Filter auf dem Prüfstand

Doch was ist bei Sonnenschutzmitteln zu beachten? Wichtig ist, dass die Filterkombination sowohl vor UV-A- als auch vor UV-B-Strahlen schützt. Der auf der Packung ausgewiesene Lichtschutzfaktor (LSF) bezieht sich nur auf die UV-B-Strahlung. Daher ist es wichtig, dass zusätzlich das UV-A-Siegel auf der Verpackung abgebildet ist. Nur so können Sie sicher sein, dass das Produkt vor allen Strahlen schützt.

Um die Haut vor der Sonnenstrahlung zu schützen, bedienen sich heute verfügbare Produkte zweier Wirkprinzipien. Mineralische Filter fangen die Strahlung der Sonne auf physikalische Weise ab und werden daher auch als physikalische UV-Filter bezeichnet. Sie bleiben auf der Hautoberfläche haften, dringen also nicht in den Körper ein. Dort reflektieren sie das einfallende UV-Licht wie winzige Spiegel. Diese UV-Filter bestehen in der Regel aus winzigen Partikeln mineralischen Ursprungs, etwa Titandioxid oder Zinkoxid. Diese sind weiss – ein Charakteristikum solcher natürlich wir-

kender Sonnencremes auf der Haut. Ein klarer Pluspunkt ist jedoch, dass man mit mineralischen Filtern auf Chemie in der Sonnencreme verzichten kann. Ausserdem reflektieren sie sofort nach dem Auftragen das Sonnenlicht und schützen somit umgehend.

Beim chemischen Lichtschutz hingegen sind organische Verbindungen in den Sonnencremes gelöst, die in die Haut eindringen und als Filter fungieren. Sie wandeln UV-Strahlung in andere Energieformen wie Wärme um. Damit das Sonnenschutzmittel über das gesamte Spektrum der UV-B- und UV-A-Strahlung schützt, werden verschiedene Substanzen kombiniert. Ihre schützende Wirkung tritt jedoch verzögert ein, weshalb Sonnenschutzpräparate mit chemischen UV-Filtern mindestens 20 Minuten vor dem Sonnenbad aufgetragen werden müssen. Chemische Filter sind zudem umstritten. Einige stehen im Verdacht, hormonell wirksam zu sein. Damit könnten sie verschiedene Stoffwechselprozesse stören. Nicht zuletzt können chemische Filter die Tier- und Pflanzenwelt der Ozeane schädigen und werden mitverantwortlich für das Korallensterben gemacht.

Vorsicht mit Nanopartikeln

Um mit der ganzen Familie das schöne Wetter ohne gesundheitliche Bedenken geniessen zu können, empfehlen sich also Sonnencremes mit mineralischen Filtern. Doch auch hier gibt es Tücken. Um den «Weisseffekt», den die mineralischen Filter auf der Haut hinterlassen, zu minimieren, werden Titanoxid und Zinkoxid in kosmetischen Produkten von vielen Herstellern nun als winzig kleine, sogenannte Nanopartikel eingesetzt. Ihre Grösse entspricht etwa dem Tausendstel eines Haars. Aufgrund ihrer Winzigkeit sind Nanopartikel jedoch umstritten. Man weiss noch zu wenig über ihre Wirkung im menschlichen Organismus. Es wird vermutet, dass diese Teilchen natürliche Barrieren durchdringen können, also 'membrangängig' sind. Die Miniteilchen könnten sich dann überall in unserem Körper

TIPP

**Gioia Stucker,
Drogistin**



Gioia Stucker

**Mein Tipp:
Mit Alga Maris
Sonnencreme gehe ich
durch den Sommer.**

- 100% mikronisierte, mineralische Filter, sofortiger Schutz vor UVA und UVB-Strahlen
- Patentierter Rotalgenextrakt: Alga-Gorria® neutralisiert freie Radikale und schützt vor Hautalterung
- Optimale Hautverträglichkeit angepasst an die Haut von Kindern und empfindliche Haut.
- Respekt vor den Lebewesen der Ozeane, darf in jeder Region der Erde verwendet werden
- Hinterlässt nur ein Minimum an weissen Spuren
- Sehr wasser-resistent

anlagern. Mit noch unklaren Folgen...

Auf Nummer Sicher beim Sonnenschutz geht also, wer neben mineralischen Filtern auch noch darauf achtet, dass diese nicht als Nanopartikel enthalten sind. Alga Maris Sonnenschutzprodukte erfüllen all diese Anforderungen. Auf Nanopartikel wird konsequent verzichtet. Die mineralischen Filter liegen in einer mikroionisierten Form vor. Dadurch lassen sich Alga Maris Sonnenschutzprodukte besonders gut verteilen und sie hinterlassen keinen starken

weissen Film auf der Haut.

Und nicht zuletzt sind alle natürlichen Wirkstoffe in Alga Maris-Produkten unbedenklich für die Tier- und Pflanzenwelt der Ozeane.



Schnell wieder aktiv – Heilpflanzen gross im Rennen bei Sportverletzungen

Draussen ist jetzt prima Wetter, um Sport zu treiben. Davon profitiert nicht nur die Figur. Regelmässiger Sport stärkt Knochen und Immunsystem, regt Herz und Kreislauf an und baut Stress ab. Allerdings sollte jeder Hobbysportler ein paar Tipps beachten, um Verletzungen vorzubeugen:

von Antje Nobis, Apothekerin

Optimale Trainingsgestaltung

Trainieren Sie angepasst an Ihre körperliche Fitness, um Überlastungen zu vermeiden! Fühlt man sich unkonzentriert oder müde, lieber einen Gang zurückschalten, da der Körper dann nicht so leistungsfähig ist wie sonst und die Gefahr für eine Sportverletzung steigt. Wer kränkelt, sollte mit dem Training am besten ganz aussetzen, um den Körper nicht noch weiter zu strapazieren. Ein flotter Spaziergang ist dann besser.

Gutes Warm-Up

Jede Trainingseinheit sollte unbedingt langsam begonnen werden, damit sich der Körper gut aufwärmen kann. Sehnen, Bänder, Muskeln und Gelenke werden durch leichte Aktivität vor dem eigentlichen Sportpensum auf die Belastung des Bewegungsapparats vorbereitet, sodass die Gefahr für Sportverletzungen deutlich sinkt. Um auf «Betriebstemperatur» zu kommen, locker laufen, Seilspringen oder Übungen wie Kniebeugen oder den Hampelmann machen. Zehn bis 15 Minuten Warm-Up sind für Breitensportler zumeist genug, um die Durchblutung der Muskeln zu erhöhen. Ist man dann gut erwärmt, empfehlen sich ein paar Dehnübungen. Diese immer erst nach dem eigentlichen Warm-Up durchführen! Mit kalten Muskeln ist das Risiko für kleinste Risse im Muskelgewebe (Mikrotraumen) gross. Wer erst zum Abschluss des Trainings die Muskeln dehnt, ist auf der sicheren Seite. Stretching gehört nämlich nach jeder Sporteinheit gemacht, um die Muskulatur nach der Anstrengung zu lockern. Krämpfe oder Verspannungen treten dann seltener auf und der Körper kann sich schneller regenerieren.

Die Pech-Regel

Ist es beim Training – oder auch im Alltag – dennoch zu einer stumpfen Verletzung wie etwa Verstauchung, Zerrung oder Prellung gekommen, empfehlen Sportmediziner als erste Hilfe die so genannte PECH-Regel: Pause, Eis, Compression und Hochlagerung.

P Pause – unmittelbare Beendigung der Belastung

E Eis – betroffene Stelle kühlen

C Compression – verletzte Region mit Druckverband versehen

H Hochlagern – betroffene Region hochlagern

Arnika: Die Gewinnerin bei Sportverletzungen/stumpfen Verletzungen

Golden leuchten die zerzupften Blütenköpfchen der Arnika jetzt auch wieder auf den Bergwiesen. Die Natur schenkt uns mit der robusten Heilpflanze, die bis in einer Höhe von 2800 Metern gedeiht, ein wirksames Naturheilmittel bei stump-

fen Verletzungen wie Prellung, Zerrung, Quetschung und Co.. Die in den Arnika-Blüten enthaltenen Wirkstoffe besitzen schmerzstillende, entzündungshemmende und abschwellende Eigenschaften und fördern so den Heilungsverlauf von leichten bis mittelschweren Verletzungen. Sie dämpfen den Schmerz, lassen Entzündungen sowie Schwellungen abklingen und beschleunigen die Rückbildung von Blutergüssen.

Arnika besitzt als Arzneipflanze eine lange Tradition, die bis ins Mittelalter zurück reicht. In der Volksmedizin wurde sie äusserlich zum Beispiel bei Verletzungen eingesetzt, die durch einen Tritt, Schlag oder Stoss hervorgerufen wurden. Heute werden die Wirkstoffe in Gels, Cremes und Salben verarbeitet. Auch innerlich lassen sich die Wirkstoffe nutzen. So zählt die Arnika heute zu den klassischen Mitteln der Homöopathie. Neben Sport- oder Alltagsverletzungen setzen Naturheilkundler die Pflanze in homöopathischer Dosierung zum Beispiel auch bei Gehirnerschütterungen, Zahnextraktionen und Herz-Kreislauf Erkrankungen ein.

BON

Starkes Duo

TRAUMEEL S Gel 50 g und
TRAUMEEL Tabletten 50 Stk.

Duo 27.30

und gratis dazu ein
Cold Hot Pack
Gültig solange Vorrat



Traumeel® – Gehört in die Haus- und Sportapotheke

Traumeel® enthält eine Kombination aus 14 natürlichen Einzelkomponenten. Zu den häufigsten Verletzungen im Alltag oder beim Sport zählen Prellungen, Verstauchungen und Blutergüsse. Intensiver Sport kann die Ursache für die Überlastung von Sehnen, Bändern und Muskeln sein. In all diesen Fällen tut Traumeel® gut!

Die Erfolgsformel – 14 Wirkstoffe im Zusammenspiel für einen gesunden Bewegungsapparat:



Arnika

Bekannte Hochgebirgspflanze. Hilft bei Verletzungen, indem sie Blutungen stillt, die Wundheilung fördert, blaue Flecken verschwinden lässt und Schmerzen lindert.



Ringelblume

Der Korbblütler ist reich an ätherischen Ölen und sekundären Pflanzenstoffen, die antimikrobiell, wundheilend und entzündungshemmend wirken.



Tollkirsche

Das hochgiftige Nachtschattengewächs hilft in homöopathischer Verdünnung bei Verbrennungen, Gicht, Arthritis, rheumatischen Beschwerden, Gelenk- und Rückenschmerzen.



Gänseblümchen

Es hilft bei Verletzungen von Haut und Muskeln, Prellungen, Zerrungen, Quetschungen und Verstauchungen. Rücken- und Gelenkschmerzen verschwinden ebenso wie Blutergüsse.



Johanniskraut

Wird verwendet in der Homöopathie bei Prellungen, Schnitt- und Operationswunden oder offenen Brüchen. Ferner findet es Anwendung bei Ischialgien oder rheumatischen Beschwerden.



Schafgarbe

Die verbreitete Wiesenpflanze wird in der Homöopathie genutzt zur Wundheilung, bei Sturzverletzungen, gegen Blutungen und Entzündungen.



Schmalblättriger Sonnenhut

Wirken stärkend für die Abwehrkräfte und entzündungshemmend auf der Haut, sodass Wunden schneller verheilen.



Purpur Sonnenhut



Wallwurz

Die alte Heilpflanze setzt man homöopathisch für alle Verletzungen unter Beteiligung der Knochen und Sehnen ein. Dazu gehören Knochenbrüche und Verletzungen der Knochenhaut und der Sehnen wie Sehnencheidenentzündungen und Bänderrissen.



Echte Kamille

Die an ätherischen Ölen reichen Blüten nutzt man in der Pflanzenheilkunde bei Entzündungen der Haut und der Schleimhäute.



Blauer Eisenhut

Das Hahnenfußgewächs ist eine der giftigsten Pflanzen Europas. In der Homöopathie verwendet man ihn gegen Prellungen, Verstauchungen, Verrenkungen, Neuralgien sowie bei Arthritis.



Hamamelis

Der bekannte Winterblüher ist bei Traumeel verantwortlich für die heilende Wirkung bei Blutergüssen, Quetschungen, Prellungen und Sturzverletzungen eine Rolle.



Hepar sulfuris

Kalkschwefelleber wird in der Homöopathie insbesondere gegen Entzündungen und Eiterbildung auf Haut und Schleimhäuten eingesetzt.



Mercurius solubilis Hahnemanni

Quecksilber kennt man als Giftstoff. Homöopathisch verdünnt und damit ungefährlich setzt man es bei schmerzenden und entzündlichen Wunden ein, wo es die Eiterbildung verhindert.

Antje Nobis, Apothekerin

Mein Tipp kann wie folgt angewendet werden, bei:



- Blutergüssen
- Prellungen
- Verstauchungen
- Muskelkater nach körperlicher Anstrengung
- Operationen
- Wunden
- Knochenbrüchen
- Gelenkergüssen
- Sehnenscheidenentzündungen
- Schleimbeutelentzündungen
- Tennisarm
- Arthrosen der Gelenke

Gerne beraten wir Sie in der Nature First!

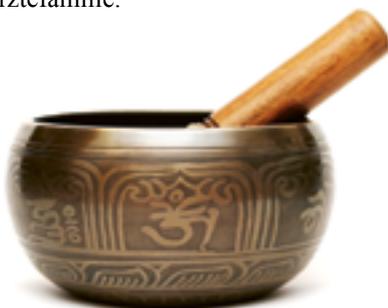


50 Jahre tibetische Medizin in der Schweiz

In der Schweiz der Sechzigerjahre waren Yoga, Akupunktur oder Meditation keine gängigen Begriffe. Man wusste wenig über asiatische Kulturen und Heilpraktiken. Trotzdem versuchte eine kleine Schweizer Firma, Brücken zwischen diesen Welten zu schlagen. von Désirée Schmid, Drogistin HF



Die inspirierende Geschichte beginnt vor über 50 Jahren, als die tibetische Medizin ihren Weg in die Schweiz gefunden hatte. Am Anfang stand eine überlieferte Rezepturen-Sammlung einer tibetischen Ärztesfamilie.



Die Schweizer Firma hat sich zum Ziel gesetzt, diese Jahrhunderte alten Pflanzenmischungen aus der tibetischen Medizin wissenschaftlich zu erforschen und herzustellen. Mit Erfolg. Seit einem halben Jahrhundert ist die PADMAAG die einzige Herstellerin von pflanzlichen Arznei- und Nahrungsergänzungsmitteln auf Basis tibetischer Rezepturen in Schweizer Qualität. Sie bestehen aus wertvollen pflanzlichen und mineralischen Komponenten und basieren auf dem Wissen der tibetischen Lehre.

Mit der Gründung der PADMAAG 1969 war und ist bis heute ein einzigartiger Pioniergeist verbunden. Bereits 1970 gelang der PADMA AG eine Sensation. Sie schaffte es, die erste Rezeptur der tibetischen Medizin in der Schweiz als Arzneimittel zu registrieren. Die PADMA-Rezepturen gehören heute in jede Schweizer Hausapotheke. Diese Tatsache wird auch durch die offizielle Verankerung asiatischer Arzneimittel im Schweizer Heilmittelgesetz, seit 1. Januar 2019, bestätigt.

Tibetische Medizin

Die tibetische Medizin- und Konstitutionslehre ist die Lehre der fünf Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum. Ob Makrokosmos oder Mikrokosmos, alles setzt sich aus diesen fünf Grundkräften zusammen und korrespondiert miteinander. Über die fünf Elemente steht der Mensch in Kontakt mit der Welt und dem Universum.

Über dieselben fünf Elemente finden tibetische Ärzte auch den Zugang zu Krankheiten und Heilmitteln. Mit ihrer Hilfe kann sowohl die Vitalität des Geistes als auch des Körpers beeinflusst werden. Die tibetische Medizin- und Konstitutionslehre strebt das innere Gleichgewicht der Kräfte im Körper an. Herzstück dieser Lehre sind eine typgerechte Ernährungsweise und der Einsatz von mehrheitlich pflanzlichen Vielstoffgemischen. Sie bestehen aus einer Vielzahl verschiedener Naturstoffe, die sich gegenseitig in der Wirkung unterstützen und mögliche unerwünschte Effekte ausgleichen. Dadurch wirken diese Vielstoffrezepturen gleichzeitig auf mehreren Ebenen im Körper und sind nebenwirkungsarm.

Sand-Mandala Medizin Buddha

Ein Mandala ist eine visuelle Meditationshilfe, die hilft, Zusammenhänge zu verinnerlichen und zu verstehen. Mit gefärbten Sandkörnern wird während drei Tagen eine Mandala-Welt mit einem kunstvollen Palast in einer wunderschönen Landschaft gestaltet. Oft sitzt ein Buddha im Palast, welcher von Schutzkreisen umgeben ist. Die vier Palasttüren repräsentieren dabei Mitgefühl, Liebe, Gleichmut und Freude.

Gemäss der Überlieferung werden bei der Schaffung positive Energien an die Umgebung und an die Menschen, die das Mandala betrachten, übertragen.

Das in tagelanger Arbeit entstehende Werk wird nach der Fertigstellung wieder zusammengefügt. Diese Auflösung des gesamten Kunstwerks symbolisiert die Vergänglichkeit des Lebens und das Ideal der Entbindung von der materiellen Welt. Der farbige Sand wird anschliessend wieder der Natur übergeben, indem er in ein fliessendes Gewässer, die Limmat, gestreut wird.



Tibetische Mönche zu Gast bei Nature First vom 26. bis am 28. Juni 2019

Zwei tibetische Mönche streuen in der Natur First Apotheke ein Medizin-Buddha-Mandala. Der Medizin-Buddha gilt in der tibetischen Medizin als höchster Arzt und Heiler und repräsentiert die heilenden Kräfte. Während das Betrachten des Medizin-Buddhas positive Auswirkungen auf Körper und Seele hat, bewirkt der Akt des Wegwischens eine reinigende Wirkung auf den Geist.

Das Mandala wird von den Mönchen Lama Kunsang Korpön aus dem Buddhistischen Zentrum «Drikung» in Kreuzlingen und Acharya Pema Wangyal aus dem Tibet-Institut in Rikon erstellt.

Auflösungszeremonie vom Mandala
Freitag, 28. Juni um ca. 17.00 Uhr in der Nature First am Albisriederplatz

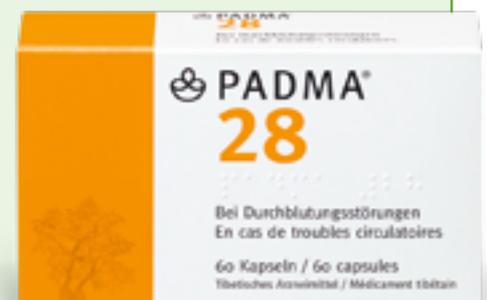
TIPP

Doris Hasler, Pharma-Assistentin

Die bewährte Rezeptur von PADMA 28 empfehle ich bei Durchblutungsstörungen

- Ameisenlaufen
- Kribbeln
- Schwere- und Spannungsgefühl in den Beinen und Armen
- Einschlafen von Händen und Füssen
- Wadenkrämpfen

PADMA 28 enthält über zwanzig Pflanzen und sekundäre Pflanzenstoffe, von denen viele ein antioxidatives Potenzial haben. Es ist seit 1977 in der Schweiz als Arzneimittel zugelassen und wird nach einem bewährten Rezept der tibetischen Medizin hergestellt.



AUF ZUM WANDERN

15. September 2019

Nature First Lesereise

Das Wandern ist des Müllers Lust und auch gut für die Durchblutung. Der moderne Lebensstil mit hohem Stresspegel, Zeitmangel für Bewegung und einer unausgewogenen Ernährung ist mitverantwortlich für Durchblutungsstörungen, die sich durch Einschlafen von Händen und Füßen sowie Wadenkrämpfe zeigen können. Wichtig für eine gesunde Durchblutung sind eine gesunde Ernährung, gezielte Bewegung, Rauchstopp sowie Gewichtsreduktion. Zur wirksamen Unterstützung gibt es pflanzliche Arzneimittel aus der tibetischen Medizin. Die wohl bekannteste Rezeptur ist Padma 28, das seit 40 Jahren in Wetzikon im Zürcher Oberland hergestellt wird.

Tibeter im Zürcher Oberland

Im Zürcher Oberland besteht seit dem letzten Jahrhundert eine spezielle Nähe zu den Tibetern. 1963 gelangten 1000 Tibeter als Flüchtlinge in die Schweiz. 24 Tibeter erhielten von der Metallwarenfabrik

Kuhn Rikon AG eine Wohnung und Arbeit in der Fabrik. Zur Erhaltung und Pflege der tibetischen Kultur entstand das Tibet-Institut Rikon. Ungefähr zur gleichen Zeit gelangte eine Rezepturen-sammlung aus der tibetischen Medizin nach Zürich zur Padma AG. Padma 28 ist die 28. Rezeptur aus dieser Sammlung.

Wandern für die Gesundheit

Tun Sie etwas für Ihre Durchblutung und wandern Sie mit uns im Zürcher Oberland. Auf einer rund drei stündigen Wanderung durchs Tössstal wandeln Sie auf den Spuren der tibetischen Kultur und Medizin. Am höchsten Punkt der Wanderung wird eine stressreduzierende Übung aus dem tibetischen Yoga (Lu Jong) durchgeführt und beim Tibet-Institut erfahren Sie mehr über das Leben tibetischer Mönche im Kloster und zur tibetischen Medizin. Zum Mittagessen werden Sie mit Tibetischen Köstlichkeiten verwöhnt (auch vegetarisch).

Route:

Turbenthal – Rikon – Turbenthal

Wanderzeit:

2,5 – 3 Std.

Länge:

11,8 km

Höhendifferenz:

175 m

Beschreibung:

Die Wanderung ist für robuste Kinderwagen geeignet, gutes Schuhwerk ist jedoch empfohlen. Via Wildberg gelangen wir zum Tibet-Institut Rikon und von dort weiter zur Kuhn Rikon zur Mittagsverpflegung. Gestärkt geht es entlang der Töss zurück nach Turbenthal.

Besammlng:

08.30 Uhr bei der Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, Zürich (an der Hardaustasse), Abfahrt Car 8:45 Uhr

Programmpunkte:

- 10:00 Abmarsch beim Bahnhof Turbenthal
- 11:00 Bewegungsübung auf dem Wildberg (Lu Jong)
- 11:30 Vorstellung des Tibet-Instituts durch einen Lama ...
- 12:30 Mittagessen (tibetische Spezialitäten)
- 14:00 Rückwanderung nach Turbenthal
- 15:00 Rückreise mit dem Car

Kosten:

pro Person CHF 55.– inkl. Carfahrt, Mittagessen
Der Wandertag findet bei jeder Witterung statt.

Anmeldungen erforderlich unter:

044 496 60 30 oder direkt in der Nature First

Anmeldeschluss:

10. September 2019

PFLANZEN-LEXIKON *Ganoderma lucidum*



Reishi: Der «Pilz der Unsterblichkeit» ist ein wahrer Jungbrunnen

von Andrea Jenzer, Drogistin HF

Der Reishi-Pilz (*Ganoderma lucidum*) ist ein hochgeschätzter, äusserst vielseitig einsetzbarer Vitalpilz. In China wird der «Ling Zhi», der auf eine etwa 4000 Jahre währende Tradition im Heilwesen zurückblicken kann, auch als «Göttliches Heilkraut» und ehrfürchtig als «Pilz der Unsterblichkeit» betitelt. Sein japanischer Name «Reishi» deutet ebenfalls auf ein langes Leben hin, da dem Vitalpilz natürliche Anti-Aging-Effekte bescheinigt werden und er das Herzkreislaufsystem schützt.

Glänzender Lackporling:

Der «Allrounder» der Naturheilkunde

Der Reishi kommt weltweit, bevorzugt an der Stammbasis von Eichen und anderen Laubbälzern vor. Zu Deutsch wird er glänzender Lackporling genannt, da sein Pilzhut mit einer dunklen, stark glänzenden Harzschicht bedeckt ist. Dies macht ihn holzig-hart und verleiht ihm eine bittere Geschmacksnote, was ihn als Speisepilz ungeniessbar macht.

Als Heilmittel wird er für seine stärkende und anregende Wirkung auf Herz-Kreislauf und das Immunsystem sehr geschätzt. Auch zur Prävention zahlreicher Krankheiten hat sich der Vitalpilz bewährt. Er strotzt nur so vor wertvollen Inhaltsstoffen. Besonders erwähnenswert sind die sogenannten Triterpene, die entzündungshemmend wirken, sowie die stark

immunstärkenden Beta-Glucane, die gleichzeitig die Entgiftung des Körpers unterstützen. Zudem ist der Reishi ausgesprochen reich an essenziellen Aminosäuren, die der menschliche Organismus benötigt, sowie an diversen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Traditionell findet der Reishi Anwendung bei Leber- und Nierenerkrankungen, Magenbeschwerden, Autoimmunerkrankungen, Nervosität und Schlaflosigkeit. Ebenso geschätzt wird er für seine positive Wirkung auf Bluthochdruck und zu hohes Cholesterin, bei koronaren Herzkrankheiten, Arthritis, Bronchitis, Asthma und Vergiftungen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen

Im Fokus der Erforschung des wertvollen Reishi Vitalpilzes durch die moderne Wissenschaft stehen neben seinen stark immunmodulierenden Eigenschaften auch seine präventiven Kräfte, insbesondere auf Herz und Kreislauf. In unserer westlichen Welt sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen weit verbreitet. Der Reishi soll davor schützen können, da er die Blutfettwerte zu normalisieren vermag. Einem hohen Cholesterinspiegel, der massgeblich zur Verkalkung der Gefässe (Arteriosklerose) beiträgt, kann durch die regelmässige Einnahme von Reishi-Extrakten vorgebeugt werden.



Natürliches Anti-Aging-Mittel

Seit Jahrtausenden gilt der Reishi in Asien nicht nur als äusserst vielseitiges Naturheilmittel, sondern ebenso als Jungbrunnen. Er soll das Gedächtnis, den Hautzustand, die Sauerstoffversorgung sowie das Hör- und Sehvermögen verbessern, die Leistungsminderung im Alter bremsen, die Zellgesundheit erhalten und so das Leben verlängern. Dafür verantwortlich gemacht werden vornehmlich die antioxidativen und radikalfangenden Eigenschaften seiner Inhaltsstoffe denn für den Alterungsprozess des Körpers sind massgeblich Sauerstoff- und Stickstoffradikale verantwortlich, die durch den Reishi unschädlich gemacht werden können. Das wurde mittlerweile wissenschaftlich bestätigt.

Insgesamt zählen die Inhaltsstoffe des Reishi zu den bisher am intensivsten erforschten und am besten dokumentierten Vitalpilzsubstanzen.

TIPP

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

In der Praxis erprobte Anwendungsgebiete:

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



Astaxanthin und MSM: Das Power-Duo für die Gesundheit

Antioxidantien machen freie Radikale im Körper unschädlich und wirken so der Zellalterung entgegen. Einer der kraftvollsten Radikalfänger ist der natürliche Farbstoff Astaxanthin. In Kombination mit der organischen Schwefelverbindung MSM profitiert unser Körper besonders. von Julia Badum, Apothekerin

Die Begriffe «freie Radikale» und «oxidativer Stress» werden gemeinhin mit schädlichen Umwelteinflüssen und schlechten Lebensgewohnheiten, wie Rauchen, übermäßigem Sonnenbaden und unausgewogener Ernährung assoziiert. Doch unser Körper produziert freie Radikale auch laufend selbst, etwa bei der Zellatmung. Zirkulieren zu viele freie Radikale im Körper, können sie die Zellen schädigen und es kann zu vielerlei Krankheiten kommen.

Astaxanthin: Radikalfänger der Spitzenklasse

Die bekanntesten Antioxidantien sind Vitamin E und Vitamin C, gefolgt von OPC, Coenzym Q10 und Beta-Carotin – und das, obwohl Astaxanthin diesen Radikalfängern stark überlegen ist und heute als eines der kraftvollsten Antioxidantien gilt.

Astaxanthin ist ein natürlicher, roter Farbstoff aus der Gruppe der Carotinoide. Es kommt vor allem in

Algen vor. Besonders in herausfordernden Situationen wie z.B. starker Hitze oder Wassermangel reichern sich die Algen mit Astaxanthin an, um sich zu schützen. Fressen Tiere solche Algen, nehmen sie das Astaxanthin auf und verfärben sich rot, dazu zählen z.B. Lachse, Hummer, Shrimps und Krabben. Lachsen ermöglicht Astaxanthin stromaufwärts zu schwimmen, um ihre Laichplätze zu erreichen. Ohne den Farbstoff wären die Fische dafür zu schwach.

Wie kann Astaxanthin die Gesundheit fördern?

Astaxanthin verteilt sich besonders gut im Körper und kann dadurch jede einzelne Zelle schützen denn durch seine besondere Struktur vermag es die Blut-Hirn- und Blut-Netzhaut-Schranke zu überwinden und gelangt so auch zu den Zellen der Augen und des Gehirns. Dadurch kann Astaxanthin die Augen-Netzhaut von innen gegen UV-Strahlung schützen. Auch die UV-bedingte Hautalterung wird durch den Farbstoff verlangsamt und die Hautqualität wird verbessert. Durch den schützenden Effekt auf die Nervenzellen im Gehirn soll Astaxanthin zudem die Konzentration und andere kognitiven Fähigkeiten steigern können. Ebenso scheint es die sportliche Leistungskraft zu verbessern, da die Muskelkraft erhöht und die Regenerationszeit verkürzt wird. Auch die Fruchtbarkeit von Männern soll

das Antioxidans stärken. Nicht zuletzt werden Astaxanthin auch schützende Eigenschaften auf Herz und Kreislauf nachgesagt, sodass es unterstützend bei Bluthochdruck und Herzbeschwerden eingesetzt wird. Besonders bewährt hat sich das Carotinoid bei akuten und chronischen entzündlichen Erkrankungen sowie zur Stärkung des Immunsystems, der Knochen und Gelenke. Das Wirkungsspektrum von Astaxanthin ist damit so breit, dass wir Sie gerne individuell in der Nature First Apotheke beraten, wie Sie es zur Behandlung als auch zur Prävention verschiedenster Beschwerden einsetzen können.

Schwefel: Zentraler Baustein für den Körper

Schwefel ist der Mineralstoff, welcher bisher am wenigsten untersucht ist. Dabei ist Schwefel mit einer Menge von ca. 140-150 g nach Calcium und Phosphor der dritthäufigste Mineralstoff im menschlichen Organismus und darin ein unverzichtbarer Baustein. Er ist Bestandteil von körpereigenen Enzymen, Hormonen (z.B. Insulin), dem körpereigenen Antioxidans Glutathion und vielen Aminosäuren. Ausserdem dient er als Baustoff für Kollagen, ein wichtiger Bestandteil unseres Bindegewebes. Die grössten Schwefelkonzentrationen befinden sich in Knorpeln, Haaren, Nägeln und im Immunsystem.

TIPP

Julia Badum, Apothekerin

Meine Empfehlung: Die Kombination von Astaxanthin und MSM hat sich bewährt und hat auf die Gesundheit positive Einflüsse.



Astaxanthin – Das super Antioxidant für:

- Entzündungsprozesse
- Immunsystem
- Knochen und Gelenke
- Sportliche Leistungsfähigkeit
- Cholesterin Stoffwechsel
- Herz-Kreislauf-System
- Hautprobleme
- Kognitiven Fähigkeiten und Konzentration
- Männliche Fertilität

MSM – der Allrounder für:

- Knochen und Gelenke
- Muskulatur
- Entgiftung
- Haut, Haare und Nägel
- Verdauungstrakt
- Sportler
- Allergien



BON

Das Power Duo

Nature First MSM-Curcuma
90 Tabletten und
Astaxanthin 6mg 60 Kapseln

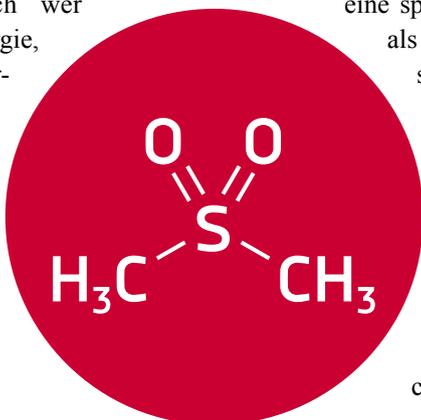
Gültig bis 10. August 2019,
nicht kumulierbar

CHF 65.-
statt 81.-

Schwefel – Vorkommen in Nahrungsmitteln

Schwefel steckt vor allem in Eiern, Milch, Fisch, Fleisch und grünen Pflanzen wie Brokkoli und Algen. Auch Knoblauch, Zwiebeln, Cashewnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne und Schokolade sind reich an dem Mineralstoff. Wer sich ausgewogen ernährt, hat einen Schwefel-Mangel kaum zu befürchten. Doch mit zunehmender «Fast-Food-Mentalität», der industriellen Weiterverarbeitung und oft langem Transport sowie langer Lagerung von Nahrungsmitteln, kommt ein Schwefel-Mangel gar nicht mehr so selten vor. Zumal auch das Erhitzen und Trocknen von Lebensmitteln deren Schwefelgehalt reduziert.

Zeichen für einen Mangel an Schwefel im Organismus können Gelenkerkrankungen, schwaches Bindegewebe, Verdauungsbeschwerden, Hautprobleme, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche sein. Auch wer unter einer Allergie, brüchigen Fingernägeln, kraftlosem Haar und häufigen Infekten leidet, kann von einem Schwefel-Mangel betroffen sein.



MSM: Wertvoller Schwefel-Lieferant

Methylsulfomethan (MSM) ist eine der am häufigsten vorkommenden organischen Schwefelverbindungen, die sich in vielen Pflanzen findet. Ernähren wir uns pflanzlich, gelangt die Schwefelverbindung in unseren Körper. MSM gilt als besonders wertvoller Schwefel, da er eine spezielle chemische Struktur als auch antioxidative Eigenschaften besitzt. MSM verändert die Durchlässigkeit der Zellmembranen, wodurch die Aufnahme von Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen optimiert und der Abtransport von Schlacken gefördert wird. MSM

wirkt also entgiftend auf den Körper und ist an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. In den Knochen und Gelenken fungiert MSM als Schmierstoff und fördert deren Beweglichkeit. Da MSM auch antientzündlich wirkt, hat es einen positiven Effekt auf alle Arten entzündlicher Erkrankungen, etwa in den Gelenken, der Leber oder den Harnorganen sowie im Verdauungstrakt, auf der Haut und bei Allergien. Zudem besitzt MSM eine regenerierende Wirkung auf den Bewegungsapparat, sodass es Muskel- und Gelenkschmerzen lindern kann. Daher wird der Mineralstoff gerne von Sportlern zur schnelleren Regeneration verwendet. Auch regt MSM die Kreatin- und Kollagen-Bildung an, weshalb es einen positiven Einfluss auf Haut, Haare und Nägel nimmt.

Wie steht es um Ihre Fettsäuren?



Maik Parolini

In der heutigen Zeit, in der sich die Menschheit immer mehr weg von einer natürlichen Ernährung hin zu einer von der Industrie geprägten Lebensweise zugewendet hat, steht es um die Fettsäureverhältnisse im Körper nicht mehr so gut. Einerseits konsumieren die meisten Menschen zu viele gehärtete Fette, andererseits fehlen dem Organismus genügend lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren. Ein Omega-6 zu Omega-3 Verhältnis von 3:1 bis 5:1 wäre dabei wünschenswert. Die Realität bringt andere Zahlen ans Licht. Da finden sich teilweise verschobene Werte von 20:1 bis 50:1. Dies kann Folgen für unsere Gesundheit haben.

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

Nature First: Warum sind Omega-3-Fettsäuren so wichtig für unsere Gesundheit?

Maik Parolini: Omega-3-Fettsäuren sind essenzielle, also lebensnotwendige Fettsäuren und müssen über die Ernährung aufgenommen werden. Im Gegensatz zu den Omega-6-Fettsäuren wirken die Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend und haben diverse Vorteile für unsere Gesundheit.

Nature First: Welche Vorteile sind das?

Maik Parolini: Omega-3-Fettsäuren können einen positiven Einfluss auf unsere Herzgesundheit, einen hohen Blutdruck, die Hirnfunktion, das Hautgeschehen, diverse Allergien, rheumatische Entzündungen und vieles mehr ausüben.

Nature First: Wo kommen den diese Omega-3-Fettsäuren in der Ernährung vor?

Maik Parolini: Da müssen wir die verschiedenen Formen unterscheiden. Pflanzliche Lebensmittel wie z.B. Lein-

samen, Chiasamen, Hanfsamen, usw. enthalten die Alpha Linolensäure (ALA). Diese Form muss vom Körper selber in die aktive Form Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) umgewandelt werden. Tierische Produkte wie z.B. fette Fische, Krill oder aber auch Meeresalgen verfügen bereits über (DHA) und (EPA) und der Körper kann von den Fettsäuren im vollen Umfang profitieren.

Nature First: Wem empfehlen Sie eine solche Fettsäuremessung zu machen?

Maik Parolini: Grundsätzlich sollte jeder Mensch seinen Fettsäurestatus kennen. Wie wir wissen, ist eine Investition in die Prophylaxe wesentlich sinnvoller, als wenn man akut an einem Leiden laboriert und dann behandeln muss. Auf jeden Fall würde eine Messung bei den oben erwähnten Themen durchaus Sinn machen.

Nature First: Wie läuft eine solche Messung ab?

Maik Parolini: Die Messung erfolgt direkt bei uns im Therapiezentrum unter unserer Anleitung mittels Blutentnahme mit dem TAP Blood Collection® Device. Diese wird dann ans Labor weitergeleitet und ausgewertet.

Fettsäureanalyse bei Nature First Therapie

Mittels einer Fettsäureanalyse erhalten Sie einen personalisierten Befund wie es um Ihren Fettsäurestatus im Körper steht. Dabei erhalten Sie unter anderem Aussagen zu den gesättigten Fettsäuren, den einfach ungesättigten Fettsäuren sowie den mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Terminvereinbarung und weitere Informationen im **Nature First Therapiezentrum** oder unter **044 496 63 30**

REZEPT

Reichhaltiger Omega-3 Coleslaw Salat (vegan)

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g** Bio Weisskabis, in feine Streifen gehobelt
- 100 g** Bio Karotten, in feine Streifen gehobelt
- ½** Zwiebel
- 1 EL** Naturkraftwerke Walnussmus
- 2 EL** Soyana Soyananda
- 2 EL** Naturkraftwerke Leinöl
- 1 EL** Olivenöl
- 3 EL** Wasser oder nach Belieben
- 2 EL** Zitronensaft oder Apfelessig
- 1 TL** Senf
- 1 EL** Naturkraftwerke Hanfsamen
- 1 TL** Chiasamen
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- frische Petersilie

Zubereitung:

- Weisskabis und Karotten in feine Streifen hobeln
- Zwiebel fein hacken
- Petersilie fein hacken

Für die Sauce:

- Walnussmus, Soyananda, Leinöl, Olivenöl, Wasser, Zitronensaft oder Apfelessig, Senf, Salz und Pfeffer aus der Mühle zu einer sämigen Sauce verarbeiten
- Weisskabis, Karotten und die Zwiebeln vermischen und die Sauce daruntermischen und gut ziehen lassen
- Nachwürzen und anrichten
- Mit Chiasamen, Hanfsamen und frischer Petersilie bestreuen und genießen

En gute wünscht
Maik Parolini



Sommerangebote für Sie

Gültig bis 10. August 2019, nicht kumulierbar



CHF 9.90
statt 12.50

Wenn es sticht, juckt und brennt...
Nature First Insektenstich Roll-on 10ml



+

3 für 2
CHF 7.20

100% natürliche Erfrischung
COCOWELL Kokoswasser Bio 330ml



CHF 69.90

und Gratis Erfrischungsspray für
die Beine

Hilft bei Venenbeschwerden
Pinus Pygenol 120 Tabletten



20%

auf die gesamte
Citrus Linie

Erfrischend spritzig
Weleda Citrus Pflegeprodukte



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