



3/18

Blasenentzündung

Natürlich behandelt

Lavendel

Der Alleskönner

Haarpracht

Sanft gepflegt



Wenn Eisen gut vertragen wird...

Beim Kauf
des Duo
**CHF 10.-
Rabatt**
gültig bis 30.09.18

Das Nutrexin Eisen-Aktiv führt dem Körper Eisen in einer optimalen Form zu, die der Körper gut aufnehmen und verarbeiten kann.

- sehr gute Verträglichkeit
- hochwertige Eisenverbindungen
- optimale Bioverfügbarkeit durch Fermentation
- pflanzliche Vitalstoffe unterstützen die Eisenaufnahme



NUTREXIN

Quelle der Gesundheit.

www.nutrexin.ch

Wir stellen vor



Désirée Schmid, Drogistin HF, Leitung Drogerie

Es war für mich ein grosses Anliegen nach meiner Ausbildung zur Drogistin HF einen Betrieb zu finden, mit dem ich mich voll und ganz identifizieren kann. Umso glücklicher bin ich, seit August für die Nature First im Einsatz zu stehen. Die Werte wie Natürlichkeit, Nachhaltigkeit, dazu eine ganzheitliche Ansicht von Medizin und Krankheit werden hier von A – Z gelebt, was ich sehr schätze.

Mein Interesse für die Welt der Pflanzen, ihre Wirkungen und Bedeutungen in der Signaturenlehre ist sehr gross und ich freue mich mein Wissen laufend zu erweitern. Für mich, ist es sehr wichtig, für die

Bedürfnisse unserer Kundschaft eine natürliche und wirksame Lösung zu kreieren. Das Sortiment bietet sehr viele Möglichkeiten in verschiedenen Bereichen.

Unser Angebot an Hausspezialitäten ist extrem gross, die Zusammensetzungen sind mit viel Bedacht ausgewählt. Ich persönlich bin ein echter Fan der «bitteren Mischung». Diese hilft bei jeglichen Magen-Darmbeschwerden, aber auch bei Kopfschmerzen, Hautproblemen und Energiemangel. Dies ist nur ein Beispiel dafür, wie breit Naturheilmittel eingesetzt werden können, davon bin ich begeistert. Ich freue mich sehr, Sie in der Nature First anzutreffen und Sie zu beraten.



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

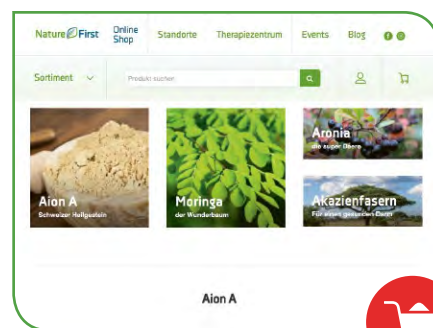
Niederdorfstrasse 29 | 8001 Zürich
044 251 18 71 | drogerie@naturefirst.ch

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 9.00 bis 19.00
Sa 9.00 bis 17.00

Inhalt

Wir stellen vor	3
Blasenentzündung	4-6
Kräuterpaul weiss Rat	7
Ganz natürlich Frau sein	8-9
Lavendel, der Alleskönner	10-11
Natürlich entspannt	12-13
Pflanzen-Lexikon	15
Natürliche Haarpracht	16-17
Agenda	18
Angebote	19



Nature First Online Shop

www.naturefirst.ch

Besuchen Sie unseren Online Shop!
Ab CHF 40.– 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, Paul Blöchliger, **Inserateverkauf:** 044 496 60 30
Konzept/Layout: digicom-medien.ch, **Druck:** FO-Fotorotar, 8132 Egg, **Papier:** Refutura 80 g/m²



Blasen- entzündung natürlich begegnen

Vor allem Frauen kennen Harnwegsinfektionen. Die Naturheilkunde bietet eine grosse Vielfalt an Behandlungsmöglichkeiten. Frühzeitig behandelt kann eine Antibiotikagabe umgangen werden. von Julia Badum, Apothekerin



Es brennt und zwickt beim Wasserlassen, im Unterbauch zieht und sticht es. Kaum waren Sie auf der Toilette, müssen Sie schon wieder. Doch dann kommt es nur tröpfchenweise, eventuell zeigt sich auch Blut im Urin. Das sind typische Symptome für einen Harnwegsinfekt, von Ärzten Zystitis genannt und landläufig als Blasenentzündung bezeichnet.

Ein weibliches Problem

Viele Frauen kennen diese Symptome nur allzu gut. Bis zu 80 Prozent aller Frauen erkranken zumindest einmal im Leben, jede 7. Frau leidet einmal pro Jahr an einer derartigen Infektion. Dass die Erkrankung Frauen viel häufiger als Männer trifft, liegt an der weiblichen Anatomie: Die Harnröhre ist bei Frauen mit einer durchschnittlichen Länge von gerade vier Zentimetern viel kürzer als beim Mann mit rund 20 Zentimetern. Dazu kommt der knappe Abstand zwischen Harnröhrenaussgang und After.

Keime – allen voran das Darmbakterium *Escherichia coli* – gelangen so leicht in die Harnwege und können dort ihr Unwesen treiben.

Doch auch andere Ursachen begünstigen, dass es zu einem Harnwegsinfekt kommt: Psychische Belastungen, hormonelle Faktoren und Unterkühlung oder Durchnässung der Beckenregion. Auch durch Geschlechtsverkehr, insbesondere mit einem neuen Partner, sowie durch ungenügende als auch übertriebene Intimhygiene können Keime in Harnleiter, Harnröhre und in die Blase gelangen und dort eine Entzündung auslösen.

Es ist wichtig, die Blase vollständig zu leeren, damit kein Restharn zurückbleibt. Dieser kann die Bakterienbesiedlung ebenfalls fördern. Nicht zuletzt entstehen Blasenentzündungen relativ häufig während einer Schwangerschaft. Dann führt das Hormon Progesteron dazu, dass sich die Harnleiter «entspannen». Zudem drückt die wach-

sende Gebärmutter auf die Harnleiter, sodass der Urin wesentlich langsamer abfließt. Bakterien haben so mehr Zeit, um sich im Harnleiter anzusiedeln und dort eine Entzündung auszulösen.

Wann zum Arzt?

Schulmedizinisch wird die Entzündung oft mit Antibiotika therapiert. Vor allem Kinder unter fünf Jahren, Schwangere, Männer ab 40 Jahren, Diabetiker und Menschen, die immunschwächende Medikamente einnehmen müssen, sollten mit einer Blasenentzündung den Arzt aufsuchen. Gleiches gilt, wenn sich die Beschwerden nicht nach drei Tagen deutlich bessern, sie sich verschlimmern, Blut im Urin, Fieber oder Schüttelfrost auftritt oder es zu mehreren Infekten innerhalb eines Jahres kommt. Eine an sich harmlose Blasenentzündung kann sich zu einer Nierenbeckenentzündung entwickeln. Dadurch können die Nieren Schaden nehmen bis hin zur Nierenschwäche.

Natürliche Helfer für die Blase

Die meisten Blasenentzündungen verlaufen aber unkompliziert. Statt direkt mit der chemischen Keule zu therapieren, lohnt es sich, den Körper bei seiner Heilungsarbeit mit Naturheilmitteln zu unterstützen.

Heilpflanzen kommen bei Blasenentzündung besonders gerne in Form von Tees und Tinkturen zum Einsatz, denn so unterstützt man in einem Zug auch die Ausschwemmung von Keimen und Entzündungsstoffen (Durchspülungstherapie). Besonders bewährt haben

sich Brennnessel, Bärentraubenblätter, Goldrute, Birkenblätter, indischer Wassernabel und Schachtelhalm.

Die Heilpflanzen enthalten bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide), welche die Wasserausscheidung über die Nieren erhöhen. Weitere Inhaltsstoffe wirken krampflösend und entzündungshemmend.

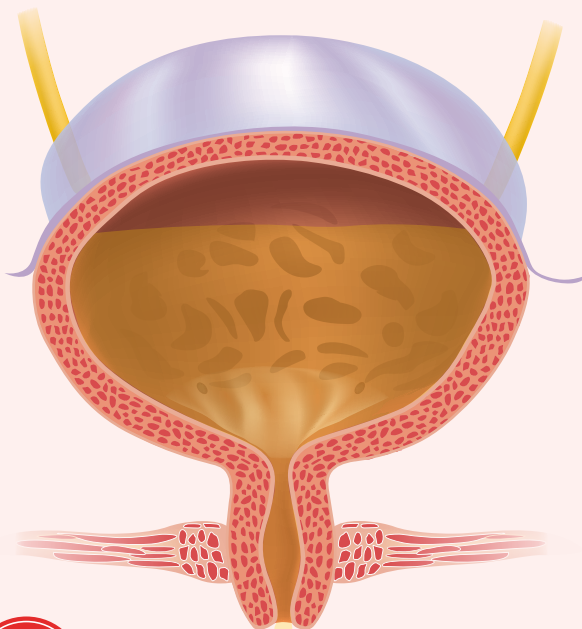
Die Natur hält auch Schätze bereit, die den Bakterien das Überleben schwer machen: Preiselbeeren stecken voller wertvoller Pflanzenstoffe, die nicht nur entzündungshemmend und harntreibend wirken, sondern sogar das Anheften von

Bakterien an den Schleimhäuten der Blase und den Harnwege verhindern. Auch D-Mannose – ein Einfachzucker, der in den menschlichen Schleimhautzellen vorkommt – vermag zu verhindern, dass sich Bakterien an die Schleimhäute heften. Meerrettich schliesslich wird in der Klostermedizin schon seit Jahrhunderten als natürliches Antibiotikum bei Harnwegsinfekten eingesetzt. Seine Senföle wirken antimikrobiell. Alle drei Wirkstoffe zusammen bietet Ihre Nature First in «D-Mannose plus».

Homöopathisch wird Blasenentzündung gerne mit Cantharis therapiert.

BLASENENTZÜNDUNG

Blasenentzündung natürlich behandelt



TIPPS bei einer Blasenentzündung

- ca. 2-3 Liter / Tag zu trinken, dabei eignet sich ein Blasen- und Nierentee
- Zuckerhaltige Getränke, Alkohol und Kaffee sollten gemieden werden.
- Blase so oft wie nötig entleeren, darauf achten, dass kein Restharn übrig bleibt.
- Nach dem Geschlechtsverkehr innerhalb von 15 Minuten Wasser lassen
- Intimhygiene sollte von vorne nach hinten erfolgen
- Feuchtwarme Wickel mit Eucalyptus-Öl auf die Blase auflegen
- Bei Unterkühlung aufsteigende Fussbäder machen



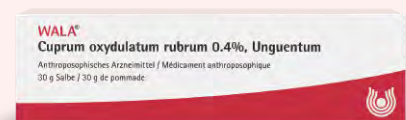
**Nature First
D-Mannose plus
Kapseln**
Für die Behandlung
und Prävention von
Harnwegsinfekten.



**Nature First
Niere-Blase Tinktur**
Durchspült die Harnwege,
lindert Entzündungen und
wirkt krampflösend.



**Cantharis
comp Globuli**
Fördert den Heilungs-
prozess bei begin-
nender und akuter
Blasenentzündung.



Kupfersalbe
Fördert die Durchblutung,
wärmt und löst Verkrampfungen.

Belasten vor allem stechend-brennende Schmerzen, können noch Berberis und Apis dazu genommen werden. Zur Vorbeugung von Rückfällen hilft Argentum nitricum comp.

In den meisten Fällen vertreibt die Kombination von Naturheilmitteln und Durchspülungstherapie eine Blasenentzündung erfolgreich und eine Antibiotika-Einnahme kann vermieden werden. Wichtig ist jedoch, dass die Behandlung ausreichend lange fortgesetzt wird; am besten die Naturheilmittel bis drei Tage nach Abklingen der Beschwerden nutzen.

Wärme und Ruhe stärken die Abwehr

Eine entzündete Blase freut sich auch sehr über Wärme und Ruhe. Wärme regt die Durchblutung an, was die lokale Abwehr stärkt. Neben der altbewährten Wärmflasche ist vor allem ein Blasenwickel mit Eukalyptusöl empfehlenswert: Einfach fünf Tropfen Eukalyptusöl auf ein Baumwolltuch geben, dieses auf die Blase legen und die Wärmflasche oben drauf. Am besten noch ein Tuch aus reiner Schafwolle um den Unterleib wickeln und 30 Minuten ruhen. Ruhen und

schlafen unterstützen das Immunsystem noch zusätzlich im Kampf gegen die Erreger, während die warme Ölaufgabe krampflösend und entspannend wirkt. Wem es zu kompliziert ist, sich einen Wickel zu machen, kann die Wärmeregulation im Körper auch ganz einfach mit einer Kupfersalbe unterstützen. Sie wird in Form einer Acht auf die Nierengegend aufgetragen, wärmt lang anhaltend, löst so Verkrampfungen und lindert damit Schmerzen.

Vorbeugen ist besser als heilen

Frauen, die zu Blaseninfekten neigen, sollten stets darauf achten, den Becken- und Intimbereich warm zu halten. Eine Unterkühlung schwächt die lokale Immunabwehr. Den Bikini nach dem Baden also schnell wechseln und nicht auf kaltem Untergrund sitzen. Unterwäsche möglichst immer bei 60 Grad waschen. Nach dem Sex innerhalb von 15 Minuten Wasser lassen. Die Intimhygiene sollte immer von vorne nach hinten erfolgen. Zudem täglich zwei bis drei Liter trinken, um Keime einfach aus den Harnwegen zu spülen!

HIT-ANGEBOT

20%

Sidroga Blasen- und Nierentee

Bei Schmerzen und Reizungen im Bereich der Blase und Harnröhre mit Harndrang und Brennen beim Wasserlösen sowie zur Unterstützung bei Blasenentzündungen.

Gültig bis 10. November 2018, nicht kumulierbar



CHF 6.30
statt 7.90

NEU IM ...

... Nature First Therapiezentrum

Marie- Elena Valeri,
Naturheilpraktikerin
TEN, krankenkassen-
anerkannt



Von Frau zu Frau

Als Naturheilpraktikerin habe ich mich in die Frauenheilkunde vertieft und berate Sie gerne umfassend zu allen Themen rund ums Frau sein.

Fast jede Frau wird im Leben einmal mit frauenspezifischen Beschwerden konfrontiert.

Das können sein:

- Prämenstruelles Syndrom
- Zyklusbeschwerden; zu starke oder zu schwache Menstruation
- Wechseljahresbeschwerden
- Vaginalinfekte
- Blasenentzündungen
- Myome oder Endometriose

In meine Beratung beziehe ich die Phytotherapie und therapeutische Frauenmassage mit ein.

BON

CHF 30.- Ermässigung

auf die erste Beratung durch Marie- Elena Valeri zu allen frauenheilkundlichen Themen.

Ich freue mich, Sie im Nature First Therapiezentrum beraten zu dürfen. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter **044 496 63 30** oder direkt im Zentrum.

Gültig bis 30. November 2018

Kräuterpaul weiss Rat

In dieser neuen Rubrik verrate ich Ihnen Tipps zur naturheilkundlichen Behandlung und berichte über Erfolgsgeschichten aus meinem Beratungsalltag als Naturheilkundespezialist.

Heute möchte ich Ihnen Berberis-Solidago comp. Pulver vorstellen. Es ist ein aus homöopathischen Einzelkomponenten zusammengesetztes Brausepulver, das die Ausscheidungsprozesse im menschlichen Körper aktiviert.

Die Berberitze ist ein Dornenstrauch. Sie ist in Asien im Himalaya, in den Anden und vereinzelt auch in Europa beheimatet. In den roten Beeren der Berberitze ist der Wirkstoff Berberin enthalten. Dieser vermag einen erhöhten Harnsäurespiegel auf natürliche Weise zu regulieren.

Solidago, die Goldrute gehört zur Familie der Korbblütler. Sie wird zu Unrecht gerne als «Unkraut» tituliert. Sie wird eingesetzt bei entzündlichen Harnwegserkrankungen und Hautproblemen.

Neben den beiden Hauptkomponenten Berberitze und Goldrute enthält das Berberis-Solidago comp. Pulver noch wirkungsverstärkende Pflanzenstoffe und Mineralsalze. Die spezielle Zusammensetzung des Pulvers hat sich in der Praxis schon oft bewährt. Zwei Erfolgsgeschichten aus meinem Beratungsalltag möchte ich mit Ihnen teilen.



TIPP

Das Berberis-Solidago comp. Pulver hat sich zur Unterstützung bewährt bei:

- Rheumatischen Beschwerden und Gicht
Tipp: Zusätzlich äusserlich den 18-Kräuter Balsam mehrmals täglich einmassieren.
- Wiederkehrenden Blasenentzündungen
Tipp: Pflanzentinktur Niere-Blase und D-Mannose dazu kombinieren
- Chronischen Ekzemen und Hautproblemen
Tipp: Ausserdem Phytomed Schüssler Lotion 1+11 morgens und abend einmassieren
- Erkrankungen der Atemwege wie chronische Bronchitis, Katarrh und Erkältungen
Tipp: Resistenz akut Tropfen täglich 3 x 20 Tropfen in Wasser einnehmen
- Erschöpfung durch Krankheit oder seelische Belastung
Tipp: Zusätzlich morgens nüchtern zwei Rosenwurz Tabletten mit Wasser einnehmen

Allgemeine Einnahmeempfehlung:

3 x täglich 1 Messlöffel voll Pulver in einem Glas Wasser auflösen und vor den Mahlzeiten langsam trinken.

CHF 36.80
Pulver 400g



1. Patientin mit

Nieren-Blasenproblemen:

Eine Frau hatte über mehrere Jahre Nieren-Blasenprobleme und musste regelmässig Antibiotika einnehmen. Ich riet ihr, meine komplementärmedizinische Therapie auszuprobieren: Nieren-Blase-Tropfen, D-Mannose, Cantharis Globuli und eine Säure-Basen-Korrektur. Ausserdem habe ich ihr empfohlen, vier Mal täglich einen Messlöffel Phytomed Berberis-Solidago comp. Salzkur mit Wasser einzunehmen. Nach rund einem Monat Therapie nach diesem Schema, klangen die Beschwerden ab.

2. Patienten mit

rheumatischen Beschwerden:

Patienten mit rheumatischen Beschwerden wie etwa Gicht oder Arthrose behandle ich naturheilkundlich meist mit einer Kombinationstherapie aus Weihrauch-Tabletten, Muskel- und Gelenksbeschwerden-Tinktur sowie einer Säure-Basen-Korrektur. Daneben kommt auch bei rheumatischen Beschwerden die Salzkur in einer Dosierung von 3 x täglich 1 Messlöffel zum Einsatz.





#häschtäg?

Ganz natürlich Frau sein

Verhütung und Menstruationshygiene
im Einklang mit der Natur


Ladyplanet
NATÜRLICH FRAU SEIN.

Heute darf Frau ganz sie selbst sein. Zwar erlebte die Emanzipation durch die Zulassung der ersten Antibabypille 1960 in den USA einen Höhenflug. Doch heute wünschen sich immer mehr Frauen hormonfreie Alternativen zur Verhütung, denn die tägliche Hormoneinnahme bringt Risiken mit sich: Thromboseneigung, Gewichtszunahme, Stimmungsschwankungen, mangelnde sexuelle Lust, ein verändertes Körpergefühl...

von Andrea Jenzer, dipl. Drogistin HF

Zykluscomputer: Verhüten ohne Nebenwirkungen

Zykluscomputer sind eine hormon- und nebenwirkungsfreie Alternative. Mit modernen Geräten wie dem Daysy-Zykluscomputer misst die Anwenderin jeden Morgen nach dem Aufwachen ihre Körpertemperatur unter der Zunge und Daysy zeigt an, in welcher Zyklusphase sie sich befindet: fruchtbar, Eisprung

oder unfruchtbar. Die Körpertemperatur zeigt, wie es um die weibliche Fruchtbarkeit steht. In der 1. Zyklushälfte – von Menstruation bis Eisprung – ist die Aufwachtemperatur eher niedrig. Daysy zeigt individuell grün oder rot an. Zum Eisprung steigt die Körpertemperatur an und bleibt danach weiter hoch. In dieser 2. Zyklushälfte – nach dem Eisprung bis zum Beginn der Periodenblutung – kann

Frau nicht mehr schwanger werden (grünes Licht).

Alle Werte kann die Anwenderin über eine zugehörige App direkt auf ihr Smartphone übertragen. Falls gewünscht, kann sie diese auch teilen, etwa mit ihrem Partner oder dem Arzt. Zudem steht das Daysy-Expertenteam für Fragen zur Verfügung.

Zuverlässige Messung

Moderne Zykluscomputer wie Daysy zeigen nach einer Lernphase von zwei bis sechs Wochen den Zyklus der Frau an. Dadurch wird der Frau ermöglicht ihren Zyklus besser kennenzulernen. Die fruchtbaren und unfruchtbaren Phasen werden schnell, einfach und mit einer Genauigkeit von 99,4 % berechnet. Das entspricht einem sehr guten Pearl Index von 0,6! Jede Frau hat nur maximal sechs Tage innerhalb ihres Zyklus, an denen sie schwanger werden kann. Der Zykluscomputer bietet die Möglichkeit, nur bei Bedarf zu verhüten und dann auf ein Verhütungsmittel wie Kondome zurückzugreifen.

Umstieg nicht im Alleingang

Interessieren Sie sich nun für die sichere, hormonfreie Verhütung mit einem Zykluscomputer und wollen von einer anderen Verhütungsmethode umsteigen, sollten Sie dies mit Ihrem Gynäkologen besprechen. Er kann am besten prüfen, ob die Voraussetzungen für natürliche Verhütung bei Ihnen gegeben sind. Ihr Nature First-Team kann Sie danach ausführlich beraten und Ihnen die Anwendung des Geräts im Detail erklären.

Daysy – persönlicher Zykluscomputer

- Berechnet die fruchtbaren und unfruchtbaren Phasen mit einer Genauigkeit von 99,4 %.
- Einfache und schnelle Messung
- Klein und handlich auch für unterwegs
- Daysy APP für Iphone und Android mit übersichtlichem Fruchtbarkeitskalender



TIPP

Was sind die Vorteile von einer Menstruationstasse?

- Vaginalschleimhaut trocknet nicht aus
- Frauen, die anfällig sind für Infektionen, Blasenentzündungen und Pilze, berichten, dass sich dies mit der Cup reduziert hat
- Enthält keine chemische Stoffe wie Formaldehyd, die aggressiv für die Schleimhaut sind
- Tag und Nacht tragbar, auch beim Sport und auf Reisen
- Keine unangenehme Geruchsbildung
- Kostenersparnis und ökologisch



in diversen Farben erhältlich

Ökologische Alternative zu Tampons und Binden

Der weibliche Zyklus wird uns am ehesten bewusst, wenn die Mens einsetzt. Für Frauen, die auch ihr ganz natürlich begegnen wollen, gibt es die Menstruationstassen – die ökologische Alternative zu Tampons und Binden. Doch Menstruationstassen sind durch ihre Wiederverwendbarkeit nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch fürs Portemonnaie. Und nicht zuletzt nutzen sie der Gesundheit!

Kein Nährboden für Bakterien

Vor allem für Frauen, deren Vaginalschleimhaut zu Trockenheit neigt und die daher anfälliger für Scheidenpilz, Blasenentzündung und andere Infektionen sind, birgt die Verwendung einer Menstasse wie Ladycup Vorteile: Sie besteht aus medizinischem Silikon und bietet Bakterien somit keinen Nährboden. Zudem enthalten Binden und

Tampons oft auch chemische Stoffe, welche die Schleimhaut angreifen und die Scheidenflora aus ihrem sensiblen Gleichgewicht bringen können.

Ökologisch, günstig und effizient

Die Ladycup kann bis zu 15 Jahre benutzt werden. Eine Frau benötigt im Laufe ihres Lebens somit in etwa fünf Cups. Demgegenüber stehen 17.000 Einweg-Tampons oder Binden. Bei einem Packungspreis von ca. 5 Franken muss eine Frau in 15 Jahren rund 1000 Franken für Tampons ausgeben. Eine Menstruationstasse kostet hingegen 45 Franken. Zudem fängt die Menstasse bis zu 30 Milliliter Blut auf und muss daher, je nach Stärke der Blutung, nur alle vier bis zwölf Stunden geleert werden.

Sicher durch Unterdruck

Ihren Namen verdankt die Menstruationstasse ihrer tassenartigen Form. Das weiche Silikon lässt sich einfach zusam-

endrücken und so in die Scheide einführen. Dort platziert, entfaltet sie sich und erzeugt einen leichten Unterdruck. Das Menstruationsblut wird direkt in die Tasse gesaugt.

Zum Entfernen drückt man das weiche Silikon einfach am Rand wieder zusammen, löst so den Unterdruck, zieht die Ladycup heraus und entleert das Blut direkt in die Toilette. Danach kann die Tasse mit Wasser oder Spezialreiniger gesäubert oder auch direkt wieder eingeführt werden. Da Frau ihr Blut mit der Menstruationstasse zu Gesicht bekommt, können Veränderungen darin schnell festgestellt werden. Dadurch bekommt Frau einen neuen Bezug zu ihrem Zyklus und den Veränderungen in ihrem Körper.

Ihr Nature First-Team kann Ihnen den Umgang mit der Ladycup genau erklären. Es gibt sie in zwei Grössen.

Wilder Berglavendel

der lila Alleskönner aus Frankreich



Der Lavendel ist vielseitig wie kaum ein anderes Kraut und gleichzeitig symbolträchtig. Die lila Felder stehen für Sommer, Sonne, Südfrankreich – kurzum für Sehnsucht. von Andrea Jenzer, dipl. Drogistin HF

Aber Lavendel ist nicht gleich Lavendel. Farfalla verwendet für seine Produkte den wilden Berglavendel. Er ist aromatischer und enthält viel mehr Linalylacetat, den Stoff, der für das charakteristische Aroma verantwortlich ist. «Simply the best» – so das Urteil vom farfalla-Aromatologen Jean-Claude Richard über den wilden Berglavendel im Vergleich zu anderen Arten.

Der Berglavendel von farfalla hat eine ganz besondere Geschichte, die uns in eine Traumlandschaft führt, die aussieht, wie beim kleinen Prinzen. Dort wächst der wilde Berglavendel im Kalksteingebirge des Nationalparks der Cevennen mit Namen wie «Causse Méjean» und «Causse Sauveterre» mit mehr Schafen und Steinen als Menschen ringsherum.

Eine Ernte wie bei den Druiden: im Morgengrauen mit der Sichel

Ein kräftiger Duft steigt von den Büscheln der wilden Kräuter auf, die hier und da und überall wachsen: auf den Ebenen, Senkungen und Kämmen, auf den «clapas», wie die seit Generationen von Hirten geformten Mäuerchen genannt werden. Sitzt man hier oben in den Bergen, umgeben von kräftigem Lavendelduft, fällt es ganz leicht, sich die früheren Hirten und ihre Tiere vorzustellen. Fast von alleine schieben sich dann auch Bilder von französischen Druiden wie Miraculix vor das geistige Auge.

A propos: Das ganze Kalksteingebirge ist unbewohnt? Nein, nicht das ganze: Im August besiedelt eine kleine Gruppe von starken Frauen das Gebiet. Der Grund ihres Dortseins ist der Bergla-

vendel, dieser ihrer Meinung nach einzigartige: «Sein Duft, süsslich oder auch zitronig, variiert ständig», sagt Claire Moucot, seit 1985 Bio-Farmerin in den Cevennen. «Jede Staude hat irgendwie eine eigene Persönlichkeit, entweder in ihrer Form oder in ihrem Geruch.»

Die Gruppe rund um Claire Moucot gehört zu einer Frauenkooperative, die für farfalla den wilden Berglavendel sammelt. Die Zusammenarbeit zwischen der Gruppe und farfalla begann genau hier in den Cevennen vor 35 Jahren. Tatsächlich aber setzt die Kooperative eine uralte Tradition fort, die vor Tausenden von Jahren von Frauen hier begonnen wurde. Sie sammelten den wilden Berglavendel schon lange bevor er auf den grossen, violetten, typischen Feldern der Provence

angebaut wurde – was diese Gegend Südfrankreichs so berühmt machte. Seit Urzeiten suchten die Frauen den wilden Berglavendel, um Wunden zu heilen, Infektionen zu behandeln und den Schlaf zu erleichtern. Und nun sammelt die von farfalla unterstützte Kooperative – eines der Grand Cru genannten Projekte von farfalla – die wilden Kräuter.

Ein farbenfrohes Blüten-Ballett

Eigentlich ist sammeln nicht das richtige Wort, sondern ernten. Mit der Sichel – die Assoziation vom Druiden war also gar nicht so verkehrt – schneiden die Frauen die Lavendelstöcke. Fünf bis zehn Frauen sind es jeden Tag, die bereits im Morgengrauen raus ins Gebirge gehen. Dort wartet nicht ein einheitliches lila Blütenmeer auf sie, wie bei den Feldern der Kulturpflanzen. Die Farben changieren von sehr hellem Blau bis fast weiss, zwischen intensivem Marineblau, sanftem Azurblau und natürlich auch lila. Die Blüten tanzen ein farbenfrohes Ballett im Wind.

Tatsächlich beschränkt sich die Arbeit der Frauen nicht nur auf das Ernten. Am Abend müssen alle Berglavendelbündel, in bunte Tücher gehüllt, zum Lager gebracht werden. Ganz wichtig ist dann eine gute Belüftung, damit der Lavendel nicht zu warm liegt. Erst einige Tage später wird die Ernte runter ins Tal gebracht. Dort werden die Blüten destilliert.

«Sobald der Lavendel gut untergebracht ist, ist es Zeit für uns, uns zu entspannen»,

erzählt Claire. «Wir kochen gemeinsam Abendessen und dann zieht sich jede in ihr Zelt zurück! Am nächsten Morgen machen die, die zuerst wach sind, für alle Kaffee, und los geht's.» Die Begeisterung für Wildpflanzen sprüht dabei aus ihren Augen.

Eine Pflanzenflüsterin als Lehrmeisterin

Eine Berglavendelernte dauert fast einen Monat – in guten Jahren sammeln die Frauen bis zu acht Tonnen. Diese Handarbeit hat ihren Preis: Aus 250 Kilo Berglavendel gewinnen die Frauen ein Kilo ätherisches Öl in Bio-Qualität. Der wilde Berglavendel war das erste «Grand Cru Projekt» von farfalla. Die firmeneigene Auszeichnung «Grand Cru» bekommen Partner, die neben dem Bio-Anbau noch einen weiteren sozialen Mehrwert bieten. Inzwischen hat farfalla sechs solcher Partner in aller Welt wie den indischen Biofarmer Murali, der alleinerziehende Frauen unterstützt oder die Produzentin Mimi, die 3000 Ravintsara-Bäume für ein Fair-Trade-Projekt auf Madagaskar gestiftet hat.

Das Lavendelprojekt ist ganz eng mit Claire Moucot verknüpft. «Sie war unsere erste Lieferantin in den Cevennen für wild vorkommende Pflanzen, die nach Bio-Richtlinien gesammelt werden», sagt Claude Richard, der Mitbegründer von farfalla. «Von Claire haben wir unglaublich viel gelernt, nicht nur über den Lavendel. Für mich ist Claire eine Pflanzenflüsterin.»

TIPP

Katrin Nötzli, Drogistin und Aromatherapie-Spezialistin



Lavendel gehört in die Hausapotheke

Ich empfehle es bei:

- kleinen Verletzungen
- Sonnenbrand
- Kopfschmerzen
- Insektenstichen
- Stress und Anspannung
- Schlaflosigkeit

Wilder Berglavendel, bio Wildsammlung, ätherisches Öl von farfalla, 5 ml



HIT
CHF 11.90
statt 14.–, gültig bis
10.11.2018



HIT

gültig bis
10.11.2018

Neuheit: farfalla Berglavendel relax – schön entspannt

Handcreme 50 ml

Ein feuchtigkeitsspendender, beruhigender Hautschutzkomplex für wohlgepflegte Hände. Bio-Sheabutter bewahrt die Geschmeidigkeit der Haut und repariert rissige Stellen.

CHF 10.90

statt 12.90



Duschgel 200 ml

Das ausgleichende und besänftigende ätherische Öl des Berglavendels garantiert ein entspannendes Duschenerlebnis. Milde pflanzliche Tenside reinigen die Haut ohne Feuchtigkeitsverlust.

CHF 10.90

statt 12.90



Körperlotion 150 ml

Schenkt ein entspanntes, gepflegtes Gefühl von Kopf bis Fuss. Bio-Sheabutter verwöhnt die Haut mit einer Extra-Portion reichhaltiger Feuchtigkeit und bewahrt ihre Elastizität.

CHF 16.90

statt 19.90



Entspannter durch den Alltag

Natürliche Hilfen bei Stress und innerer Unruhe



Haben Sie das Gefühl, als würden Sie ständig auf der Überholspur leben? Damit sind Sie nicht alleine: Ein Viertel der Erwerbstätigen in der Schweiz (25,4%) fühlt sich gestresst und ist erschöpft. Das ist das Resultat der aktuellsten Erhebung 2016 der Gesundheitsförderung Schweiz, die seit 2014 jährlich die Auswirkungen von Stress auf Gesundheit und Produktivität von Erwerbstätigen ermittelt. Immer mehr Menschen sind dem Druck nicht mehr gewachsen, den ihr Alltag mit sich bringt. von Antje Nobis, Apothekerin



Tagsüber unruhig – nachts wach

Ob Stress im Job oder andere Sorgen, wie Arbeitslosigkeit, Krankheit oder Doppelbelastung durch Job und Familie... Gelingt es in belastenden Lebenssituation nicht mehr, regelmässig abzuschalten, läuft der Organismus ständig auf Hochtouren. Der natürliche Reizfilter ist überlastet und das Nervensystem überfordert.

In der Folge reagiert der Körper mit innerer Unruhe, gesteigerter Ängstlichkeit, depressiven Verstimmungen und Schlafstörungen: Stetiges Grübeln begleitet einen noch in der Nacht, durch das Gedankenkarussell ist an erholsamen Schlaf nicht zu denken. Tagsüber ist man dann umso weniger belastbar. Ein Teufelskreis, mit weiterer Abwärts spirale. Durch die Überbelastung stellen sich früher oder später auch körperliche Beschwerden ein: Kopf- und Rücken-

schmerzen, Muskelverspannungen, Herzrasen oder Herzstechen sowie Magen-Darm-Probleme sind häufige Symptome bei Dauerstress.

Mehr Ausgleich und Entspannung im Alltag

Kommen Ihnen die oben genannten Symptome bekannt vor? Dann empfiehlt es sich, die Notbremse zu ziehen! Nehmen Sie sich Zeit für sich und versuchen Sie, regelmässig aktiv oder passiv zu entspannen. Jeder entspannt auf seine Weise, was für den einen beruhigend ist, muss es noch lange nicht für den anderen sein.

Planen Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten. Besuchen Sie doch mal wieder ein Theater oder Museum, treffen Sie Freunde und machen Sie öfter einen Waldspaziergang. Oder tun Sie

einfach was Ihnen gut tut.

Bewegung an der frischen Luft: Besonders wichtig ist es bei Dauerstress sich regelmässig körperlich zu betätigen. Durch Bewegung baut der Körper nachweislich Stresshormone besser ab. Ideal sind mindestens dreimal pro Woche 30 Minuten.

Nutzen Sie Entspannungsübungen: Wissenschaftlich erwiesen ist auch, dass spezielle Übungen Körper und Nervensystem wieder ins Gleichgewicht bringen: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Yoga, autogenes Training, Meditation oder Feldenkrais gehören dazu. Sicher gibt es auch in Ihrer Nähe Kurse zu diesen Entspannungstechniken.

Atmen Sie bewusst: Der Atem nimmt entscheidenden Einfluss auf unser Wohl-

befinden. Sind wir unter Druck, wird die Atmung flach und schnell. Atmen Sie dann langsam und tief in den Bauch! Beim Einatmen zählen Sie langsam bis sechs, versuchen Sie dann, den Atem sechs Sekunden anzuhalten und zählen beim Ausatmen wieder bis auf sechs.

Natürliche Hilfen gegen Stress

Neben den Entspannungstipps bietet die Naturheilkunde zahlreiche Möglichkeiten um Stresssymptome zu reduzieren und aus dem Hamsterrad rauszukommen.

Beruhigende Pflanzenauszüge finden sich auch in ätherischen Ölen. Ihre Duftmoleküle nehmen Einfluss auf unsere Stimmung. Wer abends schwer zur Ruhe kommt, kann eine spezielle Kombination aus ätherischen Ölen von Lavendel, Verbena und Zedernholz sowie spagyrischen Essenzen aus Lavendel und Passionsblume versuchen. Ausgewogen zusammengestellt, finden sich diese Essenzen im Nature First «Schlafwohl-Kissenspray». Einfach vor dem Zubettgehen auf das Kopfkissen oder im Schlafzimmer versprühen. Tagsüber lohnt es sich, eine Duftlampe mit ein paar Tropfen Lavendel- oder Arven Öl aufzustellen.

Wiegen Angstgefühle und Unruhezustände übermässig stark, werden oft chemische Schlaf- und Beruhigungsmittel verschrieben. Viele dieser gebräuchlichen Präparate wie z.B. Benzodiazepine können unerwünschte Nebenwirkungen wie Tagesmüdigkeit oder Fahruntauglichkeit mit sich bringen. Zudem besitzen sie ein ausgeprägtes Abhängigkeitspotential.

Eine pflanzliche Alternative bietet Lavendel-Öl. In Lasea Kapseln steht es als zugelassenes Arzneimittel zur Behandlung von ängstlicher Unruhe, innerer Anspannung, kreisenden Gedanken und daraus resultierenden Schlafstörungen zur Verfügung. Eine wissenschaftliche Studie hat eindeutig gezeigt, dass der patentierte Arzneilavendel in Lasea innere Unruhe beseitigt und die Schlafqualität verbessert. Die Wirkstoffe sorgen dafür, dass die überregerten Systeme der Reizweiterleitung und Informationsverarbeitung wieder ins Gleichgewicht kommen. Dabei ist Lasea besonders gut verträglich.

Es macht weder tagsüber müde, noch schränkt es die Fahrtüchtigkeit ein. Selbst bei länger dauernder Einnahme entsteht keinerlei Gewöhnungseffekt und keine Abhängigkeit.

Sich Zeit nehmen und einen Tee zubereiten ist eine gute Möglichkeit, sich eine kleine Auszeit zu gönnen. Melisse, Hopfen, Passionsblume, Orangenblüte oder Lavendel wirken entspannend. Die Kräuter können einzeln getrunken werden oder Sie finden in der Nature First

eine grosse Auswahl an Teemischungen.

Wer unter ständiger Anspannung steht, sollte stets auf eine gute Magnesiumversorgung achten, denn bei Stress wird das Mineral vermehrt ausgeschieden. Dabei besitzt Magnesium entspannende und beruhigende Effekte, gilt daher als «Anti-Stress-Mineral». Damit das Magnesium vom Körper gut verwertet werden kann, wird empfohlen, organische Verbindungen einzunehmen.

Lasea – der pflanzliche Ruhespender

- Bei innerer Unruhe, Ängstlichkeit und daraus resultierenden Schlafstörungen
- Verbessert die Schlaf- und Lebensqualität
- Pflanzlich aus einem speziellen Arzneilavendel gewonnen
- Macht nicht müde und ist einmal täglich einzunehmen



Nature First Kissenspray – SCHLAFWOHL

- Hilft, die Alltagsgedanken hinter sich zu lassen
- Natürliche Einschlafhilfe, die am Abend auf das Kopfkissen oder in den Raum gesprayt werden kann
- Ätherische Ölkombination aus Lavendel, Orange und Verbena sorgen für eine entspannte Atmosphäre.



Nutrexin Magnesium Aktiv – Wohltat für starke Nerven

- Enthält drei unterschiedliche organische Magnesiumverbindungen, die für den Körper besonders gut verwertbar sind.
- Trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einer normalen psychischen Funktion bei.
- Enthält keine Süß-, Farb- und Konservierungsstoffe und ist vegan, lactose- und glutenfrei.



HIT-ANGEBOT

Beim Kauf von zwei erwähnten Produkten schenken wir Ihnen ein Lavendel-Duftsäckli. solange Vorrat



Mein Ruhesponder

Bei Ängstlichkeit und Unruhe

- Lindert Ängstlichkeit •
- Beruhigt und verbessert den Schlaf •
- Pflanzlich aus Arzneilavendel •
- Einmal täglich einzunehmen •
- Rezeptfrei •



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



**Schwabe
Pharma AG**
From Nature. For Health.

PFLANZEN-LEXIKON

Allium sativum

Knoblauch ist eine der ältesten Kulturpflanzen. Schon vor mehr als 5000 Jahren wurde die Knolle in Ägypten, China und Indien nicht nur als Nahrungs-, sondern ebenso als Heilmittel geschätzt. Auch die Griechen und Römer setzten Knoblauch bereits als Stärkungsmittel und zur Behandlung vieler Erkrankungen ein.

von Julia Badum, Apothekerin

Vor allem gegen Verdauungsstörungen, Atemwegserkrankungen, Infektionen aller Art, Schlangenbisse, Wurmbefall und allgemeine Schwächezustände wurde die Kraft des Knoblauchs bei den alten Völkern medizinisch genutzt. Im Mittelalter kam die Knolle dann auch gegen die Pest und andere ansteckende Krankheiten zum Einsatz. Später verwendete man Knoblauch zudem gegen Skorbut und Rheuma.

Was ist schwarzer Knoblauch?

Schwarzer Knoblauch ist gewöhnlicher Knoblauch, der mit einem jahrhundertalten, aufwendigen Verfahren fermentiert wird. Das bedeutet, dass die frische Knolle auf natürliche Art über längere Zeit vergärt. Durch diesen Gärungsprozess werden die schwefelhaltigen, übelriechenden Inhaltsstoffe eliminiert und in stabilere, geruchslose Stoffe umgewandelt. Dabei verändert sich auch die Konsistenz und Farbe des Knoblauchs: Die Knolle wird klebrig-weich und verfärbt sich langsam gelbbraun bis fast schwarz.

Dieser natürliche Alterungsprozess hat auf die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe des Knoblauchs keine Auswirkungen, sondern

verstärkt deren positiven, antioxidativen Eigenschaften sogar noch. Zudem punktet fermentierter, schwarzer Knoblauch dadurch, dass unangenehme Ausdünstungen, Aufstossen oder Blähungen, die den Verzehr von frischem, weissem Knoblauch häufig begleiten, ausbleiben.

Schutz für Herz- Kreislauf, Organe und Gehirn

Schwarzer Knoblauch steckt voller gesunder Inhaltsstoffe wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Aminosäuren. Seine gesundheitsfördernden Wirkungen werden jedoch in erster Linie den schwefelhaltigen Inhaltsstoffen zugeschrieben. Diese fangen freie Radikale ab und schützen so die Blutgefäße sowie die Zellen von Herz, Darm, Leber, Niere, Gehirn und Nervensystem. Daher sorgt schwarzer Knoblauch auch für grosses Forschungsinteresse im Hinblick auf Verbesserung und Erhaltung der Hirnfunktion.

In klinischen Studien wurde bereits nachgewiesen, dass schwarzer Knoblauch Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin senken kann. Ausserdem verbessert die schwarze Knolle die Fliesseigenschaften des

Blutes und verhindert die Ablagerung von Plaques an den Arterienwänden. Dadurch kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt gesenkt werden.

Wer gerinnungshemmende oder blutdrucksenkende Arzneimittel einnehmen muss, sollte die gleichzeitige Einnahme von schwarzem Knoblauch jedoch stets mit seinem Arzt besprechen!

Hilfe fürs Immunsystem

Schwarzer Knoblauch besitzt auch antibakterielle, antivirale und abwehrsteigernde Eigenschaften. So hilft er dem Immunsystem bei seiner Arbeit und eignet sich daher gut als Unterstützung bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten. Neuste Forschungen sagen der tollen Knolle auch positive Auswirkungen bei Rheuma nach. Wie sich die Einnahme von schwarzem Knoblauch auf diese Autoimmunerkrankung auswirkt, ist jedoch noch nicht endgültig geklärt.

TIPP

Nature First Schwarzer Knoblauch Kapseln unterstützen

- eine gute Herzfunktion
- gesunde Blutgefäße
- die Konzentration und Hirnfunktion
- einen normalen Cholesterinspiegel
- die Bildung roter Blutkörperchen
- den Eisenstoffwechsel
- das Immunsystem
- das Nervensystem
- den Energiestoffwechsel
- die Sehkraft

CHF 42.-
180 Kapseln



Natürliche Haarpracht

Schenken Sie Ihrem Haar sanfte Pflege

Haare prägen unser Erscheinungsbild und unterstreichen unsere einzigartige Persönlichkeit. Volles, glänzendes Haar verleiht uns Selbstbewusstsein und Anziehungskraft. Doch Umwelteinflüsse, Kummer und Stress, falsche Ernährung und Pflege setzen der Haarpracht schnell zu. von Alenka Thomaser, Drogistin



Jedes Haar unterliegt dem Haarzyklus

Der menschliche Kopf wird von 100 000 bis 150 000 Haaren bedeckt. Sie bestehen aus Kreatin, einer proteinhaltigen Hornsubstanz, und ankern mit einer Wurzel in der Kopfhaut. Durch kleinste Blutgefäße wird jedes einzelne Haar mit Nährstoffen versorgt. Tag für Tag wachsen die Haare so knapp einen halben Millimeter. Diese Wachstumsphase dauert zwischen vier und sechs Jahren an; rund 85 Prozent aller Haare, die wir auf dem Kopf tragen, befinden sich in dieser

Wachstumsphase.

Danach kommt die Nährstoffversorgung zum Erliegen und das Haar stirbt langsam ab (Übergangsphase). Das abgestorbene Haar wird durch ein neues Haar aus der Kopfhaut gestossen und der Haarzyklus beginnt von vorne. Dass wir also täglich etliche Haare verlieren, ist ganz normal, denn jedes Haar unterliegt diesem Haarzyklus. Erst wenn man mehr als 100 Haare am Tag verliert, könnte es sich um krankhaften Haarausfall handeln.

Haare als Spiegel der Seele

Spröde oder dünne Haare, gesplattene Haarspitzen sowie der Verlust von Glanz und Volumen hängen bei immer mehr Menschen mit Umweltfaktoren zusammen. Auch innere Faktoren wie Stress, Schlafmangel oder Übersäuerung strapazieren die Haarpracht. Ungesunde Ernährung ist ebenfalls Gift für die Haare, denn Haarwurzelzellen benötigen reichlich Nährstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und Aminosäuren. Essen Sie hin und wieder eine kleine Handvoll Nüsse,

verzehren Sie öfters Zitrusfrüchte, nutzen Sie Hafer und Gerste und achten Sie auf eine gute Eiweissversorgung, um den Haaren Energie zu spenden.

Falsche Pflege rächt sich

Entscheidend für gesundes und glänzendes Haar ist auch die richtige Pflege. Doch bei der grossen Auswahl an Pflegeprodukten, ist die richtige Wahl nicht ganz einfach. Vor allem von billigen, chemischen Shampoos wird die Haarpracht in Mitleidenschaft gezogen. Nebst synthetischen Tensiden enthalten solch herkömmliche Shampoos oft Silikone. Geschmeidigkeit und Glanz würden sie bringen, so das Versprechen. Dabei wirkt das nur oberflächlich so. Denn Silikone bilden einen Film um das Haar. Wendet man silikonhaltige Shampoos länger an, wird das Haar daher matt und schwer. Zudem blockiert die Silikonschicht die Aufnahme von pflegenden Inhaltsstoffen in das Haar. Darüber hinaus sind Silikone auch ökologisch umstritten. Sie sind nicht biologisch abbaubar und stellen daher eine Belastung für die Umwelt dar. Auf Verpackungen sind Silikon-Verbindungen oft als «Dimeticon» ausgewiesen.

Ganzheitliche Haarpflege

Die Haare danken hingegen mit echtem Glanz, natürlicher Fülle und Geschmeidigkeit, wenn man ihre Pflege ganzheitlich angeht. Die GOLOY 33 Energie- und Nährstoff-Haarpflege hilft Kopfhaut und Haaren sich wieder aus eigener Kraft auszubalancieren und ihr natürliches Gleichgewicht zurückzugewinnen. Denn die ganzheitliche GOLOY

33 Haarpflegelinie konzentriert sich auf die sanfte Reinigung und Pflege. Haare und Kopfhaut werden feinstofflich stimuliert und von belastenden Stoffen befreit. Dann werden sie mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Das Haar erhält wieder eine gesunde und kraftvolle Ausstrahlung.

Die Grundrezeptur der Energie- und Nährstoff-Haarpflege GOLOY 33 besteht aus feinsten biophysikalischen Mineralsalzen, aktivem Sauerstoff und energetisiertem Wasser. Diese drei Komponenten stehen für das 3-Säulen-Prinzip von GOLOY 33: Shampoo, Conditioner sowie Haarbodenserum ergänzen sich in optimaler Weise und bilden gemeinsam ein ganzheitliches Pflegekonzept. Sie werden je nach Einsatzzweck mit harmonisch abgestimmten pflanzlichen Essenzen, wertvollen Ölen und einem speziellen Pflanzenkomplex ergänzt.

Haarpflege ohne Chemie

In GOLOY 33 stecken natürlich keinerlei synthetische Konservierungs- und Farbstoffe! Auch auf Erdölderivate, PEG-/PEX-Produkte, Silikone, Vaseline, Laureth-Sulfate, Mikro- und Nanopigmente sowie chemische Lichtschutzfilter wird bewusst verzichtet, um Haare und Umwelt keinen Belastungen auszusetzen. Sämtliche Pflegeprodukte sind dermatologisch getestet, eignen sich für jedes Alter sowie jeden Haut- und Haartyp. Zudem wird die GOLOY 33 Energie- und Nährstoff-Haarpflege ohne Tierversuche entwickelt und in der Schweiz hergestellt.

TIPP

GOLOY 33

Shampoo Vitalize
verhilft dünnen, kraftlosem und normalem Haar zu einer voluminösen und samtig glänzenden Ausstrahlung.

Shampoo Vitalize Thick Hair
verbessert die Kämm- und Entwirrbarkeit insbesondere bei krausem, lockigem Haar und dickem Haar

Conditioner Vitalize
nährt das Haar und den Haarboden und das Haar fühlt sich weich und geschmeidig an.

Hair & Scalp Elixir Vitalize
nährt die Kopfhaut bis in die Tiefe der Haarwurzel und stimuliert das Haarwachstum und reduziert Haar-
ausfall.



BON

Beim Kauf eines Goloy 33 Produkts
schenken wir Ihnen eine Kleingrösse
(50 ml) des neuen Goloy 33 Body Wash
Vitalize im Wert von CHF 5.-

Gültig solange Vorrat



BERATUNG

Die Haut lernt wieder, was sie verlernt hat

Lassen Sie sich von der GOLOY 33
Pflegeexpertin persönlich beraten
und probieren Sie die Produkte auf
Ihrer Haut aus.

5. Oktober 2018 in der Nature First
am Albisriederplatz

18. Oktober 2018 in der Nature
First im Niederdorf

Beim Einkauf von GOLOY 33
erhalten Sie ein schönes Geschenk.

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: Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler | Donnerstag, 27. September 2018

Welcher Mineralstoff fehlt mir? Anhand der Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler können Mängel und Störungen im Mineralstoffhaushalt anhand von typischen Zeichen im Gesicht festgestellt werden. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin und lassen Sie sich von der Schüssler Salz Spezialistin Vroni Wildhaber beraten. **Kosten:** Beratung 30 Minuten CHF 40.-, **Ort:** Nature First Therapiezentrum, Albisriederstrasse 5, 8003 Zürich

Vortrag: Von der Heilpflanze zur ganzheitlichen Arznei – CERES | Dienstag, 2. Oktober 2018

Die wesenhaften Ceres Urtinkturen bilden die Basis einer ganzheitlichen Pflanzenheilkunde. Tauchen Sie ein in die Welt von CERES und lernen Sie die Philosophie kennen. Speziell wird auf Pflanzen eingegangen, die Sie über den Winter unterstützend begleiten können.

Referent: Christoph Kalbermatten, CERES Kesswil, **Zeit:** 19.30 bis ca. 21.00Uhr, **Eintritt:** CHF 10.-

Beratungstag: Darm-Check | Dienstag, 16. Oktober 2018

Verdauungsbeschwerden? Geschwächtes Immunsystem? Hauterkrankungen? Das und viele Beschwerden können auf einen geschwächten Darm hinweisen. Gerne zeigt Ihnen Maik Parolini, Naturheilpraktiker und Ernährungsberater Möglichkeiten auf, wie Sie Ihren Darm wieder in die Balance bringen können. **Kurzberatung:** 30 Minuten CHF 60.-, **Ort:** Nature First Therapiezentrum, Albisriederstrasse 5, 8003 Zürich

Anmeldung unter 044 496 60 30 oder direkt im Therapiezentrum.

Vortrag: Räuchern mit einheimischen Pflanzen, Dienstag, 20. November 2018

Das Räuchern ist ein altes Handwerk, welches Räume von belastenden Energien befreit. Aber nicht nur das Räuchern wirkt ähnlich wie die Aromatherapie und ist sehr hilfreich in verschiedenen Situationen im Alltag. Die wichtigsten heimischen Reinigungs-Räucherkräuter werden vorgestellt und ihre Wirkung. Gerne erkläre ich Ihnen, wie geräuchert wird und wie Sie Ihre Räume reinigen können.

Referentin: Biljana Sabally, dipl. Räucherfachfrau, www.raeucherfee.ch, **Zeit:** 19.30 bis ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 10.-

Drogerie Niederdorf – Kräuterpaul weiss Rat

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

Vortrag: Schmerzfrei: die natürlichen Schmerzlöser ohne Nebenwirkungen | Donnerstag, 4. Oktober 2018

Schmerzen und Entzündungen vor allem Kopf-, Muskel- und Gelenkschmerzen; akut oder chronisch sind sehr unangenehm. Heilpflanzen und deren Extrakte können Linderung bis Schmerzfreiheit bringen.

Vortrag: Vitalpilze: Naturheilkraft mit Tradition | Freitag, 2. November 2018

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

Vortrag: Osteoporose muss nicht sein - natürlich vorbeugen und behandeln | Mittwoch, 14. November 2018

Gesunde Knochen wünscht sich jeder. Heute gibt es Mittel und Wege, dieser sich ausbreitenden Erkrankung entgegenzuwirken. Vorbeugende Therapietipps und Ernährungsoptimierungen können Sie nach diesem Abend gut und einfach umsetzen.

Beratungstag: Messen Sie Ihre Knochendichte | Donnerstag, 15. November 2018

Knochendichte Messung inkl. Beratung; Dauer ca. 20min / **Kosten:** CHF 20.-, **Ort:** In der Nature First Drogerie, Niederdorfstrasse 29, 8001 Zürich, Vereinbaren Sie einen Termin Nature First Drogerie 044 251 18 71

Vortrag: Auserwählte Kräuter lassen Haare wieder wachsen | Dienstag, 20. November 2018

Das uralte Pflanzenwissen kennt die aktiven und gesunden Phasen des Haarwuchses. Erfahren Sie heute, welche Pflanzen und Kräuter von innen und von aussen Ihre Haare leben und wachsen lassen.

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



Herbstliche Angebote für Sie

Gültig bis 10. November 2018, nicht kumulierbar



CHF 17.-
statt 22.-

Frisch und natürlich,
für eine sanfte Intimpflege
Lakshmi Flüssigseife Intim 250 ml



+

3 für 2

Kaufe 2 und erhalte 3

Natürliches Duschelerlebnis
3 für 2 Weleda Cremedouches



+

Gratis
ein Quetschi beim
Einkauf ab CHF 10.-

Freche Snacks für Kinder
Freche Freunde



20%
auf alle Grössen

Leinöl – das Omega-3-Kraftpaket
Naturkraftwerke Leinöl



BETTIE BIRNE



MAL
UNS
AUS!



erdbär

FRECHE FREUNDE

Eine frühe Freundschaft mit Obst & Gemüse



BOB BANANE



KINDER MIT
OBST & GEMÜSE
ANFREUNDEN!



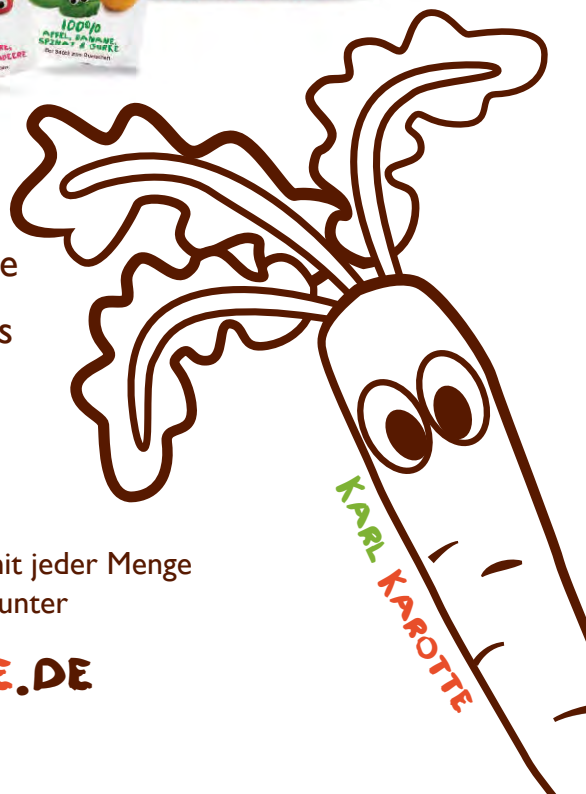
HANSI HIMBEERE

✓ 100% Bio

✓ Alles mit Obst & Gemüse

✓ Praktisch für unterwegs

✓ 100% Spaßig & lecker



KARL KAROTTE

Die ganze Welt der **FRECHEN FREUNDE** mit jeder Menge
Spiel-, Koch- und Lernspaß findet Ihr unter

www.FRECHEFREUNDE.DE

ÖKO-Kontrollstelle: DE-ÖKO-037