



Nature First

Kraft der Natur

**Innere
Balance.**
Bei Stress

**Antlitz-
diagnose.**
Dr. Schüssler

Ginkgo.
Baum der
Erkenntnis

Li Cosmetic.
Die Pflege
mit Pflanzen



Aktiv und Leistungsstark



Strath Aufbaupräparate

- stärken die Abwehrkraft
- erhöhen die Konzentration
- steigern die Vitalität

www.bio-strath.ch



Strath[®]
Aufbaupräparat

Editorial

Ich weiss nicht mehr, wo mir der Kopf steht! Wer hätte diesen Satz nicht schon gesagt. Jeder kennt Situationen, in denen einem alles über den Kopf wächst, und statt sich nachts im Schlaf zu erholen, wälzt man sich unruhig im Bett. Wir von Nature First empfehlen stressgeplagten Menschen, mit Hilfe der Natur das innere Gleichgewicht wieder zu gewinnen. Zur Stärkung des erschöpften Organismus gibt es eine ganze Reihe wirksamer Heilpflanzen und natürlicher Vitalstoffe. Bei Stress helfen zum Beispiel Burgerstein Aminovital, Burgerstein Phosphatidyl-Serin und Heel Neurexan. Gerne stellen wir Ihnen auch den langlebigen und äusserst widerstandsfähigen Ginkgobaum vor, dessen Inhaltsstoffe die geistige Leistungsfähigkeit und das Gedächtnis aktivieren.

Mineralstoffmangel zeigt sich durch bestimmte Zeichen im Gesicht. Die Färbung der Haut, ihre Spannkraft, eine spezifische Fältchenbildung und vieles mehr dienen dem geübten Fachmann als Hinweis. Lesen Sie mehr über das spannende Thema Antlitzdiagnose in diesem Heft!

Ihr Nature First Team
Nadja Marty und Andrea Jenzer



Nature First Shop im Internet

- Gratis Lieferung bei Bestellung durch unseren Shop
- Folgen Sie Nature First auf Facebook und Twitter



Inhalt

Editorial	
Nature First Shop im Internet	3
Stressmanagement	4 5 6
Pflanzenlexikon: Ginkgo	9
Antlitzdiagnose	10 11
Leserreise	12
Rätseln	13
Pflanzliche «Teampayer»	14 15
Li cosmetic	16 17
Agenda	18
Angebote	19

Impressum

Herausgeber: Nature First Apotheke,
Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, www.naturefirst.ch
 Auflage: 12'000 Ex., erscheint 4x jährlich
 Beratungshotline: 044 496 60 30
 Email: apo@naturefirst.ch
 Redaktionsleitung: Andrea Jenzer
 Mitwirkende: Andrea Jenzer, Heidi Mühlemann,
 Antje Nobis
 Inserateverkauf: 044 496 60 30
 Grafik: blitzart.ch
 Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg: ev. neu
 Papier: Refutura 80 g/m²



Die innere Balance behalten mit Stress- management



Wer träumt nicht von einem stressfreien Leben, im Liegestuhl am Strand, mit nichts als Dolcefarniente den ganzen Tag! Doch der Mensch braucht ein gewisses Mass an Stress. Wichtig ist, Ausgleich zu schaffen, um wieder in sein inneres Gleichgewicht zu gelangen.

Andrea Jenzer

Als Roger Federer Anfang Juli zum siebten Mal das Wimbledon-Turnier gewann, vibrierte im Stadion die Luft. Her Royal Highness Kate, Ehefrau von Prinz William, klatschte stehend Beifall, das Publikum feierte den Tennisstar mit tosendem Applaus und begeisterten Zurufen. Seine Fans, die zu Hause vor den Bildschirmen sassen, sprangen aus ihren Sesseln, schrien vor Freude und fielen sich in die Arme.

Wer wollte sich in einer solchen Situation über Stress beklagen. Obwohl die Adrenalinspiegel hochschnellten und die Herzen hämmerten, Tennis-, Fussball- und Radsportfans setzen sich bei nächster Gelegenheit wieder auf die Zuschauerplätze oder vor den Fernseher, denn das Mitfiebern macht Spass.

Erholungsphasen sind wichtig

Der Körper reagiert auf alle möglichen Situationen mit der Ausschüttung von Stresshormonen. Das muss so sein, denn dann ist der Organismus auf höchste Aufmerksamkeit und Leistung getrimmt. Bei der Arbeit, im Strassenverkehr, an Prüfungen und bei anspruchsvollen Aufgaben ist es gewollt, dass Kopf und Muskeln voll einsatzfähig sind. Auch beim Sport oder an einem fröhlichen Fest darf es ruhig etwas turbulent zu und hergehen. Darin liegt die Würze des Lebens.

Problematisch wird es erst dann, wenn auf Stressphasen keine Ruhepausen folgen. Wer permanent auf Hochtouren läuft, überfordert Herz und Kreislauf, kann nicht mehr schlafen, wird gereizt und leidet auch psychisch. Mit der Zeit sinkt die Leistung, die Betroffenen sind erschöpft, die Überforderung spitzt sich zu. Dann wird es höchste Zeit, sich eine Strategie zur Erholung und zu regelmässiger Entspannung zurechtzulegen.

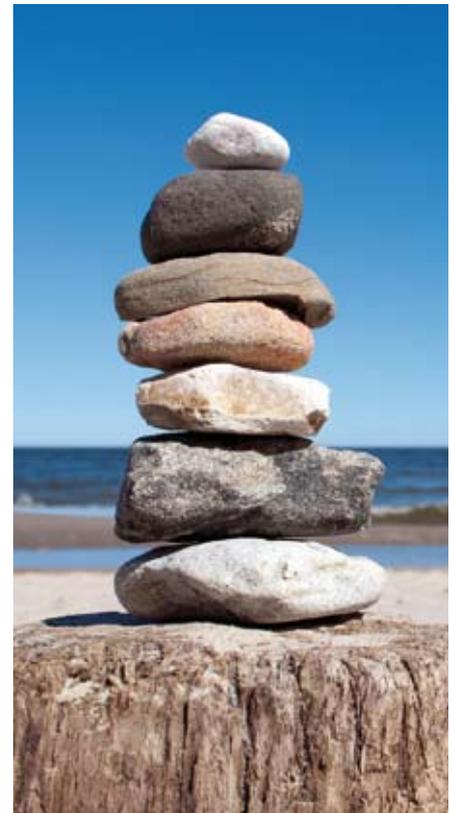
Sich auf das Wesentliche konzentrieren

Als erstes sollte man sich fragen, ob man wirklich alles, was man sich aufgebürdet hat, selbst erledigen muss und will. Wichtiges von Nebensächlichem zu trennen, lautet die Aufgabe. Das ist nicht immer einfach, aber ist die Bilanz erstellt, hilft sie, Ballast abzuwerfen und die Kräfte auf das Wesentliche zu konzentrieren. Erholungspausen müssen genau so einen festen Platz im Terminkalender haben wie geschäftliche Termine. Die freie Zeit soll dann ganz der Entspannung gewidmet sein. In dieser Zeit bleiben PC und Handy abgeschaltet!

Ebenfalls hilfreich sind Entspannungstechniken. Wer sich überfordert fühlt, sieht vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. Selbst Kleinigkeiten erscheinen wie unüberwindbare Berge. In solchen Situationen helfen Entspannungstechniken, die Gedanken zu ordnen, sich zu sammeln und neue Kräfte zu tanken. Ob man dazu Yoga, autogenes Training, Meditation, einen Spaziergang an der frischen Luft oder einen Besuch in der Sauna einsetzt, spielt keine Rolle. Wichtig ist, dass man es gerne tut und Geist, Körper und Seele sich dabei erholen können.

Drei starke Helfer aus der Natur

Natürliche Produkte aus der Nature First unterstützen die Stressbewältigung auf verschiedenen Ebenen. Aminovital Burgerstein versorgt den Organismus mit Aminosäuren. Diese Eiweissbausteine sind wichtig für den Muskelaufbau und das Immunsystem, sie regulieren den Zuckerstoffwechsel und übernehmen wichtige Funktionen im Stoffwechsel von Hormonen und Neurotransmittern (Übertragungstoffe von Nervenzelle zu Nervenzelle), und sie unterstützen Entgiftungsvorgänge in der Leber.



TIPP
NatureFirst

Aktiv und Leistungsstark mit Strath

Strath ist ein Saft, der Kraft schafft. Er hilft die geistigen und physischen Anforderungen zu meistern und Prüfungsängsten vorzubeugen. Aber auch im Beruf, in der Freizeit und beim Sport erhöht er Vitalität, Gesundheit und Wohlbefinden. Ein Naturerzeugnis ohne künstliche Beigaben, das in jeder Altersstufe seine Wirkung zeigt.



6 Stressmanagement

Zur Förderung von Konzentration, Lernfähigkeit und Gedächtnisleistung empfehlen wir Phosphatidyl-Serin Burgerstein PS. Die Kapseln enthalten natürliche, aus Sojalecithin gewonnene Phospholipide. Das sind Grundbausteine der Zellmembranen, die eine wichtige Rolle spielen bei der Übertragung biochemischer Signale zwischen den Zellen. Dies macht sie zu zentralen Elementen im Gehirn, wo der Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen einen direkten Einfluss auf die mentale Leistungsfähigkeit hat.

Heel Neurexan ist ein Präparat aus der Komplex-Homöopathie. Es hilft, um dem Stresskarussell mit Schlaflosigkeit nachts und Erschöpfung tagsüber zu entkommen. Neurexan mit seiner sorgfältigen Kombination verschiedener natürlicher Pflanzenstoffe eignet sich gut, um das innere Gleichgewicht wieder zu finden.

Nature First bei allen Aspekten von Stress

Weitere Naturprodukte eignen sich ebenfalls gut bei Stress und Erschöpfung. Ginkgopräparate geben neue Energie

und fördern die geistige Leistungsfähigkeit. Energie tanken kann man mit den Schüsslersalzen Nr. 2, 5 und 7. Wir nennen diese Kombination Energieschaukel, weil sie sowohl für körperliche Stabilität und eine verbesserte Hirnleistung sorgt, als auch entspannt. Sind die Batterien völlig geleert, empfehlen wir, die Energieschaukel mit einer kleinen Dosis Schüssler Salz Nr. 22 zu ergänzen. Burgerstein Vitamin B Komplex eignet sich zur Entspannung abends, wenn jemand nicht einschlafen kann. Strath Aufbaumittel kräftigt allgemein und unterstützt vor allem auch das Immunsystem. Ceres bietet mit seinen Urtinkturen wirksame Möglichkeiten, gezielt Problemkreise aufzuarbeiten. Gentiana hilft Gedanken besser zu verarbeiten. Cardus marianus eignet sich für Menschen, die Unterstützung benötigen, um sich abzugrenzen und Nein sagen zu können. Daucus setzen wir ein bei Konzentrationsmangel, sich im Kreis drehenden Gedanken, Mangel an Entschlussfähigkeit und Antriebskraft sowie bei psychischen Verstimmungszuständen. Sagen Sie dem Stress Adieu!

Legen Sie sich einen Plan fest, wie Sie Vorgehen bei Stress

Der könnte folgendermassen aussehen:

- ◆ Sich alles aufschreiben, was zu Stress führt und das Wesentliche vom Nebensächlichen trennen
- ◆ Fixe Zeiten im Terminkalender eintragen, die nicht verplant werden, Handy und PC bleiben dabei abgestellt
- ◆ Nach einem stressigen Ereignis sich 10 Minuten zurückziehen und tief durchatmen
- ◆ Wenn die Gedanken kreisen, alles aufschreiben und in einer «Gedankenliste» versorgen
- ◆ Ein Ferienbild bereiten halten, dass man mit positiven Gedanken verbindet und in diese Situation versetzen

Nutzen Sie als Unterstützung Heilmittel aus der Natur, wir beraten Sie gern!



Drei starke Helfer aus der Natur – die Lösung bei Stress



Aminovital

wirkt aktivierend und gibt Sofortenergie



Neurexan

beruhigt tagsüber ohne müde zu machen



Burgerstein Phosphatidylserin

verbessert die Konzentration und unterstützt das Langzeitgedächtnis

Verspannt? Schmerzsalbe

Die Nature First Schmerzsalbe wirkt wärmend bei Muskel- und Gelenkschmerzen, rheumatischen Schmerzen und stumpfen Verletzungen.



Hell im Kopf!

Gincosan®

Gincosan®

die einzigartige Kombination aus
zwei standardisierten Pflanzen-
Extrakte, *Ginkgo biloba* GK501
und *Panax ginseng* G115

- + verbessert das Gedächtnis und reduziert die Vergesslichkeit
- + erhöht die Konzentration und die Fähigkeit, Informationen abzurufen
- + hilft dem Gehirn, effizienter zu funktionieren

Ars Vitae AG, Itingen
www.ginsanaproducts.com



ginsana





Ginkgo. Baum der Erkenntnis

Ginkgo biloba heisst der Ginkgobaum mit seinen charakteristischen fächerförmigen Blättern auf Lateinisch. Aus China stammend, findet man ihn auch bei uns, in Gärten und Parkanlagen. Er gilt als Überlebenskünstler, der die Eiszeit überlebte und sogar atomarer Strahlung in Hiroshima trotzte. Vor allem aber ist er ein bewährtes Heilmittel gegen Alterserscheinungen.

Geschichten und Mythen erzählen von den Wundern, die er vollbringen kann. Der Ginkgobaum ist eine imposante Erscheinung. Er wird dreissig bis vierzig Meter hoch, sein Stamm erreicht einen Umfang von bis zu vier Metern, und er kann bis zu 4000 Jahre alt werden. Die Form seiner Blätter machen ihn unverwechselbar. Ihre zweilappige Fächerform gilt als Symbol für die Einheit und das Gleichgewicht der Polaritäten. Da im Gleichgewicht die Lebenskraft am stärksten ist, hat der Ginkgobaum eine sehr hohe Vitalität. Dies erklärt seine enorme, im Pflanzenreich unübertroffene Widerstands- und Regenerationskraft.

Schützend auf die Nervenzellen

Die Blätter werden seit langem medizinisch genutzt, ihre Inhaltsstoffe sind heute wissenschaftlich gut untersucht. Wirkungsbestimmend sind vor allem die Ginkgoflavonglykoside und Terpenlactone (Ginkgolide und Bilobalid). Die Wirkung basiert auf der Fähigkeit dieser Flavonoide und Terpenlactone, freie Radikale abzufangen. Nerven- und

Gehirnzellen werden dadurch vor Schäden geschützt und die Zellregeneration wird unterstützt. Ausserdem stabilisieren die Inhaltsstoffe des Ginkgo die Gefässwände und verbessern nachweislich die Durchblutung im Gehirn bis in die kleinsten Blutgefässe.

Altersdemenz, Schwindel, Tinnitus

Ginkgoextrakte werden wegen ihrer positiven Wirkung auf die Gehirndurchblutung und die Zellregeneration zum Beispiel in den Frühphasen der Demenz eingesetzt, um den Gedächtnisverlust und die Leistungsstörungen zu verlangsamen. Auch bei Schwindel, Gleichgewichtsstörungen und permanenten Ohrgeräuschen (Tinnitus), die oft mit einer unzureichenden Durchblutung im Gehirn in Zusammenhang stehen, kann Ginkgo zur Behandlung eingesetzt werden.

Schaufensterkrankheit

Die durchblutungsfördernde und antioxidative Wirkung des Ginkgobaumes erstreckt sich auf die Arterien im ganzen Organismus. Durch Rauchen, Bluthoch-

druck und bei Diabetes können sie sich verengen. Dies ist ein schleichender Prozess, der unter anderem zur so genannten Schaufensterkrankheit führen kann. Wegen der unzureichenden Durchblutung der Gliedmassen, in diesem Fall der Beine, ermüden die betroffenen Personen rasch. Sie müssen immer wieder stehen bleiben, um sich auszuruhen; sie gehen «von Schaufenster zu Schaufenster». Ginkgo kann dazu beitragen, Gefässablagerungen zu beseitigen und die Sauerstoffversorgung zu verbessern.

Doppelte Leistungsfähigkeit dank Kombination mit Ginseng

Sehr zu empfehlen ist die Kombination von Ginkgo und Ginseng, wenn es darum geht, die geistige Leistungsfähigkeit zu fördern. Die beiden Heilpflanzen wirken in Kombination nachweislich besser als jede für sich allein. Sie bilden ein starkes Doppel für Personen jeden Alters, die ihr Denkvermögen verbessern oder altersbezogene Gedächtnisprobleme, fehlende Konzentration und Aufmerksamkeit und geistige Verwirrtheit verhindern möchten. Ginkgo und Ginseng in Kombination eignet sich für Studenten, Geschäftsleute und vielseitig engagierte Frauen, Senioren und Personen, die ständigem Multitasking ausgesetzt ist.

TIPP

Nature First 

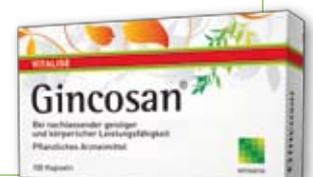
Eine Kombination die wirkt!

Gincosan aus Ginkgo- und Ginsengextrakt, eine Kombination die gute Wirkung zeigt.

Wir empfehlen Gincosan bei:

- Vergesslichkeit
- Konzentrationsmangel
- Gedächtnis und Merkschwäche
- Schwindelgefühl
- nachlassender körperlicher Leistungsfähigkeit

Lassen Sie sich in der Nature First beraten!





Antlitzdiagnose.

Gesichter sprechen Bände

Die Antlitzdiagnose dient dazu, den Mangel an Mineralstoffen und Spurenelementen aufgrund von typischen Anzeichen im Gesicht zu erkennen. Sie wurde von Dr. Schüssler entdeckt und von Kurt Hicketier, einem seiner Anhänger, weiterentwickelt. Die Treffsicherheit der Antlitzdiagnose ist hoch. Dies macht sie zu einem wertvollen Instrument zur Behebung von Mangelerscheinungen.

Die Antlitzdiagnose basiert auf der Erkenntnis, dass das Fehlen von Mineralien durch bestimmte Zeichen auf dem Gesicht erkennbar ist. Färbung und Spannkraft der Haut, Glanz, Fältchen und allgemeine Hautstruktur verändern sich bei einem Mangel in typischer Weise. Das Antlitz stellt somit einen Spiegel dar, der die akuten und chronischen Mineralstoffmängel erkennen lässt. Da die Zeichen verschwinden, sobald der Mangel ausgeglichen ist, lässt sich mit Hilfe der Antlitzdiagnose auch der Erfolg der Behandlung verfolgen.

Beispiele für typische Antlitzveränderungen

Bei Eisenmangel zum Beispiel spricht man von der Ferrum-Röte. Die Haut von Ohren, Wangen und Stirn ist gerötet und warm bis heiss, manchmal sogar fieberheiss, obwohl die betroffene Person kein Fieber hat. Oft ist die Röte nur einseitig. Typisch ist zudem ein Schatten unter den Augen, der sich als bläulich-schwärzlicher Balken von der Innenseite der Nasenwurzel her zeigt. Zur Behebung des Mangels wird das Schüssler Salz Ferrum phosphoricum eingesetzt.

Das Schüssler Salz Kalium phosphoricum ist angezeigt, wenn die Haut eine gräuliche Verfärbung zeigt, als ob sie mit Zigarrenasche leicht bestäubt wäre. Diese Verfärbung erscheint meistens auf dem äusseren Bereich des unteren Augenlids, seltener auf Oberlippe und Kinn. An den Schläfen sind eingezogene, eingefallene Bereiche sichtbar.

Die so genannte Magnesia-Röte ist eine

zarte Röte, die sich meist auf den Wangen zeigt, sich manchmal aber auch über das ganze Gesicht ausdehnt. Im Gegensatz zur Ferrum-Röte geht die Magnesia-Röte nicht mit einer Erwärmung der betroffenen Hautpartien einher. Zum Ausgleich dient Nr. 7 Magnesium phosphoricum.

Das Schüssler Salz Silicea kommt zum Einsatz, wenn die Gesichtshaut glänzt, als wäre sie poliert. Der Glanz zeigt sich in erster Linie auf der Nasenspitze, dem Nasenrücken und der Stirn. Die Poren sind nur sehr schlecht zu erkennen. Die Lidhöhlen zeigen sich als tiefe Falte zwischen Augapfel und Augenbrauen, wenn der Blick nach oben gerichtet wird. Seltener bilden sich ausserdem so genannte Krähenfüsse. Das sind starke Falten, die von den äusseren Augenwinkeln über die Wangen Richtung Ohren und Schläfen verlaufen.

Bei der Antlitzdiagnose wird jeder der lebenswichtigen Mineralstoffe und jedes der Spurenelemente gesondert bewertet. Da die Anzeichen nicht alle gleich stark auftreten und sich bei Mangel an mehreren Stoffen die Anzeichen überlagern können, braucht die Antlitzdiagnostik Erfahrung. Sorgfältig ausgeführt, ist sie jedoch äusserst treffsicher.

Behandlung von innen und aussen

Die Schüsslersalze regulieren wichtige biochemische Vorgänge im menschlichen Organismus und helfen, das körperliche und seelische Gleichgewicht wieder herzustellen bzw. beizubehalten.



Kalyana-Creme

Beim Kauf einer Kalyana-Creme erhalten Sie **gratis** ein 20 ml Töpfchen Kalyana-Crème Nr. 17 im Wert von **CHF 9.80**.

Gültig bis 15. Oktober 2012

BON



Zeichen für Silicea-Mangel

- Einen Glasur-Glanz auf der Haut, am meisten auf der Nasenspitze und der Stirn
- Krähenfüsse und starke Falten ausgehend vom Augenwinkel Richtung Ohren und Schläfen
- Lidhöhle zeigt tiefe Falte zwischen Augapfel und Augenbrauen, wenn der Blick nach oben gerichtet wird

Mit den Schüssler Salzen gelangen die Mineralstoffe und Spurenelemente über die Mundschleimhaut direkt ins Blut und werden mit dem Blut in die Zellen transportiert, also an ihre Wirkungsstätte. Es empfiehlt sich, die innerliche Behandlung durch die äusserliche Anwendung von Kalyana-Produkten zu unterstützen. Dabei handelt es sich um feinste Naturkosmetik, die auf rein pflanzlichen Grundlagen besteht (sie enthält keine Erdölprodukte!), nach echtem Rosenöl duftet und wirkvolle Mineralstoffe enthält. Die folgenden Beispiele zeigen einige der breit gefächerten Anwendungsmöglichkeiten der Kalyana-Cremen.

Kalyana-Creme Nr. 1 – mit Calcium fluoratum.

Diese Creme ist ein vorzügliches Mittel bei Hornhaut und Schrunken. Sie unterstützt die Stärkung des elastischen Gewebes, zum Beispiel in der Schwangerschaft. Zudem wirkt sie belebend bei müder und schlaffer Haut und eignet sich für die Nagel- und Lippenpflege.

Kalyana-Creme Nr. 6 – mit Kalium sulfuricum.

Dies ist die ideale Nachtcreme. Sie beruhigt die Haut, schützt dünne, trockene Haut vor Vitalitätsverlust und ist ent-

BERATUNG NatureFirst

Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler

Mittwoch, 19. September & Dienstag, 2. Oktober 2012

Welcher Mineralstoff fehlt mir? Anhand der Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler können Mängel und Störungen im Mineralstoffhaushalt anhand von typischen Zeichen im Gesicht festgestellt werden. Lassen Sie sich von unsere Schüsslersalzspezialistin, Vroni Wildhaber beraten.

Beratung durch Vroni Wildhaber, Drogistin und Schüsslersalzexpertin

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin

Dauer: ca. 30 Minuten, **Kosten:** CHF 40.–

Anmeldung in der Nature First Apotheke oder unter der Telefonnummer 044 496 60 30

spannend nach dem Sport. Die Creme wirkt auch aufmunternd bei Ermüdung und klärend bei Fastenkuren.

Kalyana-Creme Nr. 8 – mit Natrium chloratum.

Diese Creme reguliert den Feuchtigkeitshaushalt bei trockener Haut und kann auch zur Pflege sonnenstrapazierter Haut verwendet werden. Sie verfeinert und klärt die Poren und weckt die Lebensgeister.

Kalyana-Creme Nr. 12 – mit Calcium sulfuricum.

Diese Crème eignet sich für die reife Haut und bei Altersflecken. Sie erfrischt müde Füsse, und sie ist eine Wohltat für die Haut rund um die Augen bei intensiver Arbeit am Bildschirm.

Kalyana-Creme Nr. 17 – mit Calcium fluoratum, Natrium chloratum, Silicea.

Das ist die Creme, die der Haut Feuchtigkeit spendet, ihre Spannkraft unterstützt und für ein frisches und jugendliches Hautbild sorgt.

Gerne zeigen wir Ihnen mehr dieser wertvollen Produkte in unserer Natur First!



Haben Sie Fragen zu Schüsslersalzen? Unsere zwei Spezialistinnen, Ladina Lipp und Vroni Wildhaber beraten Sie gerne.

Bild Beratung?!

Leserreise Nature First

nach Walzenhausen zu Naturprodukte Kellenberger Dienstag, 25. September 2012

Besuchen Sie mit uns das Begegnungszentrum der Firma Naturprodukte Kellenberger in Walzenhausen. Am wohl bekanntesten aus dem Hause Kellenberger sind die Kalyana Mineralstoffcremen mit echtem Rosenöl. Im Begegnungszentrum in Walzenhausen bieten die Kellenbergers Ausbildungen rund um das Thema Schüsslersalze an. Sie werden am Morgen dieses Ausflugs eine Einführung zur äusseren Anwendung der Mineralstoffe nach Dr. Schüssler bekommen. Das Mittagessen verbringen Sie auf dem Pass St. Anton mit wunderbarem Blick über das Appenzellerland. Während eines ca. einstündigen Fussmarschs erfahren Sie von Richard Kellenberger weitere spannende Informationen zu Heilpflanzen aus der Region. Der Abschluss des Tages findet wieder im Begegnungszentrum statt. Richard Kellenberger und die Nature First heissen Sie herzlich willkommen zu diesem Erlebnistag in Walzenhausen.

Reisedatum: Dienstag, 25. September 2012

Besammlng: 7.50 Uhr der Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, Zürich (an der Hardaustasse)

Tagesprogramm:

- ✿ Ca. 9.45 Uhr Ankunft in Walzenhausen, Begrüssung durch Richard und Christine Kellenberger und Kaffee
- ✿ Vortrag: Äussere Anwendung der Mineralstoffe nach Dr. Schüssler
- ✿ Fahrt auf den Pass St. Anton, Mittagessen
- ✿ Ca. einstündiger leichter Fussmarsch mit Erklärungen von Heilpflanzen durch Christine und Richard Kellenberger
- ✿ Fahrt zurück nach Walzenhausen, wenn Zeit vorhanden, kurzer Besuch der Klosterkirche Grimmenstein
- ✿ Abschluss des Tages im Begegnungszentrum Kellenberger
- ✿ Ca. 16.15 Uhr Verabschiedung mit einem Geschenk
- ✿ Ca. 18.30 Uhr Ankunft in Zürich

Kosten: pro Person CHF 65.– inkl. Carfahrt, Mittagessen (inkl. alkoholfreie Getränke) und Überraschungsgeschenk

Reisleitung: Paul Blöchlinger, dipl. Drogist HF, Nature First Apotheke

Anmeldung: mit untenstehendem Talon direkt bei der Nature First oder senden an: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich. Telefonische Anmeldung unter: 044 496 60 30. Anmeldeschluss: 17. September 2012



Name, Vorname

Strasse, PLZ, Wohnort

Telefon

Ort, Datum

Menüwunsch: Fleisch Vegetarisch

RätseIn & Gewinnen

1 Macht man in der Nacht?

--	--	--	--	--	--	--	--

2 Die Leserreise in dieser Zeitung geht nach?

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3 Bewährtes schweizer Aufbaumittel?

--	--	--	--	--	--

4 Bekannte Cremes, die Schüsslersalze enthalten?

--	--	--	--	--	--

5 Pflanze, die bei Konzentrationsmangel wirkt?

--	--	--	--	--	--

6 Haben viele Leute in der heutigen Zeit?

--	--	--	--	--	--

7 Das liest man auf der Uhr ab?

--	--	--	--

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den weissen Feldern, von oben nach unten gelesen.

Lösungswort letzte Ausgabe: Eisen

Gewinnen und fit bleiben:

- 1. Preis: Einkaufsgutschein von der Nature First im Wert von CHF 100.-
- 2. & 3. Preis: mi Amo Night Gel 50ml im Wert von CHF 49.-

Geben Sie den Wettbewerbston direkt in der Nature First ab, oder senden Sie ihn bis am 15. Oktober 2012 an:
Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich

Lösungswort

--	--	--	--	--	--	--

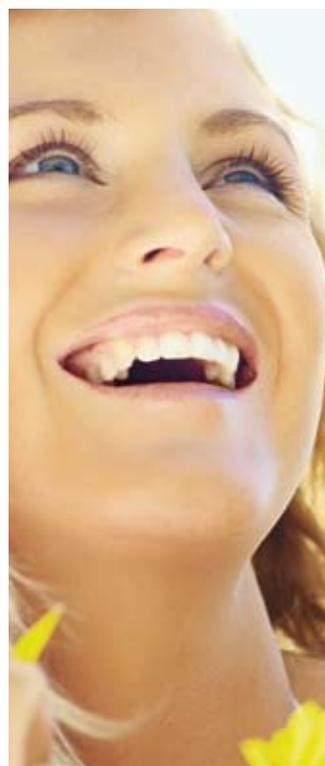
Name

Vorname

Strasse

PLZ / Ort

Die Gewinner/innen werden schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.



mi amo Night Gel

«Fördert die natürliche Regenerationsfähigkeit»

Der Sonne und dem Wetter ausgesetzte Hautpartien altern bis fünf mal schneller als geschützte Haut. mi amo Night Gel ist feuchtigkeitsspendend und kann Ihrer Haut helfen, sich zu regenerieren, jünger und wieder straffer auszusehen. mi amo Night Gel ist fettfrei. Ohne Konservierungsmittel.

Anwendung: Abends gleichmässig auf die gut gereinigte, trockene Haut auftragen. Wir empfehlen die Anwendung von mi amo Night Gel nach jedem Sonnenkontakt - Ihre Haut dankt es Ihnen. mi amo Night Gel ist ein natürliches Produkt, gut verträglich und für alle Hauttypen geeignet.

Erhältlich in 30 ml und 60 ml





Pflanzliche «Teampayer»

In aufwändiger Handarbeit stellt die Firma Phytomed Pflanzentinkturen her, deren Wirkungen einzigartig sind. Der geistige Vater dieser Methode ist Jo Marty. Sein phytosoziologischer Ansatz besagt, dass die wirksamen Essenzen der Pflanzen nur mit stressfreien und natürlichen Methoden unbeschadet extrahiert werden können. Zudem entfalten diese Stoffe ihre volle Wirkung nur in ihrem natürlichen Kollektiv.

Herr Marty, was bewegte die Firma Phytomed dazu, bei der Herstellung von Pflanzentinkturen zur Handarbeit zurückzukehren?

Vorweg sei gesagt, dass die industriell hergestellten Tinkturen heutzutage weit verbreitet und das Qualitätsniveau sehr ausgeglichen ist. Das Konzept unserer Manufaktur-Tinkturen – kurz MFT – haben wir entwickelt, als durch wissenschaftliche Studien bekannt wurde, dass maschinelle Produktionsschritte negative Auswirkungen auf die eigentlichen Wirkstoffe der Pflanzen haben können. Diese Tatsache hat uns dazu bewogen, unser Herstellungsverfahren zur Aufbereitung von Pflanzenextrakten grundsätzlich zu überdenken. Der erste Gedanke galt dabei der Rolle Maschine im Allgemeinen. Eine Maschine kann auf zwei Arten nützlich sein: Entweder macht sie gewisse Produktionsschritte überhaupt möglich oder sie beschleunigt Prozesse, die auch von Hand ausgeführt werden könnten. Wir haben uns gefragt, ob es nicht möglich ist, bei unserer Produktion auf maschinelle und unnatürliche Methoden zu verzichten.



Was passiert bei der konventionellen Herstellung von Pflanzentinkturen?

Die Pflanzen werden dekompartimentiert – Dekompartimentierung oder Zellaufschluss tritt entweder durch Quetschen – wie etwa beim Kauen oder Mörsern der frischen Pflanze – oder durch langsames Trocknen ein. Dabei werden die Zellen zusammengedrückt, bis die Membran zwischen der Vakuole – dem Ort, wo die meisten Wirkstoffe gespeichert sind – und dem Zytoplasma, wo der Stoffwechsel der Pflanze stattfindet, zerbricht. Dabei werden die Stoffe freigesetzt. Durch intensives Auspressen kann man auch noch den Rest aus der Pflanze herausholen. Es erstaunt nicht, dass durch diese grobe Methode Stoffe verändert werden oder verloren gehen. Bei der Fleischproduk-

tion heisst dieser Prozess «verwurstet». Eine Wurst ist ein Gemisch von Fleisch, das einzeln niemand kaufen würde. Man weiss nie so recht, wie viel von welcher Fleischsorte tatsächlich in der Wurst vorhanden ist. Unser Konzept besagt, die natürliche Ordnung in der lebenden Pflanze zu belassen und nicht zwecks Ausbeutung durcheinander zu bringen.

Wie kam Phytomed zu MFT-Methode?

Die Erkenntnis, dass es möglich ist, Extrakte nur durch Osmose zu gewinnen – also ohne dabei die Pflanzen zu zerstören – kam für uns überraschend. Als wir davon hörten, haben wir dieses Verfahren an verschiedenen Pflanzen ausprobiert und kamen zu positiven Ergebnissen. Der Beweis, dass diese pflanzenfreundliche Methode funktioniert, ist der Trockenrückstand, der zurückbleibt, wenn man den Extrakt eindampft. Wir haben diesen Trockenrückstand bereits nach wenigen Versuchen erreicht. Im Gegensatz zu der Dekompartimentierung enthielt der Rückstand keine Zelltrümmer und keine Agglomerate, sondern nur die gelösten Inhaltsstoffe der Pflanze.



VORTRAG NatureFirst

Pflanzliche «Teamplayer»

Donnerstag, 27. September 2012

Tauchen Sie an diesem Vortragsabend in die spannende Welt der Pflanzen ein und erfahren mehr über das einzigartigen MFT-Urtinkturen.

Referent: Jo Marty, Präsident des biochemischen Vereins

Zeit: 19.30 - ca. 21.15 Uhr

Anmeldung direkt in der Nature First oder unter 044 496 60 30



Werden bei Phytomed wirklich alle Arbeitsschritte von Hand ausgeführt?

Ja, wer «A» sagt, muss auch «B» sagen. Es wäre nicht gut, wenn wir handgefertigte Tinkturen vermarkten und dann doch gewisse Schritte maschinell ausführten. Die Produktion ist dadurch allerdings mit einem erheblichen Aufwand verbunden. Es kommt uns entgegen, dass wir noch keine grossen Mengen produzieren müssen. Bis unser Produkt richtig bekannt ist, werden unsere Produktionsmittel sicher ausreichen. Auch später, wenn es eine grössere Absatzmenge herzustellen gilt, werden wir der Handarbeit treu bleiben. Von den rund achtzig Pflanzen, die wir bearbeiten, verkaufen wir etwa zwanzig wirklich intensiv. Wir können uns also bei der Produktion auf diese zwanzig konzentrieren. Auch das ist zur Zeit günstig für uns.

Welche Pflanze ist momentan «in»?

Im Moment herrscht ein Hype für Mariendistel. Die Wissenschaft hat deren Wirkung erst gerade mit neuen Forschungen bestätigt. Dabei wurde bekannt, dass die bekannte Leberentgiftung nur ein sekundär-indirekter Effekt der Wirkung ist. Mariendistel stimuliert die Leberzellen und fördert die Durchlässigkeit der Zellmembran. Zudem werden die Fette auf eine effiziente Art erneuert.

Was zeichnet die MFT aus?

Wir arbeiten ausschliesslich mit frischen Pflanzen, die unter natürlichen Bedingungen gediehen sind. Diese werden bei der Aufbereitung nicht drangsaliert, sondern erhalten Zeit, ihre Wirkstoffe ohne Stress und störende Einflüsse voll zu entfalten. Sie sind dabei keinen externen Einwirkungen wie Stromfeldern, Pressungen, Quetschungen oder Schnelldrehungen ausgesetzt. Solche Fremdenergien verändern die Molekularstrukturen in der Zelle. Ebenfalls wichtig ist, dass die Pflanzen bei unseren Verfahren nicht mit Metallen in Kontakt kommen. Alle diese Einflüsse verändern das Vielstoffgemisch im Innern der Pflanze. Massgebender Indikator für die Qualität unserer Tinkturen ist die darin enthaltene Konzentration des Trockenrückstandes. Diese wird von uns stets überprüft. Stimmen die Zahlen nicht mit den strengen Richtwerten überein, brechen wir die betreffende Produktion ab.



Die Top Five der MFT Tinkturen



Lebermittel, Carduus marianus Ø, Mariendistel

- ✿ Regenerierende und schützende Wirkung auf die Leber
- ✿ unterstützend bei Entgiftungskuren
- ✿ Leberschutztherapie



Magenmittel, Millefolium Ø, Schafgarbe

- ✿ Verdauungsbeschwerden, den Fluss der Verdauungssäfte anregen
- ✿ krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich
- ✿ als Frauenmittel bei Menstruationsbeschwerden mit starken Blutungen



Gelenkmittel, Harpagophytum procumbens Ø, Teufelskralle

- ✿ Rheumatische Beschwerden und Arthrose
- ✿ Schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung bei entzündeten Gelenke



Schlafmittel, Passiflora incarnata Ø, Passionsblume

- ✿ Schlafstörungen
- ✿ nervöse Unruhezustände
- ✿ Angstlösend

Natürliches Antibiotikum, Propolis D4-Bienenharz

- ✿ Stärkung der Immunabwehr
- ✿ Erkältungskrankheiten, Katarrhe der Atemwege
- ✿ Zahnfleischentzündungen, Aphthen



Li cosmetic

Pflege mit Pflanzen

«Small is beautiful»: Im Zeitalter der Globalisierung und der Grossfirmen ist zunehmend auch wieder das Gegenläufige gefragt: das Kleine, Übersichtliche, Persönliche und Naheliegende, das von hier.

Li cosmetic stellt seit den 80iger Jahren hochwertige natürliche Hautpflegeprodukte her. Die Kleinfirma – 12km von Bern entfernt – ist inhabergeführt, die Mitarbeitenden sind mehrheitlich Mitglieder der Familie. Die gute Atmosphäre im Team ist wichtig.

Der Wir sind nicht ein üblicher Industriebetrieb. Obwohl wir professionelle Maschinen haben, bereiten wir noch einiges von Hand. Zum Beispiel die Pflanzenauszüge. Die wertvollen biologischen Pflanzen werden sorgfältig von Hand zerkleinert, nicht maschinell oder

mit Metall. Auch werden die Produkte manuell etikettiert – auf das wertvolle mattierte Glas. Beim Li cosmetic Sortiment erinnert nichts an Massenware oder an Schnellebigkeit: eher an Klarheit und Ruhe.

Qualität steht für uns vor Quantität. Da

wir nicht sehr grosse Chargen herstellen, stehen uns die Rohstoffe, die wir verwenden, bisher stets in konstant hoher und biologischer Qualität zur Verfügung. Solche Rohstoffe sind nicht in x-beliebiger Menge verfügbar.

Die biologisch angebauten Kräuter für Auszüge und Destillate stammen im Wesentlichen von hier, aus den Voralpen und dem Emmental. Auch die Fruchtextrakte für die Anti-Aging Linie stammen nicht aus fernen Urwäldern, sondern von hier: aus Äpfeln, Trauben, Hagebutten, Sanddorn, Johannisbeeren.

Jedes entwickelte Produkt wird zuallererst von Personen intern getestet, erst dann geht es zur Prüfung in externe Prüflabors und dermatologische Institute.

Heute umfasst das Sortiment 46 Produkte: Gesichtspflege für verschiedene Hauttypen und Hautprobleme, Körperpflege, Pflege für Ihn und Haarpflege.

Die Nachfrage geht vermehrt in Richtung Produkte für reifere Haut. Die Menschen werden heute älter, fühlen sich aber oft jünger als sie sind. So möchten sie auch aussehen. Eine schöne, gesun-

Bio-Knospe Kräuter aus den Schweizer Voralpen

- 100% pflanzliche und schonend gepresste Naturöle (frei von Mineralöl, umgeesterten oder synthetischen Ölen)
- 100% natürliche ätherische Öle (frei von synthetischen Duftstoffen; frei von isolierten Duftstoffen)
- 100% frei von chemisch-synthetischen Farbstoffen, Ethersulfaten, PEG, Silikon, GVO
- 100% frei von jeglichen Stoffen vom toten Tier; Produkte nie an Tieren getestet
- 100% mit natürlichen Stoffen konserviert sehr weitgehend aus kontrolliert biologischem Anbau

EVENT

Nature First

Was kann Naturkosmetik heute? Tipps und Tricks im Umgang mit **Li cosmetic Naturpflege plus: Donnerstag, 20. September 2012**

- ☀ Was macht der Unterschied in der Naturkosmetik?
- ☀ Worauf soll ich achten um Qualität von «Schönrederei» zu unterscheiden?
- ☀ Wie viele Tuben und Töpfchen benötigt die Haut?
- ☀ Welches sind die häufigsten Pflege-Irrtümer?

Mit dem einfachen Pflegekonzept von Li cosmetic ist schöne Haut selbstverständlich.

Lilly Bollier, Diplomkosmetikerin mit Zusatzausbildung Naturkosmetik führt Sie durch diesen Abend im Zeichen der Schönheit.

Zeit: 19.30 - ca. 21.00Uhr

Eintritt: CHF 20.-

Anmeldung direkt in der Nature First oder unter 044 496 60 30

de, glatte Haut ist gefragt – mehr denn je. Gute Pflege kann dabei hilfreich sein. Daher hat Li cosmetic drei weitere wirkungsvolle Produkte der «Age & Beauty» Serie entwickelt.

Aber bitte ohne Tierversuche! Li cosmetic ist eine der Firmen, die sehr darauf achtet, dass auch die Rohstoffe nicht an Tieren getestet wurden:

www.kosmetik-ohne-tierversuche.ch



TIPP

Nature First

Für die anspruchsvolle Haut

Li cosmetic Age & Beauty
Naturalpflege

Schenkt der Haut neue Vitalität
und Frische.

Serum Vital, das straffende Serum spendet der Haut Feuchtigkeit und aktiviert die Zellenergie, ideal unter der Tagespflege.



Fluid Vital, seidiges Tagesfluid mit Tiefenzellschutz enthält Arganöl, Extrakte aus der Traube und Sommerflieder.

Creme Vital, zellerneuernde Nachtcreme mit Antifalten-Wirkung, glättet Fältchen und Linien. Unterstützt die Zellregeneration während des Schlafs.



Nature First führt das gesamte Li cosmetic Sortiment, lassen Sie sich beraten! **Beim Einkauf ab CHF 60.- schenken wir Ihnen ein Li cosmetic Lip Balsam.** Gültig bis 15. Oktober 2012



Agenda



Vorträge und Aktivitäten in der Nature First Apotheke und Drogerie. Laufend finden in unserer Apotheke 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. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung persönlich bei uns in der Nature First Apotheke und Drogerie oder unter der Nummer 044 496 60 30 entgegen. Details zu den Veranstaltungen finden Sie auch auf www.naturefirst.ch

- SA**
15. September **Basisseminar: EFT (Emotional Freedom Techniques), Klopf-Akupressur**
Befreien Sie sich durch Meridian-Klopftechnik von möglichen Problemen aller Art. Diese Selbsthilfemethode – beruhend auf uraltem chinesischem Wissen und modernsten psychologischen Erkenntnissen – hilft bei Stress, Ängsten und Phobien, körperlichen Schmerzen, Migräne, Depressionen, Allergien u.a. Die Meridian-Klopftechnik ist leicht zu lernen und schnell anzuwenden. Sie wirkt meist sofort und ist absolut schmerzlos! Dieses eintägige Basis-Seminar vermittelt Ihnen das Wissen, EFT erfolgreich anzuwenden zu können.
Zeit: 09.00h bis ca. 16.00h, Kurs findet im Nature First Therapiezentrum statt
Kosten: Tagesseminar CHF 180.– inkl. Unterlagen (ohne Mittagessen)
Referent: Stefan Marcec, lic. phil. I, EFT-Trainer und Coach, www.internalwork.ch
-
- DI**
25. September **Nature First Leserreise Nach Walzenhausen zu Naturprodukte Kellenberger**
Besuchen Sie mit uns das Begegnungszentrum der Firma Naturprodukte Kellenberger in Walzenhausen. Sie werden am Morgen dieses Ausflugs eine Einführung zur äusseren Anwendung der Mineralstoffe nach Dr. Schüssler bekommen. Das Mittagessen verbringen Sie auf dem Pass St. Anton mit wunderbarem Blick über das Appenzellerland. Während eines ca. einstündigen Fussmarschs erfahren Sie von Richard Kellenberger weitere spannende Informationen zu Heilpflanzen aus der Region.
Kosten: pro Person CHF 65.– inkl. Carfahrt, Mittagessen (inkl. alkoholfreie Getränke) und Überraschungsgeschenk
Reisleitung: Paul Blöchliger, dipl. Drogist HF, Nature First
-
- DO**
27. September **Vortrag: Pflanzliche «Teampayer» mit Jo Marty**
In der Natur kann die Pflanze ohne zeitliche Einschränkung wachsen und gedeihen. Zeit ist einfach da, ausreichend. Bei der Herstellung der mft-Urtinkturen wird diesem Aspekt grosse Rechnung getragen und die Urtinktur hat Zeit zum «Gedeihen». Das einzigartige mft-Phytotherapiekonzept umfasst über 60 Urtinkturen, welche wir für unsere Gesundheit nutzen können. Tauchen Sie an diesem spannenden Vortragsabend in die spannende Welt der Pflanzen ein.
Referent: Jo Marty, Präsident des biochemischen Vereins
Zeit: 19.30 - ca. 21.15 Uhr, Eintritt CHF 10.–
-
- SA**
03. November **Tagesseminar: Schüssler Salze – kleine Menge, grosse Wirkung**
Entdecken Sie die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüssler und ihre natürliche Anwendung für ein gesundes Leben. Denn viele Krankheiten beruhen auf Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zellen. Lernen Sie an diesem Seminar die Grundlagen der Schüsslersalze kennen. Wir freuen uns, Sie zu diesem spannenden Tagesseminar einzuladen.
Referent: Walter Käch, dipl. Drogist und Schüsslersalztherapeut
Ort: Schulungsraum im Restaurant Brahmshof
Zeit: 09.00 - ca. 16.00 Uhr, Kosten CHF 120.– inkl. Unterlagen und Getränke
-
- MI**
14. November **Vortrag: Aura Soma® als Spiegel der Seele**
Aura-Soma® nennt sich eine ganzheitliche, eigenverantwortliche Therapieform, welche die heilenden Energien von Farben, Pflanzen, und Edelsteinen miteinander kombiniert. Erfahren Sie an diesem Vortragsabend mehr über Aura-Soma® und den Leitsatz «Du bist die Farbe, die du wählst».
Referentin: Doris Hasler, Aura-Soma® Beraterin, Therapeutin für Familienaufstellungen
Zeit: 19.30 - ca. 21.00 Uhr, Eintritt CHF 10.–

Angebote

NatureFirst 

BON

Dr. Schüssler Energie Schaukel

Die biochemische Energieschaukel setzt sich aus den Schüssler-Salzen Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum und Nr. 7 Magnesium phosphoricum zusammen. Das Trio hilft bei Stress und angespannten Situationen.

**Schüsslersalz Trio
aus Nr. 2, 5 und 7
für CHF 46.80 und Gratis
dazu Schüssler Lotion 1+11 50ml**

Gültig bis 15. Oktober 2012



BON

Strath® Aufbaupräparat

Strath® ist ein Saft, der Kraft schafft. Er hilft die geistigen und physischen Anforderungen zu meistern. Ob im Beruf, in der Freizeit und beim Sport erhöht er Vitalität, Gesundheit und Wohlbefinden. Ein Naturerzeugnis ohne künstliche Beigaben, das in jeder Altersstufe seine Wirkung

**Strath® Aufbaupräparat flüssig
750 ml und Strath® Aufbau-
tabletten 300 Stk. für
CHF 38.20 statt 48.20**

Gültig bis 15. Oktober 2012



BON

SANTE Family Duschgel

Die SANTE Family Duschgele mit wertvollen pflanzlichen Extrakten reinigen die Haut sanft und spenden intensive Feuchtigkeit – Für ein wunderbar weiches Hautgefühl. Der sympathische Duft nach exotisch-warmer Vanille oder fruchtig-frischer Zitrone macht die tägliche Pflege zu einem Vergnügen für die ganze Familie.

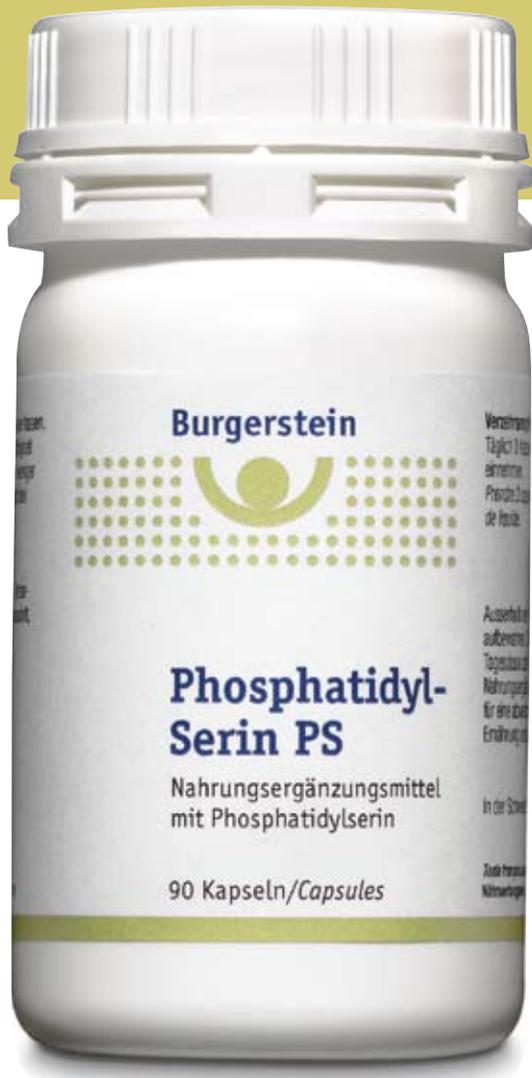
**SANTE Duschgel 950 ml
für CHF 13.90 statt 17.80**

Gültig bis 15. Oktober 2012



Burgerstein Phosphatidyl-Serin PS:

Für Leute mit Köpfchen.



Burgerstein Phosphatidyl-Serin PS enthält natürliches Phosphatidylserin aus Sojalecithin. Phosphatidylserin kann die geistige Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen und eignet sich auch bei hohen Anforderungen.

**Tut gut.
Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.