

2/16

Willkommen, goldener Herbst!

Körper und Geist auf
Trab halten

Besser leben mit Rheuma

Nützliche Tipps

Faszination Faszien

Ein Netz aus Fasern



Strath®

bio-strath.ch



Natürlich für die ganze Familie – Seit 1961

Neu im Team



Petra Rüegg, Drogistin

Dass Liebe die Essenz der Medizin ist, wusste Paracelsus, der Arzt und Alchimist, bereits im 15. Jahrhundert. Diesen Grundsatz nehme auch ich mir zu Herzen. Mit viel Herzblut und meiner Leidenschaft für die Spagyrik setze ich mich seit diesem Frühling für die Gesundheit unserer Kunden ein. Nach einem längeren Aufenthalt im Ausland fühle ich mich in der Drogerie wieder richtig zu Hause. Das breite Sortiment, die Philosophie der Nature First und die persönlichen Kundenbeziehungen hier am Albisriederplatz sind für mich ein wahres Paradies. Mein

Spezialgebiet ist die Spagyrik. Die spagyrischen Essenzen bringen Körper, Geist und Seele sanft und wirkungsvoll in Einklang. Jeder Kunde erhält seine eigene Mischung, die ganz nach seinen Bedürfnissen für ihn persönlich gemischt wird. Unser Spagyrik-Labor kommt mir vor wie ein riesiger Garten, der das ganze Jahr über Früchte trägt. Ich freue mich, Sie in der Nature First kompetent beraten zu dürfen.

Herzlichst, Petra Rüegg



Nature First Apotheke & Drogerie

Albisriederplatz 3 | 8003 Zürich
044 496 60 30 | apo@naturefirst.ch

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 9.00 bis 19.00
Sa 9.00 bis 17.00



Nature First Drogerie

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

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 9.00 bis 19.00
Sa 9.00 bis 17.00



Besuchen Sie unseren Online Shop!
Ab CHF 40.- portofrei. www.naturefirst.ch



Inhalt

Neu im Team

3

Willkommen, goldener Herbst! 4-5

Besser leben mit Rheuma 6-8

Pflanzenlexikon 9

Probiotika – lebende Helfer 10

Kräuter Paul empfiehlt 12

Faszination Faszien 13-15

Rätsel 17

Angebote 18

Agenda 19



Impressum

Herausgeber: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, www.naturefirst.ch

Auflage: 12'000 Ex., erscheint 4 x jährlich, **Redaktionsleitung:** Pascal Schuler

Redaktionsteam: Julia Badum, Paul Blöchliger, Christoph Kapp, **Inserateverkauf:** 044 496 60 30

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



Willkommen, goldener Herbst!



Gerade noch sehnten wir uns nach dem Sommer. Steter Regen versuchte uns den Glauben an hitzige Temperaturen, Glace am See und bis in die Nacht reichende Grillabende zu nehmen.

von Christoph Kapp, Geschäftsleiter



Mit gefühltem Eilzugstempo rauschte der Sommer vorüber und schon zeigt der Kalender schwarz auf weiss: Es wird September und mit ihm langsam herbstlich.

Das saftige Grün der Baumkronen weicht goldenen Gelb- und Rottönen, die Sonne folgt einer flacheren Bahn und verzaubert die Welt mit ihrem honiggelben Licht. Die Badesaison verabschiedet sich, die Seen werden kälter, die Badis schliessen. Nur die wirklich Hartgesottenen hüpfen trotz morgendlichen Nebels

ins kühle Nass und geben dem Olympia-Sommer 2016 eine Nachspielzeit. Wer gerne Sport treibt oder wandert, verspürt im Herbst den Drang, Körper und Geist in weitaus erträglicheren Temperaturen auf Trab zu halten. Die schöne Schweiz mit ihren zahlreichen Bergen und Wanderpfaden, Naturschutzgebieten und der umfangreichen Flora und Fauna bietet dafür paradiesische Möglichkeiten. Man möchte, ein Loblied an die Natur summend, den Wanderstock aus der Ecke holen, den Rucksack mit Leckereien für ein Picknick füllen und hinaus in die Herbstwelt wandern.

Viele Risiken bringt diese Freizeitbeschäftigung nicht mit sich, für kleine Blessuren, welche durchaus auftreten können und nun mal mit sportlicher Aktivität und Wanderungen im Zusammenhang stehen, bieten wir Ihnen in der Nature First natürliche und wirkungsvolle Medizin. Vielleicht freuen Sie sich bereits, dass Sie Ihre neu gekauften Wanderschuhe das erste Mal tragen und damit einen Gipfel erklimmen können. Aufgepasst, wenn noch nicht eingetragen, verbirgt sich hierbei ein Blasenrisiko. Es lohnt sich, ein Pflaster im Rucksack dabeizuhaben, für alle Fälle. Blasenpflaster bringen sofortige Entlastung bei geschlossenen Blasen, welche bei Reibstellen neuer Wanderschuhe entstehen. Ob Ferse oder Zeh: Für jede Stelle gibt es das passende Pflaster.

Nach der Wanderung haben die Füße einige Streicheleinheiten nötig. Immerhin tragen sie uns den ganzen Tag, geben uns Mobilität und Freiheit. Die wohl verdiente Aufmerksamkeit und kühlende Frische nach der langen Wanderung erhalten die Füße mit einem Pflegebalsam. Ein wohltuendes Fussbad mit Kräuterextrakten ist Wellness für die Füße, regt die Durchblutung an und weicht die Hornhaut auf. Danach kann sie sanft und einfach entfernt werden, beispielsweise mit einem Bimsstein.

Beim Wandern über Stock und Stein, durch Wälder und verwinkelte Trampelpfade kommt erst richtig Freude auf. Da ist man mitten in der Natur, asphaltierte Strassen haben wir in der Stadt genug. Aber aufgepasst, wohin Sie treten. Einmal kurz nicht aufgepasst und schieb mit dem Fuss aufgetreten und «Autsch!» schon «vertrampät» man sich den Fuss. Meist nicht weiter tragisch, der Schmerz verzieht sich und man kann ohne Probleme weitergehen. Manchmal aber, wenn die Bänder zu arg in Mitleidenschaft gezogen werden, kann es dann schon einige Tage dauern, bis der Fuss wieder belastet werden kann. Um die Heilung optimal zu unterstützen, empfehlen wir Ihnen eine Beratung in der Nature First. Bei uns erhalten Sie den 18-Kräuterbalsam, welcher kühlt, die Schmerzen lindert und die tiefliegende Heilung unterstützt. Vorausschauende Wanderer haben

den 18-Kräuterbalsam immer mit dabei. In einer Wanderapotheke sollten auch Arnika-Chügel Platz finden. Leichtes Verbandsmaterial, ein desinfizierender Wundspray, Pflasterli und unser Insektenstich-Roll-on gehören ebenso in jede gut sortierte Wanderapotheke. Plagen einen am Abend seitlich des Halses, entlang der Schulterblätter, Verspannungen aufgrund des schweren Picknick-Rucksackes, lindert diese der Nature First Kopfweh-Roll-on im Nu. Zusätzlich entspannend und lindernd wirkt eine Massage mit einem Arnika-Massageöl am Abend.

Grill-Liebhaber werden es sich auf einer richtigen Wanderung nicht nehmen lassen, an einer Feuerstelle ein Feuer zu entfachen, um den mit Heiss hunger erwarteten Cervelat knusprig zu grillieren. Wurst gibt Durst heisst es so schön. Nicht nur deswegen, sondern auch aufgrund der körperlichen Anstrengung mit Wasserverlust durch Schwitzen lohnt es sich, genug Wasser dabei zu haben und regelmässig davon zu trinken. Auch ein ungesüsster, wohlschmeckender Tee kann dabei dienlich sein, Sie finden bei uns Teesorten für jeden Geschmack. Damit Sie genug Energie für die weitere Wanderung haben, sollte das Picknick aber nicht nur aus Wurst bestehen. In unserer Reformabteilung finden Sie feine Nussmischungen, Dörrfrüchte und teilweise auch exotische, spannende Leckerbissen fürs Picknick oder zwischendurch. Wenn das Picknick dann so gut geschmeckt hat, dass danach eine Verdauungsmüdigkeit und ein rumorender Darm die Folge sind, schafft Ihnen unsere «Bittere

Mischung» Abhilfe. Bitterstoffe fördern nicht nur die Konzentration und machen wach, sie unterstützen auch den Verdauungstrakt bei seiner Tätigkeit. Magenbeschwerden und Blähungen in Verbindung mit zu schwerem Essen verschwinden und die zweite Etappe der Wanderung kann beginnen. Ein steiler Abstieg am Ende des Wandertages geht richtig in die Beine. Die Knie schlottern, die Muskeln schmerzen und man spürt schon fast den Muskelkater, der sich am nächsten Tag bemerkbar machen wird. Versuchen Sie es in diesem Fall mit der Nature First Schmerzsalbe, diese hat dabei schon Vielen geholfen und die Schmerzen reduziert.

So vielfältig sich die Berglandschaft mit ihren herrlichen Panoramen und Stimmungen präsentiert, genauso vielfältig sind die Menschen, deren Geschichten, Probleme, Krankheiten und Beschwerden. Das Team der Nature First setzt sich aus Spezialistinnen und Spezialisten zusammen, welche sich mit ihrem breiten Fachwissen den Anliegen unserer Kunden annehmen. So beraten wir Sie gerne individuell und Ihren Ansprüchen gerecht, damit Sie den Herbst in der Natur oder im Park richtig geniessen können. Ein Besuch bei uns lohnt sich für Sie und wir freuen uns, Sie willkommen zu heissen.

Herzlich, Ihr Nature First-Team



TIPP

Den Rucksack packen mit Nature First:

- ☑ Blasenpflaster
- ☑ Arnika-Chügel
- ☑ Insekten Roll-on
- ☑ 18-Kräuterbalsam
- ☑ Schmerzsalbe
- ☑ Arnika-Öl
- ☑ Bittere-Mischung
- ☑ Genusstee und Nussmischung
- ☑ Wundspray

- ☑ Pflaster
- ☑ Fussbad
- ☑ Fussbalsam
- ☑ Kopfweh Roll-on

Besser leben mit Rheuma

Viele Menschen in der Schweiz leiden unter Rheuma. Die Krankheit zeigt sich in ganz unterschiedlichen Formen, meist verbunden mit starken Gelenkschmerzen. von Julia Badum, Apothekerin

Wenn morgens die Finger steif sind, bleibt der Frühstückskaffee schwarz, weil das Öffnen der Milchflasche zum fast unmöglichen Unterfangen wird. Wer schon einmal einen Rheumaschub erlebt hat, wird sich bewusst, mit wie vielen Hürden ältere Menschen im Alltag konfrontiert sind. Schmerzhafte Erkrankungen des Bewegungsapparates werden allgemein als Rheuma bezeichnet. Dieser Sammelbegriff stammt aus

dem Griechischen und bedeutet fließender, ziehender Schmerz. Rheuma ist deshalb ein Überbegriff, weil nicht jeder Mensch, der unter Rheuma leidet, dieselben Schmerzen hat. Zu den rheumatischen Erkrankungen zählen schmerzhafte Veränderungen in Körperstrukturen wie Knochen, Gelenken oder Knorpeln. Ebenso können weiche Gewebe wie Bänder, Sehnen und Muskeln betroffen sein. Selbst Gicht, Arthrose oder gewisse

Hauterkrankungen zählen zu den rheumatischen Erkrankungen. Betroffen sind Menschen aller Altersklassen. Meistens Senioren, seltener Kinder und junge Erwachsene.

Rheuma – Ein Überblick

Insgesamt 100 verschiedene Erkrankungen werden unter dem Begriff «rheumatischer Formenkreis» zusammengefasst. Die verschiedenen rheumatischen





Krankheitsbilder lassen sich in vier Kategorien unterteilen:

- **Degenerative Erkrankungen:** Hier entsteht der Schmerz, weil der Gelenkknorpel abgenutzt oder ausgetrocknet ist und dadurch die Pufferfunktion abhanden kommt. Zum Beispiel Arthrose und Rückenerkrankungen.
- **Entzündliche Erkrankungen:** Fühlt sich eine Gelenk heiss und geschwollen an, handelt es sich bei der Schmerzursache um eine Entzündung. Zum Beispiel rheumatoide Arthritis, entzündliche Erkrankungen der Wirbelsäule.

- **Weichteilrheumatismus:** Chronische Schmerzen an Bändern, Sehnen und Muskeln bezeichnet man als Fibromyalgie. Unter Weichteilrheuma werden aber auch der Tennisellbogen und die Schädigung des Handgelenknervs, das Karpaltunnelsyndrom, eingeteilt.
- **Knochenerkrankungen:** Werden die Knochen weich und brüchig, spricht man von Osteomalzie (Knochenerweichung) oder von der Osteoporose (Knochenschwund).

Ursachen nicht vollständig geklärt

Die Ursachen für rheumatische Erkrankungen sind vielseitig. Häufig führen Überlastungen oder einseitige Belastungen durch körperliche Arbeit oder Sport zu einer Abnutzung des Bewegungsapparates. Weitere Auslöser sind ein fehlgesteuertes Immunsystem sowie virale oder bakterielle Infektionen. Die Gicht wiederum wird verursacht durch Stoffwechselstörungen, welche zu einer Ablagerung von Harnsäurekristallen oder Kalk im Gewebe führt, bei der Osteoporose kann der Körper nicht genügend Kalzium in die Knochen einlagern. Noch nicht vollständig geklärt ist die Ursache für die rheumatoide Arthritis. Früher als Polyarthritis bezeichnet, gehört die entzündliche Erkrankung zu den häufigsten und leider auch schmerzhaftesten rheumatischen Beschwerdebildern. Was den Körper dazu veranlasst, das Immunsystem zu mobilisieren, um körpereigenes Gewebe zu bekämpfen, ist für die Wissenschaft nach wie vor ein Rätsel. Man vermutet, dass Umwelteinflüsse, Rauchen oder erbliche Veranlagung mit der Erkrankung zusammenhängen. Die fehlgesteuerten Immunzellen wandern in die Gelenke und rufen eine Entzündungsreaktion hervor. Dadurch entzündet sich die Gelenkinnenhaut.

TIPP

Nützliche Tipps für ein Leben mit Rheuma

- **Basenbetonte Ernährung:** Viel frisches Obst und Gemüse, wenig Fleisch und Milchprodukte
- **Viel Bewegung:** Gelenkschonende Sportarten wie Velofahren, Schwimmen, Dehn- und Stretchübungen, Yoga
- **Entspannung:** Ein ergonomischer an den Körper angepasster Arbeitsplatz, Pausen für Dehn- und Stretchübungen zur Entlastung des Körpers
- **Wärme:** Warm essen, warm trinken, über Nacht warm anziehen, die Hände in aufgewärmte Traubenkerne halten und den Nierenbereich im unteren Rücken auf dem Sofa mit einer Bettflasche warm halten

Gerne beraten wir Sie individuell.

Ohne Behandlung kann die Erkrankung zu massiven Schäden an Knorpeln, Bändern und Gelenkknöcheln führen. Wie bei vielen Autoimmunerkrankungen handelt es sich auch bei der rheumatoiden Arthritis um eine Fehlreaktion des Körpers, die nicht heilbar ist. Wird sie jedoch frühzeitig erkannt, kann ein Fortschreiten der Gelenkentzündung und Gelenkzerstörung verlangsamt werden.

Frühzeitig handeln bei rheumatoider Arthritis

Erste Anzeichen für die rheumatoide Arthritis sind Schmerzen und Entzündungen in den kleinen Gelenken von Fingern und Zehen. Diese sind besonders morgens steif und unbeweglich. Die Krankheit verläuft schubweise und verschwindet oft wieder für einige Monate. Deshalb besteht das Risiko, dass man sie vorerst ignoriert. Viele Leute lassen sich erst untersuchen, wenn grössere Gelenke betroffen sind. Der Erfolg der Naturheilkunde liegt jedoch in der Korrektur von kleineren Ungleichgewichten. Je tiefer eine Erkrankung sich im Körper festgesetzt hat, desto anspruchsvoller ist deren Behandlung. Eine frühe Erkennung erleichtert deshalb die natürliche Behandlung. Anhand von einer Blutuntersuchung kann der Hausarzt feststellen, ob erhöhte Entzündungswerte und Rheumafaktoren vorliegen, welche auf eine rheumatoide Arthritis hindeuten.

Natürliche Heilmittel bei Rheuma

Naturheilkunde hin oder her: Sehr starke Schmerzen und Entzündungen müssen bei allen rheumatischen Erkrankungen oft mit chemischen Medikamenten behandelt werden. Hierzu zählen entzündungshemmende Schmerzmittel und im Notfall eine Therapie mit Cortison oder Antirheumatika, welche oft schwere Nebenwirkungen mit sich ziehen, da sie das körpereigene Immunsystem schwächen können.



Ob als alleinige Therapieform oder als Begleitung einer schulmedizinischen Rheumabehandlung bietet die Naturheilkunde Unterstützung bei sämtlichen rheumatischen Erkrankungen. Nature First empfiehlt Ihnen folgende Heilmittel:

Nature First Pflanzentinktur Rheuma

Die Rheumatinktur ist durch ihre schmerzstillende, entzündungshemmende und harntreibende Wirkung ein idealer Begleiter bei akuten und chronischen rheumatischen Erkrankungen. Unsere Komposition aus Weidenrinde, Pappel, Traubensilberkerze und Teufelskralle wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd. Die Brennnessel unterstützt die Ausleitung von Gift- und Schlackenstoffen über die Niere, damit Gelenke, Bänder, Sehnen und Knorpel ihre Funktion optimal ausführen können.



Nature First Schmerz-Salbe

Diese Muskel- und Gelenksalbe entspannt die Muskulatur und lindert die Schmerzen. Die Rezeptur setzt sich unter anderem zusammen aus der Arnika, Pfefferminzöl. Die Arnika wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und abschwellend. Pfefferminzöl trägt zu einer schnellen Linderung von Nervenschmerzen und Muskelentzündungen bei. Das ätherische Öl der Pfefferminze regt die Kälterezeptoren der Haut an und führt zu einer Kühlung der schmerzenden Stelle.



Im Weiteren empfehlen wir Ihnen eine gesunde Lebensführung mit ausgewogener, basenreicher Ernährung, körperlicher Aktivität und einem gut ergonomisch ausgerichteten Arbeitsplatz. Um mit Schmerzen besser zu-

recht zu kommen, können auch Physio- und Ergotherapie sowie eine psychologische Betreuung hilfreich sein. Auch sanfte Massagen oder warme Fussbäder tun dem Körper wie der Seele gut.

TIPP

Helfer aus der Naturheilkunde:

Schüsslersalze

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum: Unterstützt bei Entzündungen in den Gelenken
- Nr. 8 Natrium chloratum: Fördert die Gleitfähigkeit der Gelenke und reguliert Flüssigkeitshaushalt von Knorpeln, Bändern, Sehnen und Gelenken
- Nr. 9: Natrium phosphoricum: Regulation des Säure-Base-Haushaltes
- Nr. 10: Natrium sulfuricum: Abtransport von Gift- und Schlackenstoffen aus dem Körper

Gemmo Knospenessenz Esche (Fraxinus excelsior):

Wirkt antirheumatisch, entzündungshemmend und fördert die Ausscheidung von Harnsäure

Nature First Weihrauch Kapseln:

Weihrauch wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd

Nature First Spagyrik Arthritis:

Unterstützt bei akuten und chronischen Entzündungen und Schmerzen der Gelenke

Nutrexin Basen-Aktiv Tabletten/ Pulver:

Zur Regulation des Säure-Base-Haushaltes

Nutrexin Basenbad:

Zur Unterstützung der Entsäuerung und Pflege der Haut

Gerne beraten wir Sie individuell.

PFLANZEN-LEXIKON

Weihrauch

**Altes Wissen – neue Erkenntnisse**

von Antje Nobis, Apothekerin

In der indischen Naturheilkunde Ayurveda wird Weihrauch schon seit 5000 Jahren eingesetzt. Das Trockenextrakt des Harzes wird Ölen, Pflastern und Pulvern beigemengt. In alten medizinischen Schriften wird die Heilkraft bei rheumatischen Erkrankungen, chronischer Bronchitis, Asthma, bei Darmentzündungen und Hautkrankheiten beschrieben. Die westliche Medizin entdeckte Weihrauch nun neu – als Heilmittel bei chronischen Entzündungen.

Der Weihrauchbaum (*Boswellia* sp., Burseraceae) wird bis zu sechs Meter hoch, ist strauchartig und eher unscheinbar. Er wächst in Trockengebieten Afrikas (Äthiopien, Eritrea, Sudan) und Arabiens. Weihrauch, auch Olibanum, ist das luftgetrocknete Gummiharz, das sich in den Sekretdrüsen des Stammes sammelt.

Entzündungshemmende Wirkung

Dieses Harz enthält neben bekannten Inhaltsstoffen wie z.B. ätherischen Ölen oder Gerbstoffen auch 5% bis 8% der Boswellia-Säuren – die wirksamen Bestandteile des Weihrauchs. Viele Forschungsergebnisse zeigen,

dass diese Substanzen Entzündungsreaktionen stoppen können, weil sie ein bestimmtes Enzym blockieren, das bei chronischen Entzündungsprozessen eine wichtige Rolle spielt.

Verschiedene Ärztesgruppen und Wissenschaftler erforschen seit einigen Jahren den Weihrauch und seine möglichen Heilwirkungen. Positive Resultate wurden bei einer Vielzahl entzündlicher Erkrankungen erzielt, z.B. bei rheumatischen Beschwerden, Arthritis, Gicht sowie chronischen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa, Bronchialasthma und Multipler Sklerose. Die Boswelliasäuren wirkten dabei entzündungshemmend, abschwellend, beruhigend und schmerzlindernd.

Als Ergänzung oder Alternative

Die meisten naturwissenschaftlichen Forschungen zielen darauf ab, im Weihrauch eine nebenwirkungsarme Ergänzung oder Alternative für synthetische Medikamente

zu finden. Tatsächlich zeigten Weihrauchpräparate in bisherigen Studien nur geringe Nebenwirkungen. Diese Tatsache begründet die Hoffnung vieler Patienten mit chronischen Leiden in Absprache mit dem behandelnden Arzt, die Einnahme von Cortison und Schmerzmitteln durch Weihrauchpräparate ergänzen oder wenigstens reduzieren zu können.

TIPP**Unsere Hausspezialitäten**

Unsere Nature First Weihrauch-Tabletten haben mit 700mg pro Tablette einen hohen Gehalt an Weihrauch-Extrakt. Daher reicht eine Tablette täglich aus für eine optimale entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung. Sie sind vegetarisch sowie auf Schadstoffe und gleichbleibend hohe Qualität geprüft.

Zur äusseren Anwendung empfehlen wir unseren Nature First Weihrauch-Gel mit Menthol. Er ist die wirksame Unterstützung bei rheumatischen Beschwerden. Er fördert die Beweglichkeit, wirkt schmerzstillend und entzündungshemmend. Das enthaltene Menthol kühlt zusätzlich angenehm. Dank seiner speziellen Salben-Gel-Grundlage hinterlässt er keine Rückstände auf der Haut, zieht gut ein und schützt die Haut vor dem Austrocknen.

Gerne beraten wir Sie individuell.



PROBIOTIKA

Lebende Helfer für einen gesunden Körper

Bild: <https://pixabay.com>

Bakterien haben meist einen schlechten Ruf. Dies zu Unrecht, denn viele sind für uns Menschen überlebenswichtig. Bakterien sind an unzähligen Stoffwechselfunktionen beteiligt und übernehmen einen wichtigen Schutz.

In und auf unserem Körper tragen wir Billionen von Bakterien, die sogenannte Mikrofloren bilden. Das sind natürliche, mikrobielle Lebensgemeinschaften. Die bekanntesten sind die Darmflora, die Mund- und Rachenflora sowie die Vaginalflora.

Verschiedenen Störfaktoren, wie z.B. Antibiotika-Therapien, einseitige Ernährung oder Stress können die Mikroflora aus dem Gleichgewicht bringen und die Entwicklung krankheitserregender Mikroorganismen begünstigen.

Darmgesundheit

Probiotika enthalten ausgewählte lebende Mikroorganismen, die einen positiven Einfluss auf die Gesundheit des Menschen haben. Über 100 Billionen Bakterien besiedeln unseren Darm und bilden so die Darmflora. Es sind über 1000 verschiedene Bakterienstämme, die in ihrer Zusammensetzung von Mensch zu Mensch sehr individuell sind. Eine gute Darmgesundheit ist wichtig, damit bedeutende Funktionen wie Verdauung, Schutz vor Eindringlingen und die Unterstützung des Immunsystems ge-

währleistet sind. Durch den Einsatz eines modernen und gut funktionierenden Probiotikums kann eine intakte Darmflora erhalten oder wieder hergestellt werden. Zusätzlich wird das Immunsystem gestärkt und es entsteht ein zuverlässiger Schutz vor Infektionen.

Schutz im Hals-Nasen-Ohren Bereich

Mittelohrentzündungen werden meist durch Bakterien hervorgerufen und Entzündungen der Mandeln und des Rachenraums durch Bakterien oder Viren. Vor allem Kinder von 3 – 12 Jahren sind

häufig von schmerzhaften, wiederkehrenden Infektionen im Hals-Nasen-Ohren Bereich betroffen. Die sogenannte Angina, die oft durch Streptokokken ausgelöst wird, kann mit dem speziellen Probiotika *Streptococcus salivarius* K12 wirkungsvoll bekämpft werden. Durch eine hervorragende Anhaftung dieses Probiotikas im Mund- und Rachenraum kann eine Vielzahl von krankmachenden Bakterien bekämpft werden. Gerne beraten wir Sie in der Nature First individuell und umfassend zu Fragen rund um Probiotika.



Und BIOTICS-G nicht ver- gessen!

Burgerstein BIOTICS-G mit lebenden Bakterien- und Hefekulturen sowie Mikronährstoffen gehört zum Morgen wie das Frühstück. Denn regelmässig eingenommen gibt es Ihnen ein gutes Bauchgefühl. Biotin trägt zur Erhaltung der normalen Darmschleimhaut bei und die Vitamine B6 und B12 unterstützen die Funktion des Immunsystems.

www.burgerstein-biotics.ch



Tut gut.



Burgerstein BIOTICS

Wohltuend für Muskeln und Gelenke

Kräuter Paul
weiss Rat



Die Kombination aus 18 verschiedenen Kräutern macht Kräuter Paul's Vital Balsam zu einer hervorragenden Pflege für Muskeln und Bänder nach der sportlichen Aktivität. Optimal einsetzbar bei Muskelverhärtungen, Nackenschmerzen und Verspannungen. Der ideale Begleiter für jede Reiseapotheke.

Arnika, Thymian, Wallwurz, Rosmarin, Hamamelis, Latschenkiefer und vieles mehr wirken entzündungshemmend, schmerzstillend, abschwellend und beruhigend.

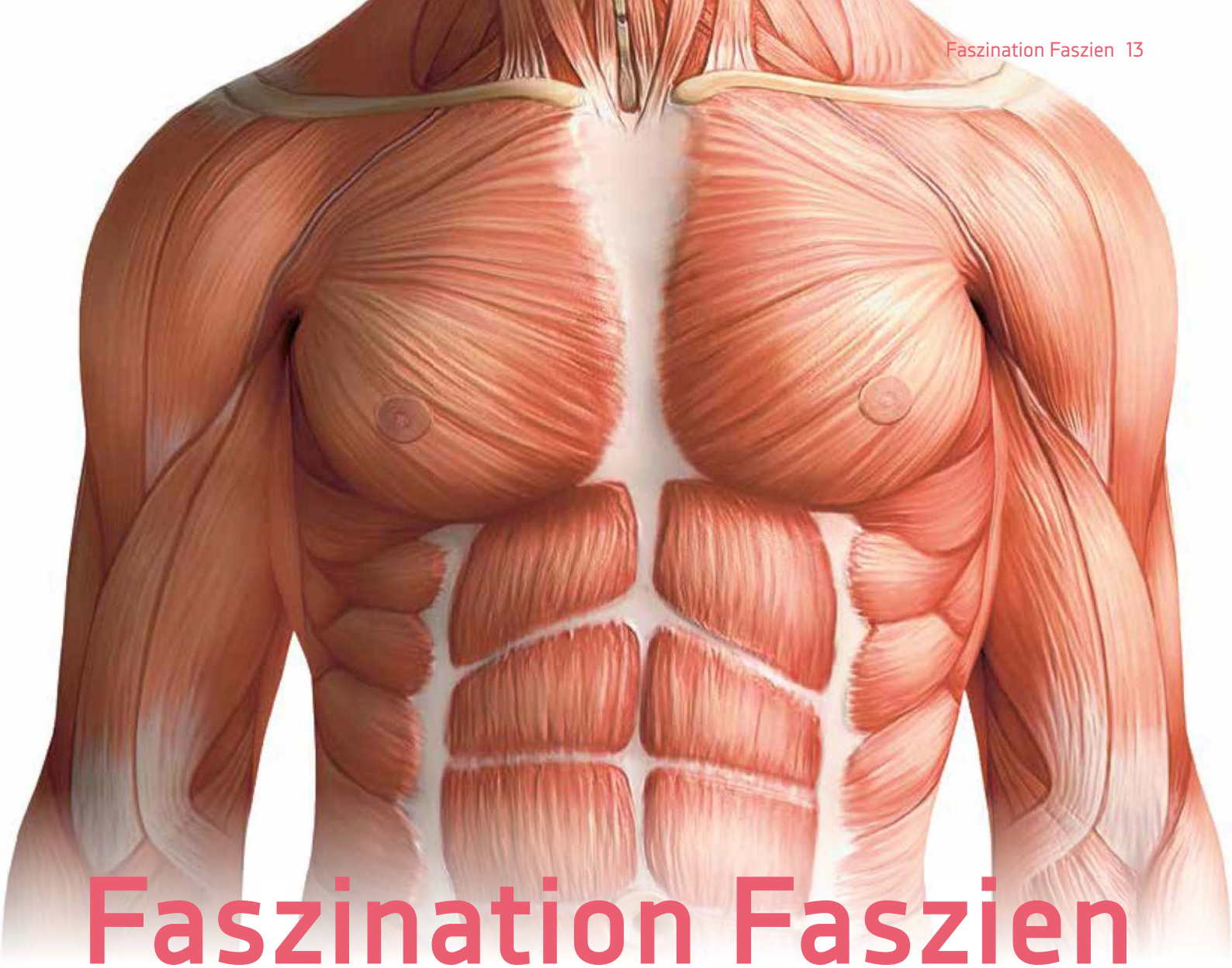
Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten.

HIT-ANGEBOT

Beim Kauf einer Tube 18-Kräuter Vital Balsam 100ml CHF 24.50
schenken wir Ihnen eine Reisegrösse Vital-Balsam im Wert
von CHF 5.90

Gültig solange Vorrat oder bis 31. 10. 2016





Faszination Faszien

Beim Cervelat ist es der Rinderdarm, welcher der Wurst die richtige Form gibt. Im menschlichen Körper sorgt ein Netz aus Faszien-Fasern dafür, dass sich kein Organ verschiebt. Um sie gesund zu halten, ist vor allem eines wichtig: Dehnung.

von Julia Badum, Apothekerin

Ein Netz aus Fasern sorgt dafür, dass der menschliche Körper über Jahre hinweg seine Form behält – zumindest mehr oder weniger – und nicht wie ein Kartoffelsack in sich zusammenfällt. Dass der Körper neben Muskeln, Organen und Blutgefäßen auch aus Faszien-gewebe besteht, ist schon lange bekannt. Erste Aufzeichnungen stammen von Leonardo da Vinci aus dem Jahr 1600 n.Chr. Jedoch hat man den Faszien bisher wenig Beachtung beigemessen. Erst in den letzten Jahren wurden sie genauer untersucht, und sie rücken seither immer mehr ins Rampenlicht.

Faszien umhüllen Knochen und Organe wie ein feines, lebendiges Netz. Sie durchziehen Muskeln, sind an der Bildung von Knorpel, Sehnen und Bändern beteiligt und speichern äusserst viel Wasser. Ihre vielfältige Aufgabe reicht von der Vernetzung und Formgebung unseres Körpers bis zur Kommunikation zwischen den einzelnen Körperzellen. Sie bilden einen Durchgang für Lymph- und Blutgefäße und enthalten ausgesprochen viele Nervenenden. Weil das netzartige Faszien-gewebe so eng mit dem Nervengewebe verknüpft ist, reagieren die Faszien stark auf Stress. Ein Unfall, ein Schleudertrauma oder

ein Schock, können zu Verhärtungen im Faszien-netz führen. Durch die Verhärtung an einem Ort, verzieht sich das ganze Netz und kann schlussendlich an einer ganz anderen Körperstelle zu Schmerzen führen. Erstmals in der Geschichte der modernen Medizin lässt sich erklären, warum ein Schleudertrauma zu Achillessehnenentzündung oder Verstopfung zu Kopfschmerzen führen kann. Eine Verspannung an einer Körperstelle kann Schmerzen an einer anderen Körperstelle verursachen.



Elastisch bleiben

Gesundes Faszien­ge­we­be ist elastisch und fest zugleich. Bei Bewegungs­man­gel, einseitiger Körper- und Schonhal­tungen, Stress und Traumen können sich die Faszien verkürzen, ver­härten und verkleben. Oft wird von einer Ver­fil­zung gesprochen. Die Elastizität nimmt ab, die Faszien verdicken und verstei-

TIPP

Übungen für die Geschmeidigkeit von Faszien und Bindegewebe

Dehnungsübung 1: Um die hintere Körperseite zu dehnen, setzen Sie sich mit geradem Rücken an eine Wand, sodass Sie die Wand mit dem unteren Rücken ganz berühren. Jetzt die Beine strecken, die Zehen in die Höhe. Entspannen Sie dabei die Beine. Mit der Zeit können Sie den Oberkörper nach vorne beugen, damit der untere Rücken gut gedehnt wird.

Dehnungsübung 2: Stellen Sie sich mit hüftbreitem Stand auf den Boden. Arme in die Höhe strecken, zur einen Seite neigen und den Körper von der Fussaussenseite über die Körperseite bis zu den Händen dehnen. Es ist nicht wichtig, wie weit Sie kommen, sondern dass Sie die weiche Dehnung über den ganzen Körper spüren.

Faszien mit der Rolle lösen: Sie können die Faszien aktivieren und dehnen, indem Sie sich auf eine feste Schaumstoffrolle, einen Tennisball oder ein, in ein Frotteetuch gewickeltes Wallholz legen. Platzieren Sie den runden Gegenstand quer unter der Hüfte. Jetzt schieben Sie den Körper über die Rolle. Von der Hüfte bis zum Knie hoch und runter. Mit dem eigenen Körpergewicht und dem Widerstand der Rolle werden die Faszien gelöst. Leider nicht ganz schmerzfrei.



fen sich. Dadurch verliert das elastische Faszien­netz seine Gleitfähigkeit und die Beweglichkeit nimmt ab. Das kann zu chronischen Schmerzen, Verspannungen, Gelenkproblemen, Lymphabflussstörungen führen. Soweit muss es

aber nicht kommen. Die Faszien lieben weiche Dehnungen über lange Körperstrecken hinweg. Beim Yoga, im Pilates aber auch beim Üben von Qi Gong oder Tai Chi werden genau diese langen Verbindungen aktiviert und entspannt.

Fasziengerechte Ernährung

Basisch Essen: Frisches Gemüse, Obst und Kräuter. Sehr basenreich sind Kartoffeln, Spinat, Feigen, Bananen oder Mandeln. Durch Übersäuerung kommt es zur Verklebung der Faszien, da überschüssige Säuren im Bindegewebe eingelagert werden.

Viel Trinken: Für den Erhalt der Elastizität der Faszien sollte man täglich bis zu zwei Liter Flüssigkeit trinken. Am besten Wasser ohne Kohlensäure oder ungesüsster Tee.

Eiweissreiche Lebensmittel: Faszien brauchen Eiweiss. Gute Eiweissquellen sind Fleisch, Fisch, Milchprodukte sowie pflanzliche Eiweissquellen wie Linsen, Bohnen, Erbsen und Nüsse. Damit das Säure-Basen-Gleichgewicht stimmt, sollten Eiweisse zusammen mit viel Gemüse verzehrt werden.

Vitamin C-reiche Nahrung: Für den Aufbau von Bindegewebe und kollagenen Fasern benötigt der Körper Vitamin C. Gute Vitamin C Lieferanten sind Kohlsorten, Zitrusfrüchte und grüne Kräuter.



Neue Bewegung ausprobieren

Unser Körper hat eigentlich ein riesiges Bewegungsrepertoire. Nur nutzen wir nur einen Bruchteil davon. Wann haben Sie zum letzten Mal einen «Heubürzel» gemacht? Oder sich am Vita Parcours um die Reckstange geschwungen? Anatomisch gesehen sind diese Bewegungen bis ins hohe Alter möglich. Leider verkümmert die Beweglichkeit in unserem Alltag. Mittlerweile vermuten einige Forscher sogar, dass viele der heutigen gesundheitlichen Probleme mit dieser Bewegungsarmut zu tun haben. Unser Körper ist nicht auf stundenlanges Sitzen ausgelegt. Stoffwechselprobleme, Übergewicht, Gelenkschmerzen oder Nackenverspannungen können also durchaus eine Folge dieser körperlichen Unterforderung sein.

Es ist nie zu spät, das Faszienetz zu entspannen und verfilzte Faszien zu lösen. Mit einfachen Mitteln kann man die Faszien täglich aktivieren indem man sich richtig streckt, ungewohnte

Bewegungen macht, die Fusssohlen auf einem Golfball oder einem Wallholz kräftig abrollt oder mit Bürstenmassagen die Hautdurchblutung anregt. Ebenfalls

wichtig sind viel Flüssigkeit, genügend Nährstoffe, Pausen, Entspannung und hin und wieder eine Entsäuerung und Entschlackung des Körpers.

Faszien Naturheilkunde:

- Nutrexin Basen-Aktiv Tabletten oder Pulver
- Nutrexin Basenbad
- Nature First Schachtelhalm Tabletten: der hohe Siliziumgehalt ist wichtig für den Aufbau und Erhalt von Bindegewebe
- Nature First Spagyrik Spray Entschlackung: Wichtig für den Abtransport von Schlacken und Giftstoffen aus dem Bindegewebe



Rückenschmerzen, Stress? Shaktimatte, Entspannung pur!!!

Setzt Endorphine-Körpereigene Glückshormone frei.

- Zu jedem Kauf, erhalten Sie gratis eine Shakti Tasche im Wert von Fr. 7.–
- Die Shaktimatte grün oder orange erhältlich bei Nature First für Fr. 99.–
- Das Shakti-Nackenkissen jetzt bei Nature First für Fr. 39.–
- Alle Shakti Neuheiten und Informationen finden Sie unter www.shaktisuisse.ch



- Rücken- und Nackenschmerzen
- Schlaflosigkeit und Einschlafschwierigkeiten
- Schmerzlinderung, Spannungskopfschmerzen
- Energiesteigerung, Regeneration nach dem Training



E-Mail: info@shaktisuisse.ch | Telefon: 043 268 99 40 | Vertrieb: aph.swiss.design@hispeed.ch

www.shaktisuisse.ch



Genussvolle Pflege für Haut und Körper

Diese basische Badesalzmischung aus Himalaya-Kristallsalz, Meersalz und Wüstenloser Gesteinspulver erzeugt im Badewasser ein basisches Milieu, dadurch neutralisiert sie die überschüssige Säure auf der Haut. Geniessen Sie ein ausgedehntes Bad in entspannter Atmosphäre, danach fühlen Sie sich mit einer samtweichen Haut wie neu geboren!

Neu mit zusätzlichem Genuss-Effekt! Dank der neuen Basenbad Sachets «Aktiv» und «Relax», veredelt mit natürlichen Pflanzenölen aus Rosmarin und Limetten oder Bergamotte und Orangen.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie.



NUTREXIN

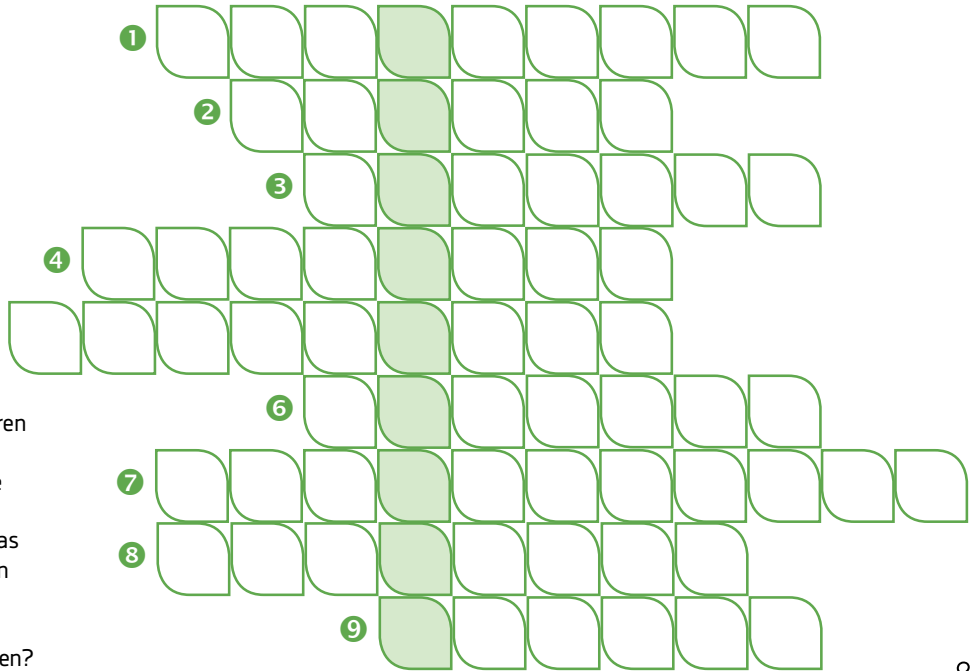
Quelle der Gesundheit.

www.nutrexin.ch

Rätseln und Gewinnen

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

- 1 Ein Deodorant verwendet man gegen das ...?
- 2 Wie werden Schmerzen und Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat bezeichnet?
- 3 Der Hausberg von Luzern heisst?
- 4 In welchem Fachgeschäft erhalten Sie Medikamente?
- 5 Ein Stärkungsmittel auf natürlicher Basis heisst?
- 6 Wie bezeichnet man gewisse Strukturen des Bindegewebes?
- 7 Wie heisst die Apotheke und Drogerie am Albisriederplatz?
- 8 Aus welcher Wurzel wird das Inulin, das in den Nutrexin Basen-Aktiv Tabletten enthalten ist, gewonnen?
- 9 Welche Jahreszeit ist berühmt und berüchtigt für ausgedehnte Wanderungen?



Lösungswort:

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Geben Sie den Wettbewerbston in der Nature First am Albisriederplatz oder im Niederdorf ab oder senden ihn bis zum **31. Oktober 2016** an: Nature First AG, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich. Die Gewinner/innen werden schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.

Gewinnen und fit bleiben

1. Preis: Einkaufsgutschein von der Nature First im Wert von CHF 100.-

2. und 3. Preis: Einkaufsgutschein von der Nature First im Wert von CHF 50.-

NEUE ABENTEUER mit Kräuter Paul

Daas Waandärn ist des
Päulchen's Lust,
das Waa-haan-däääään!



Oha Lätz...
Wieso sind ez au die Cheibe
so aggressiv? Ouu ... bin
wohl is Näschts tschalpet ...
AUTSCH! Gstöchä ...



Du, scho guät hani
min sälber gmischtä
Insektä-Roll-On
usde Nature-First
däbi ... Aaah, tuet
das woööoh! ...!



Und so hät dä Chrüter-Paul sini Wanderig
frohgemuät chönnä fortsetzä. Happy End!



Herbst- Angebote für Sie

HIT-ANGEBOT

BON

Insektenstich
Roll-on 10ml

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

CHF 9.80 statt 12.50

Gültig bis 31. Oktober 2016



HIT-ANGEBOT

BON

Eine Mischung für Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden. Unterstützend bei Zeckenbissen.

Optimys BIO Superfrüchte
Mischung 200g für
CHF 12.- statt 15.20

Gültig bis 31. Oktober 2016



HIT-ANGEBOT

BON

Strath® ist ein Saft, der Kraft schafft. Er hilft die geistigen und physischen Anforderungen zu meistern.

Strath®
Original
flüssig 750 ml oder
Strath® Original
Tabletten 300 Stk.
für CHF 38.20
statt 48.20

Gültig bis 31. Oktober 2016



HIT-ANGEBOT

BON

Probiotics – Lebende Helfer für einen gesunden Körper. Beim Kauf einer Originalpackung Biotics-G oder Biotics-O (30 Stk.)

erhalten Sie
eine Wochenpackung
Biotics-G im Wert
von CHF 12.-
als Geschenk.

Gültig bis 31. Oktober 2016
oder solange Vorrat.



HIT-ANGEBOT

BON

Madara Gesichtsmasken auf natürlicher Basis für ein frisches und natürliches Aussehen. Beim Kauf einer MADARA Maske erhalten Sie eine Kleingrösse

im Wert von
CHF 6.30
gratis dazu.

Gültig bis 31. Oktober 2016 oder solange Vorrat.



Agenda

Laufend finden in unserer Apotheke am Albsriederplatz und in unserer Drogerie im Niederdorf 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 Albsriederplatz

Anmeldungen erforderlich unter: 044 496 60 30 oder direkt in der Nature First

Beratungstag: **Freitag, 23. September und Samstag, 24. September 2016, «Puls und Zungendiagnose TCM»**

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bedient sich, neben dem wichtigen Gespräch mit dem Kunden, zur Diagnose von Krankheiten weiterer Hilfsmittel wie der Puls- und Zungendiagnose. Diese Befunde geben Aufschluss über den energetischen Zustand des Menschen und seiner Organe. In einem persönlichen Gespräch mit Puls und Zungendiagnose erhalten Sie Hinweise zur Verbesserung Ihrer Gesundheit. Melden Sie sich rechtzeitig an! **Zeit:** Fr 9-19 Uhr, Sa 9-17 Uhr, **Dauer:** 30 Minuten, **Kostenbeitrag:** CHF 10.–

Vortrag: **Dienstag, 27. September 2016, «Homöopathische Hausapotheke Erste Hilfe für Gross und Klein»**

Die Homöopathie bringt sanfte Hilfe für den Alltag und lässt sich für die ganze Familie einsetzen. Lernen Sie an diesem Abend die wichtigsten homöopathischen Arzneimittel kennen und sicher anwenden. **Referentin:** Nadja Harlacher-Föllmi, Homöopathin, Naturheilpraktikerin und Drogistin Nature First Therapiezentrum
Zeit: 19.30 bis ca. 21 Uhr, **Eintritt:** CHF 10.–



Vortrag: **Dienstag 1. November 2016, «Gesichtlesen – Ein Gesicht spricht Bände» mit Eric Standop**

Eric Standop ist Gründer der «face reading academy» und leitet und lehrt an vielen Orten in Europa, Asien und Australien. Er begeistert und berührt auf eine ganz besondere Art und zeigt, wie sich Gesundheit, Ernährung, aber auch Persönlichkeit, Talente und Lebensaufgaben am Gesicht eines Menschen erkennen lassen. **Zeit:** 19.30-21 Uhr, **Eintritt:** CHF 25.–



Mittwoch, 2. November 2016, «Speedreadings» mit Eric Standop

Er wird Ihnen aus dem Gesicht lesen und kann Ihnen sagen, welche Nahrungsergänzungsmittel wie z.B. Schüsslersalze, Naturprodukte für Sie optimal sind. Ausserdem geht er auf die Themen der Gesundheit, Persönlichkeit, Liebe & Partnerschaft und Job/Finanzen ein. **Zeit:** 9-19 Uhr, **Speedreading:** 15 Min./CHF 25.–

Vortrag: **Dienstag, 15. November 2016, «Gesunde Kinder Zuhause und auf Reisen»**

Mit diesem Vortrag erweitern Sie Ihr Wissen zu Behandlungsmöglichkeiten für ihr Kind aus ganzheitlicher Sicht. Was ist konkret zu tun bei Erkältung, Husten, Schnupfen, Bauchschmerzen, Durchfall, Verletzungen, Sonnenbrand und Insektenstichen? **Referentin:** Birgit Emde, Apothekerin für Naturheilkunde und Anthroposophische Pharmazie
Zeit: 19.30 ca. 21 Uhr, **Eintritt:** CHF 10.–



Kräuter Paul
weiss Rat

Drogerie Niederdorf

Anmeldungen erforderlich unter: 044 251 18 71 oder direkt in der Nature First

Vortrag: **Mittwoch, 14. September 2016, «Natürliche Schmerzlöser ohne Nebenwirkungen»**

Schmerzen und Entzündungen sind weitverbreitete Übel unserer Gesellschaft. Er zeigt Ihnen therapeutische Anwendungen und Heilpflanzen, die Linderung bis Schmerzfreiheit ohne Nebenwirkungen bringen können. Wirksame Tipps aus der Praxis.

Vortrag: **Montag, 26. September 2016, «Die innere Organuhr: Harmonie des Körpers durch die Therapie mit Hydrolaten»**

Unsere Organe (Leber, Niere, Lunge usw.) haben aktive Phasen und benötigen entsprechend auch Ruhephasen. Sie lernen an diesem Abend, mit welchen ätherischen Ölen oder deren Hydrolaten eine optimale Wirkung auf die Organe erzielt werden kann.

Vortrag: **Dienstag, 4. Oktober 2016, «Wichtige Vitalstoffe: Eisen, Magnesium, Calcium, Vitamin D3, K2 und B12 – wie optimiere ich die Verfügbarkeit im Körper»**

Um dem Körper Energie und Vitalität zu geben, brauchen wir verfügbare Vitalstoffe, die gut aufgenommen werden. Sie lernen, welche Nahrungsmittel eine gute Resorption ermöglichen und welche eben nicht. Einfache Tipps aus der Praxis.

Vortrag: **Freitag, 28. Oktober 2016, «Fit im Kopf – der Vergesslichkeit vorbeugen»**

Wie man durch Pflanzenkraft und einfachen Übungen die Merkfähigkeit verbessern kann. Viele Pflanzen wie Ginkgo und einige homöopathische Substanzen sind natürliche Helfer für unser Gehirn.

Vortrag: **Dienstag, 29. November 2016, «Blasenschwäche-Nierenunterstützung: Alternative und natürliche Behandlungsmethoden aus der Komplementärmedizin»**

Die Blase und die Nieren verdienen grosse Aufmerksamkeit. Sie erhalten Tipps für eine starke Blase mit merkbar weniger Harndrang und wie Sie Ihre Nieren bei Schwäche, Entzündungen und anderen Problemen unterstützen können.



Referent: Paul Blöchliger, dipl. Drogist und Naturheilkundespezialist, **Zeit:** 19.30 bis ca. 21 Uhr
Eintritt: CHF 10.–. Die Platzzahl ist beschränkt, melden Sie sich rechtzeitig an!

Rheuma

Gelenk- und Muskelschmerzen können die Lebensqualität im Alter stark beeinträchtigen. Das muss nicht sein. Die Teufelskralle wärmt innerlich, kann Entzündungen hemmen und den Schmerz stillen.

Rheumatiker würden in der Winterzeit am liebsten in warme Länder flüchten. Die Kälte sitzt in den Gelenken, die sich über Nacht versteifen und es braucht am Morgen Zeit, bis die Beweglichkeit wieder da ist. Die Naturheilkunde arbeitet bei Rheuma deshalb hauptsächlich mit Wärme. Nicht nur warme Bäder und wärmende Speisen, auch die Heilmittel sollen trockene Hitze in den Körper bringen. Eine der wirksamsten Rheumapflanzen ist die Teufelskralle. Sie wird bei rheumatischen Erkrankungen wie Arthrose, Arthritis und Weichteilrheuma erfolgreich eingesetzt.

Die Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*) enthält Bitterstoffe (Harpagosid) sowie Zimt- und Chlorogensäure. Diese Wirkstoffe wirken entzündungshemmend, schmerzstillend, entgiftend, harnsäureausscheidend und stoffwechselanregend. Auf der Zunge schmeckt

die Teufelskralle äusserst bitter, was sie neben Rheuma auch zu einem guten Heilmittel bei Verdauungsproblemen und Blähungen macht. Die Teufelskralle gehört zur Familie der Sesamgewächse (Pedaliaceae) und wächst im südwestafrikanischen Steppengebiet. Sie gedeiht dort, wo andere Pflanzen nicht mehr lebensfähig sind: auf trockenem, sandigem Boden. Ihre Nährstoffe holt sie sich mit ihren etwa sechs Zentimeter dicken Speicherwurzeln aus tief liegenden Sandschichten.

In den dicken Teufelskrallenzwurzeln befinden sich die Wirkstoffe, die Phytomed AG für ihre handgemachten Mft-Tinkturen braucht. Dank des schonenden Herstellungsverfahrens enthalten die Mft-Tinkturen ein Maximum an Nährstoffen. Sie sind daher sehr gehaltvoll und wirken bereits in kleinen Dosen. Bei rheumatischen Erkrankungen nimmt

man drei Mal täglich zwei Tropfen mit etwas Wasser oder Rheumatee ein. Später kann man die Dosierung auf zwei bis fünf Tropfen steigern, die ein bis fünf Mal täglich eingenommen werden. Die Mft-Tinkturen können natürlich auch äusserlich angewendet werden, zum Beispiel als Zusatz in einem Meersalz-Fuss- oder Vollbad, vermischt mit etwas Johanniskrautöl als Einreibung oder gelöst in warmem Wasser für die Zubereitung eines Gelenkwickels.

TIPP



Sanfte Strategie, konsequente Umsetzung; Naturheilmittel ist nicht gleich Naturheilmittel.

Es gibt Präparate, die aufgrund ihrer sanften Wirkungsweise eine besondere Sorgfalt und Detailpflege bei der Herstellung erfordern. Genau jene bestimmen das Sortiment der PHYTOMED AG.

PHYTOMED AG

Tschamerie, 3415 Hasle/Burgdorf

www.phytomed.ch



Für Ihre natürliche Gesundheit