



4/18

**Geschenke**  
zum Verzaubern

**Basische Wohltat**  
Winterzeit ist Badezeit

**Winter-Apotheke**  
für die ganze Familie



**WELEDA**

Seit 1921

für starke  
Nerven



**Neurodoron®**  
Anthroposophisches  
Arzneimittel

**TABLETTEN**

bei nervöser  
Erschöpfung und  
Überforderung des  
Nerven-Sinnes-  
Systems

# Müde und erschöpft? Neurodoron® Tabletten

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Weleda AG, Arlesheim

# Wir stellen vor



*Davide Quagliarielli*

**Davide Quagliarielli, Drogist – seit Juni 2018 neu in der Nature First Apotheke und Drogerie**

Ich habe meine Lehre in einer Naturdrogerie absolviert, was meinen Interessen an naturheilkundlichen Behandlungsweisen und gesunder Ernährung voll entspricht. Um mich weiter in dieser Richtung zu bilden und persönlich entfalten zu können, war es für mich wichtig, einen entsprechenden Arbeitsplatz zu finden. Seit Anfang Juni 2018 arbeite ich nun in der Nature First Apotheke und Drogerie. Hier bin ich angekommen, denn das Motto «Nature First» – also «Natur zuerst» – hat mich auf Anhieb überzeugt.

Ich betreue nun den ganzen Reformbereich und es begeistert mich immer wieder, unsere verehrte Kundschaft zum Thema gesunder Ernährung beraten zu dürfen und auch speziellen Bedürfnissen Rechnung tragen zu können.

Besonders viel Spass macht es mir auch, das Sortiment laufend zu verbessern. Denn uns ist es wichtig, dass wir und unsere Kunden stets auf dem neusten Stand der Ernährungstrends sind.

Eines meiner Lieblingsprodukte sind die Nature First Vita-C Kapseln: Sie bestehen aus einer hochwertigen Vitamin C-Verbindung und enthalten zusätzlich Holunderblütenextrakt.

Kommen Sie vorbei, ich berate Sie sehr gerne!



## Inhalt

Wir stellen vor	3
<b>Verdauung</b>	<b>4-5</b>
<b>Pflanzen-Lexikon</b>	<b>6</b>
<b>Geschenk-Tipp</b>	<b>7-9</b>
<b>Basische Wohltat</b>	<b>10-11</b>
<b>Winter-Apotheke für die Familie</b>	<b>12-13</b>
<b>Angebote</b>	<b>15</b>



### Nature First Apotheke & Drogerie

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

#### Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 9.00 bis 19.00  
Sa 9.00 bis 17.00



### Nature First Drogerie

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

#### Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 9.00 bis 19.00  
Sa 9.00 bis 17.00



### Nature First Online Shop

[www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch)

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



#### Impressum

**Herausgeber:** Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, [www.naturefirst.ch](http://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/m<sup>2</sup>





# Verdauung im Stress der heutigen Zeit – **Tibetische Kräuterrezepturen können helfen**



Mal ganz ehrlich: «Wer fühlt sich heutzutage nicht von irgendetwas gestresst?» Familie, Arbeit und Freizeitaktivitäten füllen den Tag bis zur letzten Minute und die mobile Kommunikation sowie gestresstes Essen setzen dem Ganzen noch die Krone auf. Durch diese verstärkte psychische und körperliche Belastung gerät bei vielen Menschen neben dem Nervensystem auch der Verdauungstrakt aus dem Gleichgewicht. «Mir schlägt das auf den Magen» oder «Mir stösst das sauer auf»! Solche Redewendungen benutzen wir, um diffusen Empfindungen oder Symptomen im Bereich der Verdauung Ausdruck zu verleihen. von Andrea Jenzer, dipl. Drogistin HF

## **Wenn der Magen gestresst ist**

Hin und wieder spürt jeder mentale Belastungen im Magen. Das Gefühl eines Steins im Bauch, eines Knotens in der Speiseröhre oder Appetitverlust, Übelkeit und viele andere Anzeichen zeigen,

dass der Magen gestresst ist. Normalerweise gehen solche Beschwerden wieder weg. Bleiben aber Stress und Überbelastung bestehen, kann sich ein sogenannter Reizmagen entwickeln. Reizmagen ist ein Sammelbegriff für verschiedene immer wiederkehrende bzw. chronische Beschwerden im Bereich des Oberbauches, denen keine organische Ursache zu Grunde liegt. So können z.B. Blähungen, Völlegefühl, Druckgefühl, Unwohlsein oder vor-schnelle Sättigung Zeichen eines Reizmagens sein. Gereizt ist dabei nicht der Magen selbst, sondern die Magennerven stehen unter Stress. Wie die ver-

schiedenen Symptome schon vermuten lassen, handelt es sich um ein Problem, das sich nicht nur auf einen Auslöser reduzieren lässt. Als Ursachen werden eine Veränderung der Magenmotilität (Bewegung der Magenmuskulatur), ein verändertes Schmerzempfinden, gewisse Ernährungsursachen und vor allem psychische Belastungen (Stress, Angst, Überlastung) diskutiert.

## **Was kann man tun?**

Es gibt keine Empfehlung, die für alle Betroffenen gilt. Um einen Überblick über die Beschwerden und möglichen Ursachen zu gewinnen, hilft es, ein Ma-



gentagebuch zu führen. Wann treten die Beschwerden auf? Wie äussern sich die Symptome? Was wurde gegessen? Ging den Beschwerden sonst etwas voraus (Stress, emotionale Belastungen etc.)? Die Antworten können helfen, den Ursachen auf die Spur zu kommen. Viele empfinden z.B. kleine, leicht verdauliche, warme Mahlzeiten weniger belastend. Leicht verdaulich heisst nicht nur weniger Fett, sondern auch weniger Rohkost, die oft Verdauungsbeschwerden verursacht.

### Verdauungsfeuer wieder entfachen

Aus Sicht der traditionellen tibetischen Medizin ist ein gesundes Verdauungsfeuer, also die innere Wärme, wichtig, damit die Nahrung optimal zerlegt und für die weitere Verdauung vorbereitet werden kann. Das kann man sich ähnlich vorstellen, wie wenn man Pasta kochen möchte. In lauwarmem Wasser wird die Pasta auch nach langer Zeit nicht gar. Entsprechend braucht auch der Magen genug Wärme und Energie für die Verdauung. Die meisten Menschen erfahren durch Wärme, wie z.B. eine Bettflasche oder warmen Tee, eine Linderung bei Verdauungsbeschwerden. Nur ist diese äusserliche Wärme zeitlich beschränkt. Wenn man also das Verdauungsfeuer von innen anregt, dann profitiert die Verdauung langfristig und nachhaltig davon.

Die tibetische Kräuterrezeptur «Granatapfel 5» ist eine wärmende Rezeptur und kann bei einem Reizmagen und akuten Verdauungsbeschwerden (z.B. nach schwer verdaulichen Mahlzeiten) hilfreich sein. Direkt im Magen wirken Scharfstoffe, z.B. von Galgant

und langem Pfeffer. Sie beruhigen überreizte Magennerven und normalisieren die Muskelbewegungen des Magens. Zusammen mit Kardamom, Zimt und Granatapfelsamen sorgen sie für ein angenehmes Wärmegefühl (wie eine Bettflasche von innen) und unterstützen das Verdauungsfeuer. Zusätzlich mildert die Rezeptur Blähungen und Krämpfe und fördert eine gesunde Verdauung. Wenn der Magen sehr stressempfindlich reagiert, sollte man unbedingt auch die mentale Balance in die Behandlung miteinbeziehen. Für die mentale Balance helfen beruhigende Heilpflanzen, aber auch Yoga, Meditation oder Atemübungen können für einen Ausgleich sorgen.

### Saures Magenklima

Sind die Verdauungsenergien durch Stress und Überbelastungen gestört, führt das neben den bereits erwähnten Beschwerden bei vielen Menschen auch dazu, dass Magensaft in die Speiseröhre gelangt und ein brennendes Gefühl verursacht. Verstärkt wird dieses Problem oft durch Hektik beim Essen oder Genussmittel wie Alkohol, Koffein und Nikotin. Auch saure Nahrungsmittel, Fertiggerichte, üppige Mahlzeiten sowie zu viel Fett und Zucker stören das Magenklima (tib.: powa sung chub). Lebensumstände und Ernährungsfehler stossen dann sauer auf.

### Guter Rat

Das Magenklima reagiert empfindlich auf hektische und falsche Ernährung. Das deutsche Wort «Mahlzeit» bedeutet eigentlich, sich Zeit nehmen, um die Nahrung zu zermahlen. Gründliches Kauen und langsames Essen sind da-

her einer der wichtigsten Grundsätze für ein ausgeglichenes Magenklima. Zudem sollte man Fett, Zucker und Alkohol reduzieren. Bei vielen Menschen reagiert das Magenklima auch auf einen erhöhten Rohkostkonsum negativ. Das heisst nicht, dass man auf Gemüse und Obst verzichten soll, aber erwärmt (gedämpft, kurzgebraten, gegrillt etc.) sind Gemüse und Obst besser verträglich. Um den Ursachen auf die Spur zu kommen, kann auch hier das bereits erwähnte Magentagebuch sinnvolle Hinweise liefern.

### Kräutermischung für das Magenklima

Neben richtigem Verhalten und einer ausgewogenen Ernährung kann auch eine tibetische Kräuterrezeptur dazu beitragen, das Magenklima im Gleichgewicht zu halten. Die Rezeptur «Cong zhi 6», mit ihren leicht scharfen und bitteren Kräutern sowie Calciumcarbonat hat leicht neutralisierende, vor allem aber ausgleichende und stabilisierende Eigenschaften auf das Magenklima. Zusätzlich trägt Calcium zu einer normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei. Die Rezeptur ist leicht wärmend, was wiederum die Verdauungsenergie stärkt. Dadurch wird aus tibetischer Sicht die Nahrung besser zerlegt und das Magenklima weniger gestört.

## VORTRAG

### Tibetische Rezepturen bei Verdauungsbeschwerden

Die tibetische Medizin und Konstitutionslehre strebt das innere Gleichgewicht der Kräfte im Körper an. Alt bewährte Rezepturen helfen, die Verdauung wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Erfahren Sie an diesem Vortragabend mehr darüber.

#### Datum:

Donnerstag, 24. Januar 2019,  
19.30 bis 21.00 Uhr, in der Nature  
First Apotheke & Drogerie,  
Albisriederplatz 3, 8003 Zürich,  
044 496 60 30

Referent: Lukas Maron, Drogist HF



«Magenbrennen? Saures Aufstossen? Padma Aciben balanciert die Magensäure und schafft ein ausgeglichenes Magenklima»



«Völlegefühl und Blähungen? Padma Digestin hilft schwer verdauliche Mahlzeiten besser zu verdauen und aktiviert das Verdauungsfeuer»

# PFLANZEN-LEXIKON *Sambucus nigra*



***Der schwarze Holunder ist ein treuer Begleiter durch die kalten Wintertage. Er stärkt das Immunsystem, lindert Erkältungen und ist ein wertvoller Vitamin C-Spender.***

Im Frühling strahlend weiss, im Herbst dunkelblau, fast schwarz. So gegensätzlich präsentiert sich der schwarze Holunder (*Sambucus nigra*) in vielen Gärten, Parks und an Waldrändern. In unseren Breitengraden ist der Holunder eine der häufigsten Straucharten. Der robuste Strauch gedeiht aber auch in Westsibirien, Kleinasien, Westafrika und in unseren Alpen bis auf 1500 Meter Höhe. Aus den süsslichen Blüten kann man im Frühling einen schmackhaften Sirup herstellen. Doch auch die schwarzen Beeren sollen nicht einfach den Vögeln überlassen werden. Verarbeitet als Saft, sind die Holunderbeeren ein hervorragendes Heilmittel bei Erkältungen wie Schnupfen und Husten. Roh sollten die Beeren allerdings nicht verzehrt werden. Sie enthalten ein leicht toxisches Glykosid, das zu Übelkeit und Erbrechen führen kann. Durch Erhitzen werden die Stoffe aber unschädlich gemacht.

Seit eh und je ist der Holunder ein treuer Begleiter des Menschen. Er wurde früher zum Schutz vor bösen Geistern und zum Abwenden von Blitzeinschlägen vor fast jedes Haus gepflanzt. Er galt, und gilt immer noch, als heiliger Baum und ist der Erdgöttin Holda gewidmet. Entsprechend vorsichtig gingen unsere Vorfahren mit dem Holunderstrauch um. Das Verbrennen von Holunderholz brachte Unglück und wer einen Holunderstrauch zurückschnitt oder ausgrub, der brauchte einen

triftigen Grund dazu und musste den Strauch vorher um Verzeihung bitten. Die Erdgöttin Holda war auch Inspirationsfigur für das Grimmmärchen Frau Holle. Die Schneeflocken, beziehungsweise das Gold, das Frau Holle ausschüttelt, sind die weissen Holunderblütensternchen. Das Pech symbolisiert die schwarzen Beeren.

### So hilft der Holunder

Dem schwarzen Holunder begegnen Sie in der Nature First Apotheke und Drogerie in verschiedenen Formen. Als Beeren-saft, als Gemmopräparat, als Urtinktur oder als Holunderblütentee. Jedes dieser Erzeugnisse hat unterschiedliche Stärken. So enthalten zum Beispiel die Holunder-

beeren reichlich Vitamin C. Dieses wichtige Antioxidans stärkt das

Immunsystem. Die übrigen Inhaltsstoffe wie Glykoside, ätherisches Öl, Flavonoide, Schleimstoffe und Gerbstoffe wirken wärmend, schweisstreibend, fiebersenkend und schleimlösend. Der Holundersaft eignet sich somit zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungskrankheiten und Husten. Besonders Kinder mögen den süssen Saft, den man mit Tee oder heissem Wasser trinkt. In Urtinkturen werden die Blätter und Blüten verarbeitet. Auch sie sind nützlich bei Erkältungskrankheiten wie Schnupfen, Stirnhöhlenentzündung, Husten und febrigen grippalen Infekten. Besonders Leute mit einer hartnäckigen Verschleimung wie zum Beispiel bei Raucherhusten oder einer chronischen Sinusitis, sprechen gut auf die Urtinktur aus dem schwarzen Holunder an. Als Knospenpräparat (Gemmotherapie) wirkt der Holunder etwas subtiler. Er regt den Lymphfluss an, wirkt stark ausleitend und bringt allgemein Bewegung in stockende Prozesse. Der süssliche Holunderblütentee ist wiederum ein klassischer Schweisstreiber bei febrigen Erkrankungen, der gesund ist und gut schmeckt.



## TIPP

### Schwarzer Holunder – Zaubermittel bei Erkältungen für die ganze Familie

- Wirkt stärkend auf das Immunsystem
- Löst zähen Schleim bei stockendem Schnupfen
- Wirkt entzündungshemmend bei Stirn- und Kieferhöhlenentzündungen und Bronchitis
- Lässt hartnäckige Erkältungen abheilen

CHF 29.50  
100ml



### Nature First Abwehrstark Pflanzenextrakt

Enthält neben Holunder eine Kombination aus Sonnenhut, Zypresse, Melisse und Schüssler Salz Nr. 3. Kann zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungen von der ganzen Familie verwendet werden.

Arven Raumspray  
Bio 100 ml  
CHF 18.50



Arven Raumduft-Set  
110 ml  
CHF 37.50



Schütz vor  
Handy-Strahlung  
Zirben-Nightholder  
CHF 98.-



Der Bestseller:  
Zirben Würfel Set  
CHF 44.-



## Verschenken Sie ein Stück Natur

Die Wirkung des Arvenduftes in Kürze:

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

Mehr Arven-Produkte aus dem Engadin und Tirol finden Sie in der Nature First

Arven Schlafkissen  
50x70 cm  
CHF 149.90



Arvenkerze  
CHF 49.-



Arvenseife  
CHF 26.-



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



Original Zirbenkugel  
Wasserkaraffe  
CHF 49.90  
mit Edelsteinstab  
CHF 89.90



Arven Kissen 30x20cm  
CHF 39.-



Besuchen Sie unseren Online Shop! [www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch)

# Verschenken Sie ein Stück Heimat

GOBA  
MANUFAKTUR  
APPENZELL



Flauder Gold Konfi Brotaufstrich  
mit Holderblüten und Blattgold  
CHF 9.50



Alkoholfreier  
Ingwer-Orangen  
Aperitif  
CHF 28.-



In der Goba Manufaktur werden von Hand gefertigte Spezialitäten mit  
Ingredienzen aus der Alpstein-Region mit viel Liebe hergestellt.  
Sirupe, Konfis, Tees, Liköre, Bitter: spannende Rezepturen sorgen für  
einen ausgewogenen Gaumenschmaus, für feine Geschenke und  
charaktervolle Überraschungen auf jedem Tisch.

Finden Sie das und noch vieles mehr in Ihrer Nature First oder  
besuchen Sie unseren Online Shop! [www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch)





**Punsch mit  
Holunderblüten  
und Gewürzen**  
Ab CHF 15.-



**Sirup mit  
Rosenblüten  
und Ingwer**  
Ab CHF 13.-



**Bio-Sirup  
aus heimischen  
Kräutern**  
Ab CHF 13.-



**Granatapfel Konfi  
Brotaufstrich mit Orangeat  
und Granatapfel**  
CHF 7.80



**Kräutertee  
mit Verveine  
und Rosenblüten**  
CHF 12.50



**Ein Küssli zum  
Verschenken**  
CHF 9.50



**Geschenktrocke Sirup**  
3x 25cl Sirup  
CHF 58.-



# Basische Wohltat

Winterzeit ist Badezeit. Basenbäder unterstützen den Körper optimal in seinen Stoffwechselfunktionen und pflegen die Haut nachhaltig.



Eine Kerze, schöne Musik, eine Tasse Tee und dann: Absinken. Sich in das wohlige warme Wasser gleiten lassen und endlich seine Ruhe haben. Die Badesaison ist eröffnet! Je nach Duft wirkt ein Bad entspannend, ausgleichend oder anregend. Wir können mit einem Vollbad aber auch bewusst unsere Gesundheit fördern. Insbesondere dann, wenn es sich um ein Basenbad handelt.

## Säuren und Basen im Gleichgewicht

Da unser Körper aufgrund von Stress, intensivem Sport und ungünstigen Ernährungsgewohnheiten oft latent übersäuert ist, haben Basenbäder einen sehr ausgleichenden Effekt und helfen mit, den natürlichen Säure-Basen-Haushalt wieder herzustellen. Das Blut weist einen pH-Wert von 7,4 auf. Viele Stoffwechselfvorgänge funktionieren nur optimal, wenn im Körper ein neutrales oder leicht basisches Milieu herrscht. Das zeigt sich auch im Fruchtwasser des heranwachsenden Kindes. Dieses verfügt über einen pH-Wert von 7 bis 8,5. Das

Kind wird erst im Geburtskanal mit der sauren Bakterienflora der Haut konfrontiert, aus welcher sich der Säureschutzmantel bildet, der den neugeborenen Säugling ein Leben lang vor Krankheitserregern schützt. Im Gegensatz zu den inneren Organen benötigt die Haut ein eher saures Milieu, um optimal funktionieren zu können. Der pH-Wert der Haut liegt bei 5,5. Mit einem basischen Bad, das einen pH-Wert von rund 7,5 bis 8,5 aufweist, wird der natürliche Säuremantel der Haut etwas alkalischer. Als Reaktion darauf schiebt der Körper über die Schweiß- und Talgdrüsen erneut Säuren an die Hautoberfläche.

## Das Nutrexin-Bad

Bereits die Ägypter, Griechen und Römer pflegten eine hochstehende Badekultur, die ein wichtiger Bestandteil des Tagesablaufs darstellte. In unserer hektischen Zeit nimmt Wellness bei einer breiten Bevölkerungsschicht immer mehr an Bedeutung zu. In verschiedenen Kulturen kennt man noch heute das

stundenlange basische Baden. Die Nutrexin Basenbad Original Salzmischung aus Himalaya-Kristallsalz, Meersalz und Würenloser Gesteinspulver erzeugt im Badewasser ein basisches Milieu, neutralisiert die überschüssige Säure auf der Haut, reinigt und regt die Durchblutung an. Beschwerden von trockener Haut gehören der Vergangenheit an. Damit der «Genuss-Faktor» nicht zu kurz kommt, ist das Nutrexin Basenbad neu mit hochwertigen, ätherischen Ölen angereichert. Nutrexin Vital duftet nach Rosmarin, Lemongras und Limettennach, Harmony umhüllt sie mit Thymian und Bitterorange und im Relax-Bad dominieren Bergamotte, Fichtennadeln und Orangen.

## Nicht nur als Vollbad

Es muss nicht immer gleich ein Vollbad sein. Mit einem Basenbadezusatz lassen sich auch Fußbäder, Handbäder oder Körperpeelings zubereiten. Die Handbäder helfen bei kalten Händen, steifen Fingern oder generell bei rheumatischen Erkrankungen der Finger-



## GESCHENK-TIPP

### Schritt für Schritt zum Basenausgleich

- 1 Melden Sie sich für eine Stunde ab, damit Sie nicht gestört werden.
- 2 Bereiten Sie sich einen stoffwechsellanregenden Tee zu. Zum Beispiel Nature First Basen Balance Tee.
- 3 Lassen Sie das Badewasser mit einer Temperatur von 36 bis 38 Grad ein und geben Sie das basische Badesalz hinzu.
- 4 Das Salz muss sich vollkommen auflösen.
- 5 Steigen Sie in das Wasser und geniessen Sie die wohlige Wärme.
- 6 Bürsten Sie sich alle 10 Minuten mit einer Massagebürste ab. Auf diese Weise regen Sie den Hautstoffwechsel noch stärker an und erhöhen den Ausscheidungseffekt.
- 7 Bleiben Sie mindestens 40 Minuten im Wasser. Je länger das Bad dauert, desto besser ist die Wirkung.
- 8 Wenn Sie aus der Wanne steigen, sollten Sie zunächst nicht duschen, sondern sich nur abtrocknen und den Basenfilm über Nacht einwirken lassen. Bei trockener Haut ein pflegendes Öl auftragen.



gelenke. Das warme Wasser sorgt für Entspannung und die basischen Salze regen die Stoffwechselaktivität und die Ausscheidung an. Ein Fussbad wiederum holt die Energie vom Kopf runter in die Füße. Es wirkt erdend und entspannt nach einem strengen Tag sofort. Ideal auch nach einer langen Wanderung oder nach der Joggingrunde zur Entspannung der Fussmuskulatur und zum Vorbeugen von Muskelkater. Wer zu unreiner Haut neigt, setzt das Basenbad als Peeling ein. Auf diese Weise werden die verstopften Hautporen gereinigt, die Talgdrüsen entsäuert und der Hautstoffwechsel stark angeregt. Vorsicht mit den Augen! Diese sollten nicht in Kontakt mit dem Basensalz kommen.

#### Baden und Bürsten

Die ideale Ergänzung zu den Basenbädern sind Massagebürsten, Sissalhandschuhe oder Badeschwämme mit Massageeffekt. Die Haut, immerhin unser grösstes Ausscheidungsorgan, sollte während des Bades immer wieder kräftig

gebürstet werden, damit die Stoffwechselaktivität der Haut, der Lymphfluss und überhaupt die ganze Blutzirkulation angeregt werden. Auf diese Weise lässt sich die reinigende und vitalisierende Wirkung eines Basenbades verstärken. Als Hautpflege nach dem Bad eigenen

sich basische Hautpflegeprodukte oder ein reines Pflanzenöl, das Sie auf die noch feuchte Haut massieren. Ausgerüstet mit Bürste, Bad und Körperöl holen Sie das Spa zu sich nach Hause.

### BON

Beim Kauf von Nutrexin Basenbad Beutel (6 Stück; Original, Relax, Harmony oder Vital):  
Ihr Geschenk eine Kleingrösse Nutrexin Basenbad Dose 90g.

Gültig solange Vorrat



# Nature First Familien-

## Familien aufgepasst: Nature First-Tipps für einen gesunden Winter

von Julia Badum, Apothekerin

Die kalte Jahreszeit ist da – und mit ihr Erkältungs- und Grippeviren. Vor allem in Kinderkrippen und Schulen tummeln sich die Erreger und haben so leichtes Spiel, sich in der ganzen Familie auszubreiten. Erkältungs- und Grippeviren werden durch Tröpfcheninfektion übertragen, das heisst, sie können schon beim miteinander Sprechen von einer Person auf die andere übertragen werden. Hat ein Kind die Viren eingefangen, ist es daher keine Seltenheit, dass nach

einigen Tagen die gesamte Familie unter Husten, Schnupfen und Halsschmerzen leidet.

Bei Kindern kommen Erkältungen und grippale Infekte ziemlich häufig vor, denn ihr Immunsystem ist noch nicht ausgereift und muss die Bildung von Antikörpern daher trainieren. Dass die Kleinen im Kindergartenalter rund vier- bis achtmal pro Jahr von Schnupfen, Husten und anderen typischen Erkältungssymp-

tomen heimgesucht werden, ist also ganz normal. Im Schulalter sind die Abwehrkräfte dann schon geübt und können die Erreger besser abwehren, sodass es dann im Durchschnitt zu vier Erkältungen pro Jahr kommt. Damit Familien trotz der Virenflut gut durch den Winter kommen, stelle ich Ihnen Möglichkeiten aus der Naturheilkunde vor.



Julia Badum

### Nature First Winter Immun

#### Ätherische Öle – Stärkung für Körper und Geist

Nature First Winter Immun ist eine Kombination aus frischen, belebenden, würzigen und umhüllenden ätherischen Ölen. Unsere Mischung klärt sowohl die Luft, als auch den physischen und feinstofflichen Körper. Sie eignet sich daher sehr gut, um das Immunsystem zu Beginn und während der kalten Jahreszeit zu aktivieren, die Lebenskräfte zu stärken und das Gemüt zu harmonisieren. Die Kombination von Teebaum, Cajeput und Ravintsara schützt gegen Viren, befreit die Atemwege und fördert Klarheit und Konzentration. Zitrone und Litsea wirken reinigend auf den Solarplexus, lindern Entzündungen und stärken bei psychischer und physischer Antriebslosigkeit. Die ätherischen Öle der sibirischen Tanne und Riesentanne beschleunigen die Regeneration nach Infekten. Neroli schliesslich wirkt beruhigend auf das Nervensystem.

#### Anwendung:

Schnuppern Sie einfach regelmässig am Fläschchen, zerstäuben Sie die Mischung zu Hause oder auch am Arbeitsplatz.



### BON

Beim Kauf eines der oben erwähnten Produkte schenken wir Ihnen ein Nature First Resistenz akut 10ml.

Gültig bis 31. Januar 2019



# - Winter-Apotheke

## Nature First Globuli Grippe und Erkältung

### Homöopathischer Nothelfer für jedes Alter

Unser Nature First Globuli Grippe und Erkältung ist exakt auf die Behandlung der typischen Winterleiden zugeschnitten: Schon bei ersten Grippeanzeichen eingenommen, kann man einen Ausbruch oft noch abwehren. Zudem bietet es Unterstützung bei akuter Grippe oder Erkältungskrankheiten mit Gliederschmerzen, Zerschlagenheit, Husten und Halsweh. Die kombinierten Mittel Eupatorium perfoliatum und Ferrum phosphoricum können Zerschlagenheitsgefühl, Müdigkeit, Gliederschmerzen und Fieber lindern. Influenzinum wird schon bei ersten Erkältungsanzeichen, aber auch zur Nachbehandlung einer Grippe eingesetzt. Lachesis schliesslich ist ein wichtiges Mittel bei Entzündungen, Halsschmerzen und Fieber.



## Spenglersan Virus influenzae A comp

### Immun Booster für die ganze Familie

Die Spenglersan Virus influenzae A comp Produkte sind mikrobiologische Arzneimittel zur zielgerichteten Stärkung des gesamten Organismus sowie des Immunsystems. Sie werden zur Prävention und Behandlung von Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten eingesetzt. Das Besondere an den Virus influenzae A comp Produkten: Sie enthalten Bakterien und den Influenza-Virus der Spanischen Grippe von 1918 und 1920. Doch die Erreger sind höchst verdünnt!

Zudem ist ein Antikörper zugesetzt. Das Immunsystem reagiert daher bei der Anwendung nicht überschüssend, sondern es wird sanft angeregt. Die körpereigene Abwehr ist dann besser auf Erreger vorbereitet und kann sie effektiv bekämpfen.

Aus der Virus influenzae A comp Reihe gibt es auch einen Nasenspray, der schon bei Säuglingen, aber auch bei Schwangeren und Stillenden Anwendung findet.



## VITA-C Kapseln

### Das Power Vitamin – nicht nur für den Winter

Die Nature First Vita-C Kapseln sind eine Kombination aus Holunderblütenextrakt und einem Ester C Komplex. Anders als reines Vitamin C ist unser Komplex sehr verträglich für den Magen und wirkt länger als pures Vitamin C. Der Holunderblütenextrakt liefert dem Organismus ausserdem reichlich von den sekundären Pflanzenstoffen Rutin und Quercetin, die starke antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften besitzen. Die Powerkombination aus diesen Pflanzenstoffen und Vitamin C unterstützt das Immunsystem nicht nur im Kampf gegen Erkältungserreger, sondern fördert auch die Kollagenbildung sowie die Hautfunktionen. Ausserdem wird die Eisenaufnahme erhöht und Müdigkeit verringert. Nicht zuletzt wirken sich die Nature First Vita-C Kapseln positiv bei Entzündungen und die Blutgefässe aus. Sie schützen die Zellen vor oxidativem Stress.



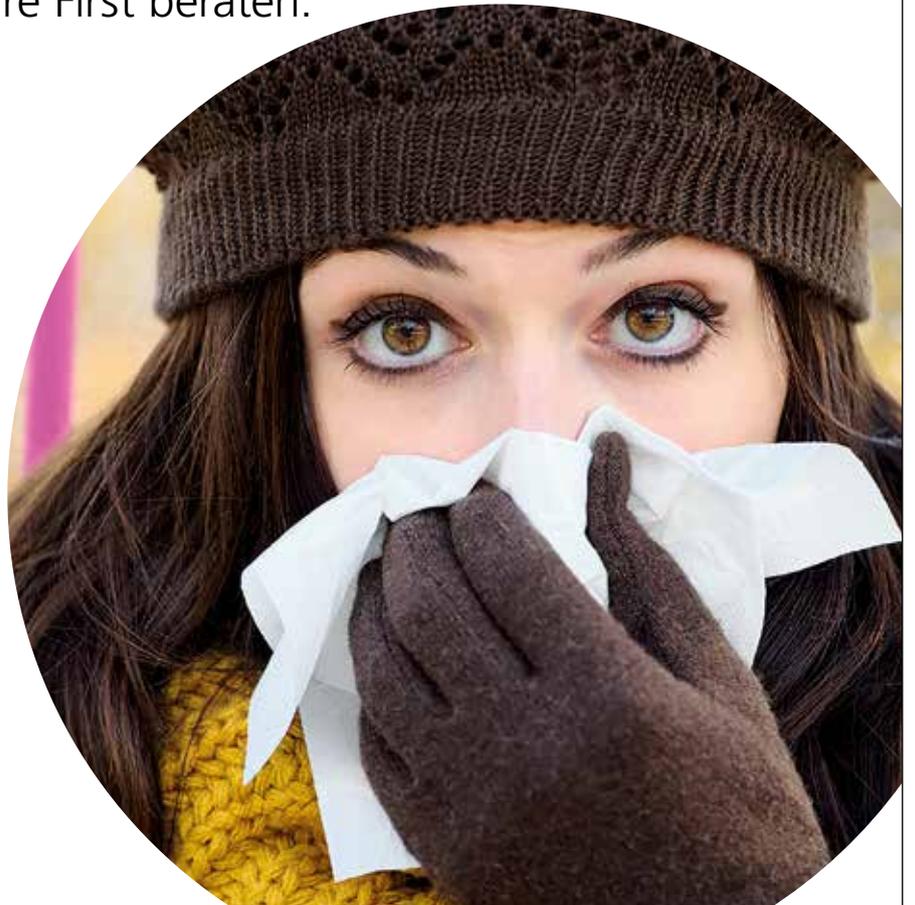
## Original Spenglersan®- Produkte –

seit 20 Jahren erfolgreich  
in der Schweiz

Das Herbst/Winter-Trio für die  
unfreundlichen Tage.

- **Nasenspray** 20 ml
- **Mund- und Rachenspray** 20 ml
- **Classic Spray** 20 ml / 50 ml

Lassen Sie sich in Ihrer  
Nature First beraten.



# Winterangebote für Sie

Gültig bis 31. Januar 2019, nicht kumulierbar



Duo für

**CHF 6.50**

statt 7.80

Ingwer Power  
**Liebhart Bio Ingwer  
Bonbon 100 g**

Gültig bis 31. Januar 2019,  
nicht kumulierbar



**CHF 9.50**

statt 11.90

Intensive Pflege für trockene Haut  
**Nature First Hautbalsam  
50ml**

Gültig bis 31. Januar 2019,  
nicht kumulierbar



**CHF 31.20**

statt 36.20

Strath, Naturkraft aus der Flasche  
**STRATH Original 500ml  
oder Tabletten 200 Stück**

Gültig bis 31. Januar 2019,  
nicht kumulierbar

## 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](http://www.shaktisuisse.ch)



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



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

[www.shaktisuisse.ch](http://www.shaktisuisse.ch)



Made in  
Switzerland



**Strath<sup>®</sup>**