

4/14

Mineralstoff

Calcium der Star

Geschenke

Sinnvolle Ideen

Gelenk- beschwerden

Natürlich behandeln



SANTAVERDE

einzigartig intensiv

age protect mit der antioxidativen Wirkung der Aloe Vera Blüte

Die innovative Anti-Ageing Kosmetik age protect bündelt kraftvolle Wirkstoffe aus der Natur und versorgt anspruchsvolle Haut mit allem, was sie für ein strahlendes, sanft geglättetes und ebenmäßiges Hautbild braucht.

Exklusiver Leitwirkstoff ist, neben purem Aloe Vera Saft, wertvoller Aloe Vera Blütennektar mit einer hohen antioxidativen Kapazität.

Ein neuartiger Wirkstoffkomplex aus Pflanzenwurzeln vermindert Pigmentstörungen und stimuliert die Kollagensynthese.

Feine Öle verleihen ein entspanntes, geschmeidiges Hautgefühl.



NEU

santaverde.de

HIT-ANGEBOT

BON

Beim Einkauf ab CHF 70.- von Santaverde Produkten schenken wir Ihnen den Duschgel **im Wert von CHF 19.-**

Gültig solange Vorrat

Wir stellen vor



Julia Badum, eidg. dipl. Apothekerin

Seit September 2014 bin ich verantwortliche Apothekerin der Nature First Apotheke-Drogerie und freue mich sehr, diese anspruchsvolle und interessante Tätigkeit übernehmen zu dürfen. In den letzten Jahren begeisterte mich immer wieder, wie die Behandlung mit Naturheilmitteln den Körper bei der Selbstheilung unterstützt. Für mich ist es wichtig, den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele zu behandeln.

Nach dem Studium absolvierte ich ein Praktikum in einer Natur-Apotheke in Vancouver, Kanada, und war fasziniert von der Kraft der Naturheilmittel. Anschliessend arbeitete ich einige Jahre in schulmedizinischen Apotheken und konnte auch dort wertvolle Erfahrungen sammeln.

Unsere Apotheke bietet Ihnen sowohl Naturheilmittel als auch schulmedizinische Medikamente, somit stehen wir Ihnen in allen Bereichen professionell zur Seite. Ich freue mich, beide Fachgebiete mit meinem Team weiterentwickeln und ausbauen zu dürfen. In meiner Freizeit zieht es mich oft hinaus in die Natur und in die Berge. Einen grossen Platz in meinem Leben nehmen auch Yoga, Meditation, Energiearbeit und die Erforschung des menschlichen Geistes ein.

Ich freue mich sehr auf Ihren Besuch bei Nature First und darauf, Sie mit meinem fachkundigen Team naturheilkundlich als auch schulmedizinisch beraten zu dürfen.



Nature First Apotheke & Drogerie

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

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 9.00 bis 19.00
Sa 9.00 bis 17.00



Nature First Drogerie

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

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 9.00 bis 19.00
Sa 9.00 bis 17.00

Inhalt

Wir stellen vor	3
Mineralstoff Calcium	4-5
Pflanzenlexikon Taigawurzel	6
Geschenke – sinnvolle Ideen	7-9
Weihnachtsprojekt Humanitas	10-11
Rheuma, Arthrose	12-13
Rätsel	14
Angebote	15



Besuchen Sie unseren Online Shop!
Gratis Lieferung in der Schweiz. www.naturefirst.ch



Impressum

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

Auflage: 12'000 Ex., erscheint 4 x jährlich, Redaktionsleitung: Andrea Jenzer, Inserateverkauf: 044 496 60 30

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



Calcium, der Star unter den Mineralstoffen



Den Bedarf an wertvollem Calcium kann grundsätzlich jede Person leicht mit der Nahrung decken. Dieses wichtige Element ist in Milchprodukten, Früchten und im Gemüse enthalten. Sogar für Vegetarier und Veganer ist die ausreichende Einnahme von Calcium in der Regel problemlos. **Andrea Jenzer**

Doch der Schein trügt, denn diese Faktoren genügen nicht, um den Tagesbedarf an Calcium zu decken. Für eine optimale Aufnahme müssen weitere Punkte berücksichtigt werden. So muss zum Beispiel das Verhältnis von Calcium zu Magnesium und Phosphor stimmen, und es braucht genügend Vitamin D₃. Dieses produziert der Organismus mit Hilfe der Sonnenstrahlen selbst. In den Wintermonaten muss es wegen der

geringeren Sonnenstrahlung ergänzend zur Nahrung zugeführt werden, denn es hat einen grossen Einfluss auf die Calciumresorption. Aktuelle Forschungen haben ergeben, dass auch Vitamin K₂ eine Schlüsselrolle im Calciumstoffwechsel übernimmt. Ausserdem ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt das Fundament einer optimalen Calciumaufnahme.

Calcium erfüllt viele wichtige Aufgaben

Calcium ist ein wichtiger Faktor bei der Bildung von Knochen und Zähnen, bei der Blutgerinnung und bei der Erregbarkeit von Nerven- und Muskelzellen. Bis zum 30. Lebensjahr wird der Knochenaufbau abgeschlossen. Danach zehrt der Körper von dem bis dahin gebildeten Polster. Calcium, das der Körper im Blut benötigt, holt er aus der Nahrung, und

wenn es dort nicht ausreichend vorhanden ist, aus den Knochen oder Zähnen. Bei Frauen kann der mit der Menopause verbundene Östrogenmangel zu Calciummangel und langfristig zu Osteoporose führen.

Bei Allergien spielt Calcium eine entscheidende Rolle bei der Nervenreizleitung. Die Zufuhr von Calcium kann die Überreaktionen des Körpers abschwächen oder verhindern. Menschen, die regelmässig unter Muskelkrämpfen leiden, sollten Produkte mit einem optimal abgestimmten Calcium-Magnesium Verhältnis einnehmen.

Bei Schwangerschaft und in der Stillzeit ist eine ausreichende Zufuhr von Calcium für Mutter und Kind sehr wichtig.

Meine Empfehlung für einen optimalen Calcium-Haushalt:

Mit den Nutrexin Calcium-Aktiv^{plus} Tabletten haben Sie ein Produkt in der Hand, das viele Vorzüge besitzt, die für eine optimale Aufnahme von entscheidender Bedeutung sind.

- Mit Kurkuma, Amla und Ingwer wird der Stoffwechsel aktiviert, und der Körper kann dadurch die zugeführten Stoffe besser aufnehmen.
- Die Inhaltsstoffe sind in einem richtigen Verhältnis und in für den Körper optimal abgestimmter Menge vorhanden.
- Calcium, Magnesium, Vitamin K₂ und Vitamin D₃ sind natürlichen Ursprungs und können so viel besser aufgenommen und vom Körper verarbeitet werden. Das Produkt ist frei von synthetischen Zusatzstoffen.

Natürliches Calcium aus der Rotalge?

Die mineralisierte Rotalge ist eine Calciumquelle marinen, pflanzlichen Ursprungs. Sie wächst an Meeresküsten im mineralhaltigen, klaren Wasser. Es gibt Arten der Rotalge, die als «Nori» in Suppen mitgekocht oder in Form von Blättern um Sushi gewickelt werden. Aus Rotalgen, unter anderem dem Irisch Moos, wird auch Agar (Agar-Agar) gewonnen.

Nutrexin setzt eine mineralisierte Form der Rotalge ein, da diese Pflanze reich an Calcium, Magnesium und verschiedenen Spurenelementen ist.



Vitamin K₂ – aus Natto gewonnen

Nutrexin verwendet die natürliche Form des Vitamin K₂. Natto, ein traditionelles japanisches Lebensmittel, wird mittels bakterieller Vergärung aus Soja gewonnen (ähnlich wie Sauerkraut) und ist reich an Vitamin K₂. Auf dieser Basis wird das Vitamin in einem aufwändigen und natürlichen Prozess fabriziert. Vitamin K₂ ist unentbehrlich für den Knochenaufbau. Es aktiviert das Protein Osteocalcin, das für die Einlagerung des Calciums in die Knochen verantwortlich ist.

Inhaltsstoffe in der besten Form

Neben der Rotalge als alleiniger Calciumlieferant in Calcium-Aktiv^{plus} haben wir dem Produkt Magnesiumglycinat, Magnesiumgluconat und Magnesiumcitrat zugesetzt. Glycerinat, Gluconat und Citrat sind organischen Ursprungs und werden vom Körper optimal aufgenommen und verwertet.

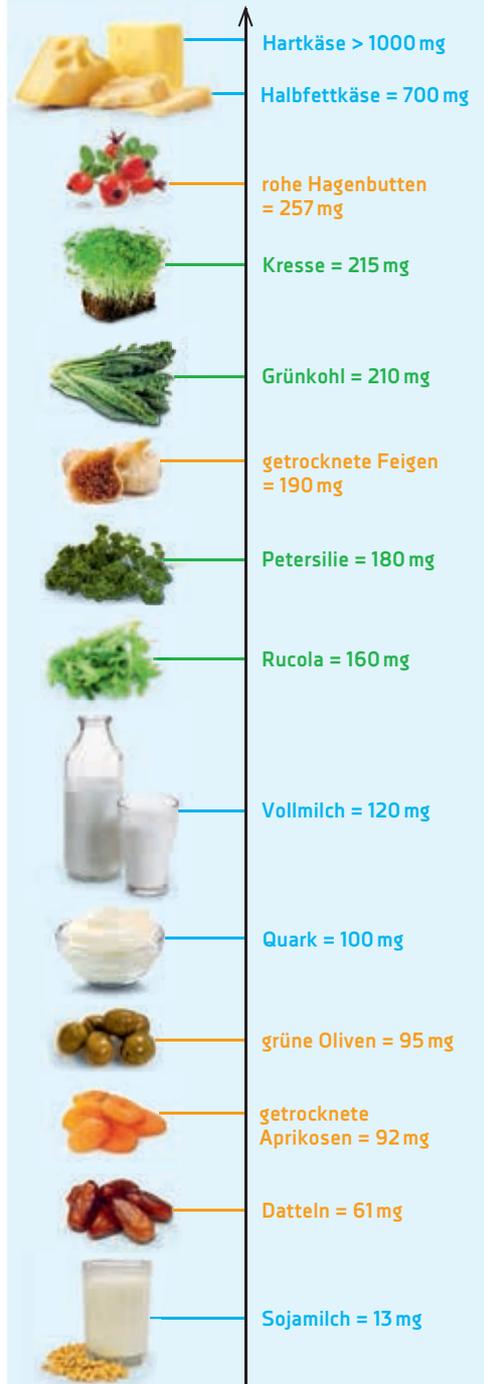
Calcium-Aktiv^{plus} enthält verschiedene Früchte und Pflanzen, die reich an Magnesium und Calcium sind und natürliche Vital- und Begleitstoffe enthalten.

Die Nutrexin Calcium-Aktiv^{plus} Tabletten sind gluten- und laktosefrei und für Vegetarier geeignet.

Diese schlüssigen Argumente überzeugten uns, Calcium-Aktiv^{plus} in der täglichen Beratung zu empfehlen. Zusätzlich ergänzen wir die Therapie mit weiteren Produkten, die optimal auf die Beschwerden abgestimmt werden können.

Wertvolle Calciumlieferanten

(Calciumwerte pro 100g)



(Quelle: nährwertrechner.de)

TIPP

Das natürliche Nutrexin Calcium Aktiv^{plus} hat eine optimale Zusammensetzung für jung und alt.

Einsatzgebiete:

- Für den Aufbau von Knochen und Zähnen
- Bei einem Calciumdefizit im Körper (Osteoporose, Schwangerschaft und Stillzeit)
- Bei allergischen Reaktionen (Heuschnupfen, Hautallergien, Juckreiz)

Gerne beraten wir Sie individuell.



PFLANZEN-LEXIKON

Eleutherococcus senticosus

Im Dunkeln zur Arbeit und im Dunklen wieder nach Hause. Viele sehen im Winter kaum je die Sonne. Im Sommer können wir abends noch im Freien joggen, radfahren, inlineskaten oder spazieren gehen und damit den Abwehrkräften etwas Gutes tun. Im Winter sind wir oft viel zu erschöpft, um noch aktiv zu sein. Die klirrende Kälte versetzt uns in Winterstress. Dann haben Krankheitserreger leichteres Spiel. Aus der sibirischen Taiga kommt eine Pflanze, die mit solchen Bedingungen bestens vertraut ist.

Die Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) aus der Familie der Efeugewächse (Araliaceae) ist eine Heilpflanze mit erstaunlichen Fähigkeiten. Aus klimatisch sehr wechselhaften Gebieten, wie Russland und Nordostasien stammend, können der Pflanze die extremen Temperaturdifferenzen der sibirischen Taiga nichts anhaben. Für Heilzwecke verwendet werden sowohl die getrockneten Wurzeln als auch die unterirdischen Sprossabschnitte.

Stärkung für Geist und Körper

Die Taigawurzel besitzt ein breites Spektrum an Inhaltsstoffen, etwa 50 an der Zahl. Ihre Wirkung ist ganz ähnlich jener des Ginsengs, daher wird die Taigawurzel oft auch sibirischer Ginseng genannt. Beide Pflanzen wirken kräftigend bei Müdigkeit und Schwächegefühl und stärken die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Die Taigawurzel zeichnet sich gegenüber dem Ginseng durch weitere Vorteile aus. Ihr Extrakt regt das Immun-

system an und erhöht die körperliche und psychische Widerstandskraft gegenüber belastenden äusseren Einflüssen wie Stress oder Kälte. Sie trägt dazu bei, dass es in schwierigen Situationen zu einer verminderten Adrenalinausschüttung und den damit verbundenen negativen Folgen kommt..

Unterstützend zur Infektabwehr

In Russland wird die Taigawurzel schon seit langem zur Behandlung grippaler Infekte eingesetzt. Diese Anwendung wird durch zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen unterstützt, die belegen, dass Extrakte aus der Wurzel sowohl direkt antiviral wirken als auch bestimmte Abläufe der menschlichen Infektabwehr unterstützen. Vorbeugend eingenommen, verhindert *Eleutherococcus*-Extrakt zwar nicht die Ansteckung, er mildert jedoch den Verlauf eines Infekts und hilft dem Körper, nach der Krankheit seine volle Leistungsfähigkeit wiederzuerlangen.



Die Taigawurzel ist stresserprobt

Im Rahmen einer Studie konnte ausserdem belegt werden, dass Teilnehmer, die regelmässig Taigawurzel-Extrakt einnahmen, deutlich gelassener auf Stressbelastungen reagierten. Besonders Stress, der als negativ empfunden wird, stört das Gleichgewicht des Immunsystems empfindlich. Unser Leben wird ohnehin immer schneller und hektischer, Ruhepausen sind kaum noch gestattet. Beruf, Familie und immer neue Anforderungen sind zu bewältigen.

Stärkende Mischung

Wenn bei Ihnen die nächste Belastungsphase vor der Tür steht, können wir Sie unterstützen, Ihren Körper besser zu stärken und zu schützen. Unsere Pflanzentinktur «Stärkende Mischung» enthält eine wirkungsvolle Kombination aus Taigawurzel, Ginkgo, Rosenwurz, Angelikawurzel und Ginseng. Regelmässig eingenommen, kann sie helfen, wieder ins Gleichgewicht zu finden, Müdigkeit und Erschöpfung zu überwinden, körperliche, seelische und nervliche Belastung besser auszuhalten, Konzentrationsschwierigkeiten zu verbessern sowie den Teufelskreis von Stress in Beruf und Alltag und den damit verbundenen negativen Folgen zu durchbrechen.

TIPP

Müdigkeit? Konzentrations-schwierigkeiten? Stress?

Die Nature First «Stärkende Mischung» aus Taigawurzel, Ginkgo, Rosenwurz, Angelikawurzel und Ginseng empfehlen wir bei:

- Müdigkeit und Erschöpfung
- Körperliche, seelische und nervliche Belastung
- Konzentrations-schwierigkeiten
- Stressphasen in Beruf und Alltag

Gerne beraten wir Sie.



Schmackhafte Geschenke zum Geniessen



Backmischung

Die originellen Backmischungen im Weckglas sind ein echter Gaumenschmaus.

Ab CHF 14.-



Dips around the World

Köstliche Dip-Kreationen sind das ideale kleine Mitbringsel. CHF 12.-



Omega Pink Set

Eine Omega-3 Ölmixtur, ein Pukka Tee und ein Pflegebad erfreut jede Frau. CHF 22.-



Teegenuss

Tasse mit Sieb und Sonnentor Blütenmischung, ein tolles Geschenk für Teeliebhaber. CHF 17.50



Schöne Geschenke für die gute Stube



Farfalla Aroma-Airstick
Ein Geschenk das den Raum sanft erfrischt – als Citrus Garden oder Beautiful Vanille. **CHF 29.50**



Schutzensel Set
Schenken Sie Ihren Liebsten einen Schutzensel. Ein Set aus Tee, Kekse, Duschgel und Bad. **CHF 25.-**



Lea – Der Raumbedufter
Leise und dezent verströmt Lea Ihren Lieblingsduft. Eine einzigartige Technologie verströmt den Duft direkt ab der Duftöl-Flasche. **CHF 89.-**



Smokes of the world
Räucherkasten mit Kräutern und Harzen für die Ausräucherung von Wohnräumen. **CHF 25.-**



Duftende Geschenke zum Verwöhnen



Dr. Bronner Magic Set

Diese Retro Pflegeprodukte gehören in jedes Bad und pflegen 100% natürlich. **CHF 55.-**



Massagekerzen

Wellness für zu Hause mit wohlriechenden Massagekerzen auf 100% natürlicher Basis. **Ab CHF 12.-**



Schönheits-Bad

Verschenken Sie ein sinnliches Bad für die kalten Tage. **CHF 25.-**



Flocon Verwöhn Set

Handgemachte Seife kombiniert mit einem Erkältungsbalsam und Lippenpomade für winterliche Momente. **CHF 28.50**



Weihnachtsprojekt mit der Stiftung Humanitas

Begleiten, Fördern, Zusammenleben, das repräsentiert die Stiftung Humanitas in Horgen. Sie begleitet geistig und körperlich beeinträchtigte Menschen in ihrem Alltag und fördert sie durch spannende Projekte. In Zusammenarbeit mit den Bewohnern der Stiftung entstand ein wärmender Adventstee für unsere treuen Kunden der Nature First Apotheke und Drogerie. Laura Späni

Zu meiner Person

Mein Name ist Laura Späni. Ich bin im vierten Lehrjahr als Drogistin in der Nature First Apotheke und Drogerie. Dies ist mein Abschlussjahr, und ich befinde mich im Endspurt meiner Ausbildung. Ein Teil meiner Abschlussprüfung in der Berufsschule besteht darin, mich in ein Thema zu vertiefen und darüber eine Arbeit zu schreiben. «Neue Welten entdecken» lautete der Auftrag, und ich machte mich auf die Suche nach einem spannenden Thema, das zu mir passt.

Mein Projekt

Sofort war für mich klar, dass ich aus meiner Vertiefungsarbeit ein Projekt machen möchte, in dem es um Menschen geht, da ich ein soziales Herz habe und gerne mit Menschen zusammenarbeite. Mein Ziel war es, eine Erfahrung zu machen, an die ich gerne zurückdenke und in eine Welt einzutauchen, die mir fremd war. Bald entstand die Idee, ein Projekt für einen guten Zweck zu erarbeiten und den Erlös zu spenden. Da wir bei Nature First bereits seit Jahren unsere Kundenzeitung bei der Stiftung Humanitas ein-

packen lassen, fragte ich dort nach, ob ich zusammen mit den Bewohnern für die Nature First die Verpackung eines Adventstees kunstvoll gestalten kann. Meine Idee kam gut an. Während zwei Tagen durfte ich mit den Bewohnern der Stiftung zusammen arbeiten, was für mich eine tolle Erfahrung war.

Der erste Tag bei Humanitas

Mit einer sehr herzlichen Begrüßung wurde ich am ersten Projekttag bei der Stiftung Humanitas willkommen geheissen. Der erste Kontakt mit den Bewoh-



nen war ein schöner und beeindruckender Moment. Sie gingen alle sehr offen auf mich zu und waren neugierig, wer ich bin. Dadurch kamen wir alle gleich ins Gespräch. Von Anfang an fühlte ich mich gut aufgehoben und wohl. Die Angst, dass ich der Herausforderung nicht gewachsen sein könnte, war schnell verflogen.

Vereint an einem grossen Tisch, machten wir uns an die Arbeit. Mit viel Kreativität zeichneten wir gemeinsam Sterne, Christbäume und Weihnachtsmänner, die danach als Etiketten unseren Adventstee schmücken sollen. Die Bewohner erzählten mir während dem Zeichnen, dass sie sich sehr auf diesen Tag gefreut haben. Wir hatten alle zusammen viel Spass. Viele Bewohner zeichneten mit mir den ganzen Tag und wollten gar nicht mehr aufhören.



Das Resultat des Tages waren schöne bunte Zeichnungen. Positiv überrascht war ich über die künstlerische Fähigkeiten, die zum Vorschein kamen. Zufrieden und mit vielen neuen Eindrücken beendete ich den Tag und freute mich bereits auf den zweiten.

Der zweite Tag bei Humanitas

Als der erste Schritt mit der Etikettengestaltung vollbracht war, haben wir zwei Wochen später begonnen, die Etiketten auf die Verpackung zu kleben.

Mit vielen Umarmungen wurde ich am frühen Morgen bei Humanitas begrüsst.

Eine solche freudige Reaktion hatte ich nicht erwartet. Es war für mich eine ebenso grosse Freude, die Bewohner wieder zu sehen. Auch am zweiten Tag war die tolle Zusammenarbeit ein riesiger Erfolg.



Dank der vielen Helfer klebten wir innerhalb von drei Stunden alle Etiketten auf die Teeverpackungen.

Nach diesen beiden Tagen bei der Stiftung Humanitas war das Projekt vollbracht. Ich freue mich bereits jetzt, dass wir die Adventstees in der Nature First zu Gunsten von Humanitas verkaufen können.

Die beiden Projektstage haben bei mir einen starken Eindruck hinterlassen. Es war erstaunlich, wie schnell die Bewohner mich in ihr Herz schlossen und wie schnell dies auch bei mir ging. Diese Zusammenarbeit werde ich immer in Erinnerung behalten.

Ich bedanke mich herzlich bei dem ganzen Team der Stiftung Humanitas für die Unterstützung dieses Projekts.

TIPP

Der Adventstee ist eine wärmende, sinnliche Mischung für die kalten Tage. **Der Erlös geht zu Gunsten der Stiftung Humanitas Horgen.**

CHF 11.90
für 20 Beutel





Wenn die Gelenke schmerzen hilft die Natur

Spätestens wenn der 40. Geburtstag gefeiert ist, wird der Mensch unweigerlich mit dem Thema Rheuma konfrontiert. Mal zwickt es im Knie, dann in den Hüften. Steife Finger, schmerzende Schultern, Gelenkschmerzen, die nach einer Grippe nicht aufhören wollen: all das hat – obwohl uns im Alltag kaum bewusst – etwas mit Rheuma zu tun. Rheuma ist ein Sammelbegriff für viele Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates. Die PHYTOMED AG hält eine breite Palette an natürlichen Stoffen bereit, um die meist chronisch verlaufenden Erkrankungen zu lindern.

Gelenkentzündungen rufen früher oder später ernsthafte Schäden hervor. Muskeln, Sehnen und Nerven aber auch Organe wie Herz und Lunge können von rheumatischen Schüben betroffen sein. Rheuma kann jede Altersklasse betreffen – sicher aber wird das Auftreten rheumatischer Erkrankungen ab dem 40. Lebensjahr zum Thema. Mit gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung kann dem Verlauf entgegengewirkt wer-

den. Doch nicht immer genügen solche Massnahmen, um gänzlich beschwerdefrei zu bleiben.

Bewegung, Wickel, Pflanzenpräparate Treten die ersten Schmerzen auf, ist es wichtig herauszufinden, was spontan Linderung verschafft. Ist es ein Kühlen der schmerzhaften Stelle? Oder doch eher Wärme? Zum Beispiel in Form von Wickeln, einem Saunabesuch oder

einem heissen Bad in der Wanne? Bald einmal aber wird der Patient feststellen, dass nebst Bewegung und kühlenden oder wärmenden Massnahmen alles gegen Rheuma hilft, was zur Entsäuerung und Entgiftung des Körpers beiträgt. Und genau hier setzt die wissenschaftliche Arbeit der PHYTOMED AG aus Hasle bei Burgdorf an.

Seit mehr als 30 Jahren setzt die Firma auf Wirkstoffe aus der Natur, welche in unterschiedlichen Formen hergestellt werden. Im Zusammenhang mit Rheuma seien hier die drei wichtigsten Produkte vorgestellt:

1. Manu-fakt-Tinkturen (mft, handgemachte Urtinkturen)

Die Natur nimmt sich Zeit, um Pflanzen und Tiere gedeihen zu lassen. Um die flüssigen, alkoholischen Extrakte aus über 60 unterschiedlichen, biologisch angebauten Frischpflanzen herzustellen, nimmt sich die PHYTOMED AG ebenso Zeit. In reiner Handarbeit, ohne maschinelle Hilfe, werden die Pflanzenauszüge mit den ureigenen inneren Qualitäten gewonnen und zur Weiterverarbeitung als homöopathische Mittel bereitgestellt.

2. Gemmopräparate (Knospentherapie)

In den spriessenden Knospen und Trieben von Pflanzen stecken ungeahnte Kräfte. Die Gemmotherapie nutzt genau diese Kraft der Zellteilung. Aus Erfahrung weiss man, dass Auszüge der teilungsaktiven Zellverbände sehr effektiv in den menschlichen Stoffwechsel und Organismus eingreifen können. Biologisch angebaute Pflanzen oder Wildblumen werden als Basis für die Gemmopräparate genutzt und schonend verarbeitet.

3. Schüsslersalze (Biochemische Mineralstoffe Dr. Schüssler)

Basieren die beiden ersten Präparate auf pflanzlicher Basis, so handelt es sich bei den bio-chemischen Salzen nach Dr. Schüssler um unterschiedliche anorganische Salze und Mineralstoffe, die für ein einwandfreies Funktionieren des Körpers unerlässlich sind. Das Schüssler-Komplex Präparat Nr. 9 eignet sich als zuverlässiges Gicht- und Rheumamittel. Die Grundlagen bilden dabei die Mineralstoffe Natrium, Kalium und Ferrum.

Für oben erwähnte Pflanzenpräparate werden unter anderem jene Pflanzen oder Pflanzenprodukte verwendet, denen man bereits seit der Antike besonders reinigende, ausschwemmende Eigenschaften nachsagt:

Gewöhnliche Esche (*Fraxinus excelsior*): Sie steigert die Harnausscheidung und wird oft in Zusammenhang mit Gicht, rheumatischen Erkrankungen, bei Fieber und Erkältungen angewendet.

Weide (*Salix*): Aus der Tatsache, dass die Weide biegsam ist und ihr das Stehen am Wasser nichts anhaben kann, leitete man ab, dass sie Krankheiten lindert, die durch feuchte Kälte begünstigt werden und die Bewegungsfreiheit mindern. Dr. Bach entdeckte die Dotterweide für seine Blütenessenzen und in der Gemmotherapie finden die Knospen der Silberweide ihre Verwendung. Vor allem dieses Knospenmazerat wird oft und gerne bei rheumatischen Veränderungen der kleinen Hand- und Fussgelenke angewendet.

Teufelskralle (*Harpagophytum procumbens*): 1953 soll die Teufelskralle erstmals in Europa eingeführt und diese insbesondere bei Stoffwechselerkrankungen empfohlen worden sein. Schon bald stellten Wissenschaftler fest, dass die Teufelskrallenwurzel besonders bei Arthrose wirksam ist. Inzwischen hat sich die Teufelskralle einen festen Platz in der Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) erobert. Die PHYTOMED benutzt sie als Urtinktur für Tropfen oder Tabletten.

Weihrauch (*Olibanum/Boswellia serrata*): Das Harz ist nicht nur im klerikalen Umfeld anzutreffen. Weihrauch zeigt erwiesenermassen gerade bei Weichteil-Rheuma und entzündlichen Erkrankungen der Gelenke (Arthritis und Polyarthritiden) Wirkung. Die PHYTOMED AG verwendet den Stoff in Tablettenform und setzt ihn auch zusammen mit anderen mft-Urtinkturen ein.

Die kalte, feuchte Jahreszeit, in der wir uns nun befinden, fördert rheumatische Erkrankungen. Höchste Zeit also, sich in der Nature First Apotheke oder Drogerie über schonende, natürliche Präparate zu erkundigen.



TIPP

Afrikanische Teufelskralle

Zur Behandlung von Arthrose und anderen Gelenkbeschwerden empfehlen wir Ihnen die Phytomed MFT Harpagophytum Tabletten oder Tinktur.

Eine schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung ist nach 4 Wochen zu erwarten. Gerne beraten wir Sie individuell.

So halten Sie Ihre Gelenke fit!

- Achten Sie auf eine Balance des Säure-Basen-Haushaltes. Ein hoher Fleischkonsum fördert die Entzündungen in den Gelenken.
- Eine genügende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren wirkt entzündungshemmend.
- Sanfte Sportarten wie Radfahren oder Aquafit sind empfehlenswert. Halten Sie Ihren Körper in Bewegung.
- Trinken Sie genügend und regen Sie regelmässig Ihren Stoffwechsel an, zum Beispiel mit Brennesseltee oder Bitterstoff-Tropfen.



Suchen und Gewinnen

Fit durch den Winter! Finden Sie alle Schneesterne  im Magazin.

Wie viele haben Sie gefunden?

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

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.-

Geben Sie den Wettbewerbstalon direkt in der Nature First am Albisriederplatz oder im Niederdorf ab, oder senden ihn bis am **15. Januar 2015** an: Nature First AG, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich.

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

Nature First

Raucherstopp Spray

Ihren Vorsatz für 2015 – wir haben einen natürlichen Helfer für Sie

Unser Nature First Raucherstopp enthält eine Mischung aus verschiedenen Essenzen, welche Ihnen helfen mit dem Rauchen aufzuhören.

Inhaltsstoffe:

- Gemmo Mammutbaum
 - Stärkt den Organismus beim Entzug
- Kalmustinktur
 - Vermindert das Nikotinverlangen und entgiftet den Körper
- Fenchelöl
 - Befreit Lungen und Bronchien von belasteten Teerrückständen

Anwendungsgebiete:

- Unterstützend bei Lust und Verlangen nach Zigaretten
- Hilft bei Raucherentwöhnungskuren

Gerne unterstützen wir Sie, lassen Sie sich beraten.



Winterliche Angebote!



HIT-ANGEBOT

BON



Ein umhüllend warmer Duft und reichhaltige Pflege.

Lavera Winter Glory Body Lotion und Duschgel Duo CHF 12.90

Solange Vorrat

HIT-ANGEBOT

BON



Der Ursache auf den Grund gehen mit der Bioresonanz-Therapie. **Bioresonanz Erstabklärung im Nature First Therapiezentrum CHF 95.- statt 150.-**

Anmeldung unter 044 496 63 30

Gültig bis 31. Januar 2015

HIT-ANGEBOT

BON



Nature First Bäder

Für jede Stimmung das passende Bad.

CHF 19.50 und Gratis dazu eine Handcreme 15ml im Wert von 3.50

Gültig bis 15. Januar 2015, nicht kumulierbar

HIT-ANGEBOT

BON



Pflegt trockene Lippen 100% natürlich.

Nature First Soft Lips Duo für CHF 10.- statt 12.-

Gültig bis 15. Januar 2015, nicht kumulierbar



Atemfrei-Bad

Atmen Sie wieder richtig tief durch.

Reinigung der Atemwege fällig? Ein feines Bouquet von Thymian, Eukalyptus, Pfefferminz, Salbei und Latschenkiefer unterstützen den körpereigenen Reinigungsprozess.

Die Nature First Bäder-Kollektion umfasst für jede Stimmung das passende Bad. Reine ätherische Öle und pflegende Pflanzenextrakte verwöhnen Sie an kalten Tagen.

