



Nature First AG
Apotheke und Drogerie
Albisriederplatz 3
8003 Zürich

www.naturefirst.ch

Nature First-Kundenzeitung Nr. 2
31. November 2009

Nature First



Eisen-
mangel ist
weit
verbreitet

SEITE 10

Spagyrik-
Alchemia
Medica

SEITE 8

Schlafen
Sie gut?

SEITE 14

Geschenk-
Galerie

SEITE 6



Praktischer
Kalender mit
schönen Naturbildern
und tollen Angeboten
fürs 2010

Gegen Abgabe dieses Gutscheins, nur solange Vorrat

Natur-Kalender
2010

Lustlos, keine Energie? Die Mehrheit erschöpfter Frauen im Menstruationsalter leidet an einem Eisenmangel bei einem normalen Hämoglobin, sagt Dr. Beat Schaub, Facharzt für Innere Medizin. Das muss nicht sein!

Eisenmangel Frauen aufgepasst!

Leere Batterien

Eine junge Frau (32) sagt: «Es ist mir alles zu viel, meine Batterien sind leer, ich könnte immer einschlafen. Oft fühle ich mich grundlos niedergeschlagen und mein Selbstwertgefühl ist im Keller. In letzter Zeit verträge ich die Kinder nicht mehr, es herrscht eine Unruhe in der Familie, weil ich keine Nerven mehr habe. Es tut mir ja so leid, ich wünsche mir, es wäre anders. Mittlerweile kann ich nachts nicht mehr gut schlafen, sodass ich am Tag erst recht kaputt bin und sogar tageweise nicht mehr arbeiten kann. Ich hoffe, es gibt deswegen keine Kündigung. Mein Chef fragt mich, was ich habe. Was soll ich antworten?»

Eisenspeicher auffüllen

Ein patientenorientiertes Forschungszentrum in Binningen bei Basel hat herausgefunden, dass die aufgezählten Symptome in den meisten Fällen durch einen Eisenmangel im Körper verursacht werden. Der Körper verliert Eisen, wenn er Blut verliert. Daher ist es nicht verwunderlich, wenn hauptsächlich Frauen im Menstruationsalter an einem Eisenmangel leiden. Sie bluten in ihrem Leben zusammengezählt über fünf Jahre lang. Der Eisenspeicher des Körpers ist oft schon wenige Jahre nach der ersten Regelblutung leer. Das sogenannte Eisenmangelsyndrom bei Frauen im Menstruationsalter kann in wenigen

Wochen erfolgreich behandelt werden, indem der Eisenspeicher wieder aufgefüllt wird. Anschliessend empfiehlt sich das erneute Absinken des Ferritinspiegels durch ein gut verträgliches, flüssiges Kräuter+Eisen-Präparat aus der Apotheke, Drogerie oder Reformhaus zu verhindern. So gelingt es, Frauen, die schon immer dem «schwachen Geschlecht» zugeordnet wurden, «lebendig» zu machen. Am besten konsultieren Sie Ihren Arzt oder eines der spezialisierten ärztlichen Eisenzentren.

www.eisenzentrum.net



Mehr Energie dank Eisen

Rund eine Million Frauen in der Schweiz haben einen tiefen Eisenspiegel. Floradix unterstützt die ausreichende Eisenzufuhr.

www.floradix.ch

Aha! Floradix A müde + sensibel?



Floradix A - speziell für Menschen mit Allergien und Unverträglichkeiten.

Floradix A enthält alle Floradix Aktivstoffe, ist jedoch frei von Gluten, Laktose, Honig und Hefe und daher besonders für empfindliche Menschen geeignet. Aha! Floradix A.

Blutverlust = Eisenverlust
Immer mehr Frauen vertrauen nach Ihren Tagen Floradix.

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern

FLORADIX® die Nummer 1 der natürlichen Eisenprodukte!



Jetzt mit einer **Gratis-Packung Acerola** im Wert von CHF 19.90.

Der natürliche Vitamin-C-Spender fördert die Aufnahme des Eisens zusätzlich.

BON

Editorial

Die vielen positiven Rückmeldungen unserer Kundschaft zur ersten Nature First Zeitung haben uns sehr gefreut. Sie haben uns angespornt, die zweite Ausgabe rechtzeitig zum Beginn der kalten Jahreszeit fertig zu stellen. Wenn man die Natur betrachtet, ist sie bereit für den Winter. Bäume haben ihre Blätter verloren, und die Tiere haben sich ihr Winterfell angelegt. Der Wandel und die Kraft der Natur ist ein eindrückliches Schauspiel. Auch wir Menschen sollten uns an diese Jahreszeit anpassen und die nötigen Vorkehrungen treffen.

Wie Sie in diesen lichtarmen Monaten Ihrem Körper und Gemüt etwas Sonne schenken können, lesen Sie in dieser Ausgabe der Nature First Zeitung. Viele spannende Themen haben wir für Sie ausgewählt. Es würde uns auch freuen, Sie in der Nature First begrüßen und beraten zu dürfen.

Für das entgegengebrachte Vertrauen in diesem Jahr danken wir Ihnen herzlich. Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit, frohe Festtage und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Andrea Jenzer
Ihre Andrea Jenzer



Andrea Jenzer, Hildegard Flück und Nadja Marty, von links
PHOTO MELANIE LABHART

inhalt

Editorial	
So finden Sie uns	3
Mi Amo – der geheimnisvolle Duft	4 – 5
Geschenkgalerie	6 – 7
Spagyrik – Alchemia Medica	8 – 9
Eisenmangel ist weit verbreitet	10 – 11
Türöffner für Calcium, Magnesium und Eisen	12
Similisan-Leserreise	13
Schlafen Sie gut?	14 – 15
Grossmutter's Hausmittelchen	16
Pflanzenlexikon	17
Badekult	18 – 19
Online Beratung	20
Rätsel	21
Agenda	22
Angebot	23

So finden Sie uns!

Ab Hauptbahnhof Zürich mit dem Tram Nr. 3 Richtung Albisrieden,
ab Bellevue mit dem Tram Nr. 2 Richtung Farbhof
bis Haltestelle Albisriederplatz.



 Nature First
Apotheke
Albisriederplatz

 Hauptbahnhof
Zürich HB

 Bellevueplatz
Zürichsee

 Tram Nr. 3

 Tram Nr. 2

IMPRESSUM

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

Auflage: 30'000 Ex., erscheint 4x jährlich
Beratungshotline: 044 496 60 30

Email: apo@naturefirst.ch

Redaktionsleitung: Andrea Jenzer

Mitwirkende: Annick Dardel, Paul Blöchlinger,
Hildegard Flück, Sandra Di Sorte,
Heidi Mühlemann

Inserateverkauf: 044 496 60 30

Grafik: René Lambert, 8004 Zürich

Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg

Mi Amo – der geheimnisvolle Duft der glücklichen Momente

PAUL BLÖCHLINGER

Düfte haben eine grosse Kraft auf den Menschen und dessen Bewusstsein, sie können unser Handeln beeinflussen und Erinnerungen hervorrufen. Jeder Mensch nimmt einen Duft individuell wahr, und sie leiten uns während unseres ganzen Lebens.

Limbisches System – unser Emotionsspeicher

Das limbische System ist ein Teil des menschlichen Gehirns. Hier werden Sinneseindrücke wie Riechen, Hören und Sehen, aber auch Emotionen verarbeitet und gespeichert. Das limbische System beeinflusst unser Denken, Handeln und Arbeiten.

Eine wichtige Rolle spielen Düfte. Über die Nase wahrgenommen, werden sie im limbischen System gespeichert und beeinflussen das emotionale Wohlbefinden stark. Denn Düfte wecken bei jedem Menschen andere Erinnerungen, weil sie oft mit der Erinnerung an ein bestimmtes Ereignis verbunden sind. So kann zum Beispiel frisch geschnittenes Heu an ein schönes Erlebnis in der Kindheit gebunden sein, oder ein bestimmtes Parfum an die erste grosse Liebe erinnern.

Wie funktioniert Mi Amo?

Mi Amo ist ein Duft, der die schönen Augenblicke aufnimmt und bewahrt. Diese werden dank Mi Amo im limbischen System gespeichert und können wieder abgerufen werden. Um wirksam zu sein, sollte man Mi Amo dann auftragen, wenn man sich rundum wohlfühlt. Dann stärkt es Ihre Persönlichkeit und unterstützt, festigt und verankert ein glückliches Grundgefühl. Mi Amo führt Schritt für Schritt zu einem besseren Leben, um glücklich zu sein. Es kann die Stimmung verbessern und wird bald zum täglichen Begleiter.

Mi Amo besteht aus ausgesuchten ätherischen Ölen von märchenhaften Blumen und Kräutern. Weiter enthält es dynamisierte Substanzen aus ausgewählten Pflanzen, Gold und Edelsteinen. Dank dieser exquisiten Mischung übt es einen anhaltend positiven Einfluss auf das Leben der Trägerin und des Trägers aus. Das im Mi Amo enthaltene Gold bringt Licht in die Seele, und die Edelsteinessenzen führen zur Selbstliebe. Dies fördert Ihr Wohlbefinden. Stelle man

sich eine Solarzelle vor, die Sonnenlicht speichert, und dieses später, auch bei trübem Wetter, in Form von Energie wieder abgibt.

Wie verwenden Sie Mi Amo?

Verwenden Sie Mi Amo am Anfang ausschliesslich, wenn es Ihnen gut geht. Ihre positive Kraft wird im limbischen System gespeichert. Danach können Sie Mi Amo auftragen, um eine gute Stimmung zu erhalten oder Ihre Stimmung aufzuhellen. Mi Amo heisst «ich liebe mich». Die Kraft dieser Worte kann Sie wie ein Mantra auf eine höhere Bewusstseinsebene bringen. Sie werden staunen, was diese positive Affirmation und das Parfüm in Ihrem Leben bewirken können. Wenn Sie sich selbst lieben, werden Sie auch von anderen geliebt. ●



olle Duft, peichert

Interview mit Romy Rupp,
Gesundheitspraxis in Wettingen
seit 30 Jahren

Warum verwenden Sie Mi Amo Frau Rupp?

«Mi Amo Eau de Toilette verwende ich für mich, weil es mir wie das Licht ersetzt, wenn ich am Arbeiten bin. Es gibt mir Wärme – es ist, wie wenn sich die Seele aufmacht; also ein Hilfsmittel, um besser bei mir zu sein.»

Wie wenden Sie das Mi Amo an?

«Ich setze es bei mir wie ein Parfum ein, versprühe es als Luftverbesserer und sprühe es auch auf die Handflächen zum Massieren. Meine Erfahrung zeigt, dass es über alle Sinnesorgane wirkt.»

Verwenden Sie auch die Körperprodukte?

«Ja, ich dusche am Morgen mit dem Mi Amo Duschmittel – es ist wie ein leichteres Erwachen für den Tag und riecht erst noch gut. Anschliessend die Body Lotion auf den Körper auftragen – der angenehme Duft und das Glücksgefühl halten den ganzen Tag.»

Was kommt Ihnen sonst noch in den Sinn?

«Bei mir kommen gute Gedanken, es erhellt und unterstützt mich im Ankommen mit anderen Menschen. Ich akzeptiere mich viel besser – eben, wie der Name schon sagt: Mi Amo.....»

Herzlichen Dank für das Gespräch Frau Rupp



Mi Amo Angebot

Machen Sie sich oder Ihren Liebsten eine Freude!



Nature First

BON

Mi Amo Geschenkspackung mit Eau de Toilette,
Body Lotion und Dusch Gel

CHF 99.– statt CHF 131.50



oder
Mi Amo Body Lotion
und Dusch Gel

CHF 49.–
statt
CHF 66.50

Gültig bis 31.12.2009

Die Nature First Geschen



Farfalla Airfresh Sticks, für eine natürliche Raumerfrischung
Verschiedene Duftrichtungen
CHF 34.50

Arganöl, das exklusive, kaltgepresste Öl aus Marokko für einen Hauch Orient unter dem Tannenbaum, 250ml 35.– 500ml 62.–



Nature First Honig, kaltgeschleudert, von glücklichen Bienen aus der Provence, verschiedene Grössen, ab CHF 15.50



Farfalla Geschenkset, Geborgenheit oder Lebensfreude mit Edelsteinöl, Essenzmischung und Duftsteinen, CHF 39.–

Nature First Ölbäder für ein sinnliches Bad an kalten Wintertagen, Auswahl mit verschiedenen Düften, ab CHF 19.50



Mi amo, der Duft der glückliche Momente speichert, Eau de toilette 50ml, CHF 65.–, Bodylotion 150ml CHF 39.–, Duschgel 150ml CHF 27.50, Attraktive Angebote (siehe Seite 5) warten auf Sie

kgalerie



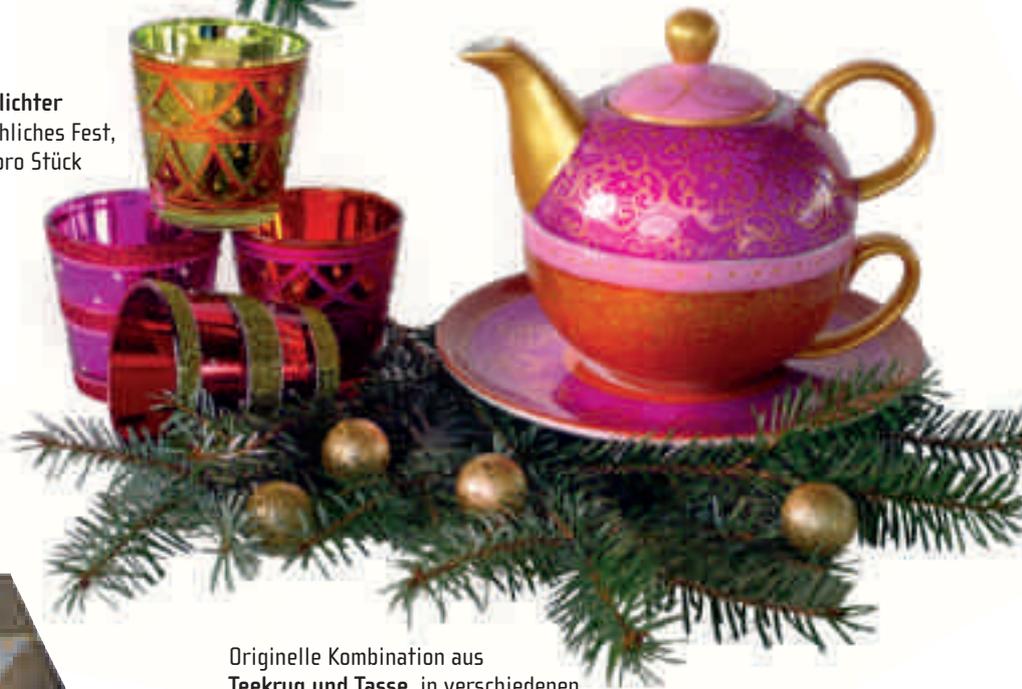
Das beliebteste Geschenk aus der Nature First, schenken Sie Ihren Liebsten einen Engel, grosse Auswahl ab CHF 19.- bis CHF 110.-

Nature First Räucherset, mit einer schönen Auswahl an Kräutern und Harzen, CHF 36.50

Süsse Engel in verschiedenen Variationen finden Sie bei uns in der Nature First, ab CHF 12.50



Bunte Teelichter für ein fröhliches Fest, CHF 4.50 pro Stück



Originelle Kombination aus Teekrug und Tasse, in verschiedenen Farben und Motiven, CHF 39.-



Spagyrik – Alchemia Medica

Die Spagyrik ist ein uraltes, ganzheitliches Naturheilverfahren nach den Regeln der Alchemie, das Körper, Seele und Geist als eine in Harmonie wirkende Einheit betrachtet.

Die Spagyrik ist ein aussergewöhnliches therapeutisches System, das auf verschiedene bekannte Alchemisten, wie Paracelsus (1493–1541), Jakob Böhme (1575–1624) und Carl Friedrich Zimpel (1801–1879), basiert.

In der Spagyrik sind die Grundprinzipien der Alchemie, Trennen (griech. spao) und Vereinen (griech. ageiro), enthalten. Jedes Arzneimittel kann heilen oder vergiften, entscheidend ist die Dosis. Beim spagyrischen Herstellungsverfahren werden giftige, unreine Teile der Pflanze vom heilenden, reinen Teil getrennt.

Beim besonderen Herstellungsverfahren der Aurora Pharma GmbH werden allfällig vorhandene giftige Alkaloide (z.B. Colchicin aus der Herbstzeitlose) eliminiert, womit die Endprodukte in toxikologischer Hinsicht unbedenklich sind.

In einem aufwändigen Verfahren wird die Pflanze in ihre drei

Prinzipien Sal (Körper), Sulfur (Seele) und Merkur (Geist) getrennt und damit von ihren Schlacken befreit. Sal steht für das festigende, materialistische Prinzip, Sulfur für das beseelende, feinstoffliche Prinzip und Merkur für das belebende Prinzip.

Herstellungsschritte:

- **Gärung:** Die frische oder getrocknete Pflanze wird zerkleinert und durch Beigabe von Hefe und Zucker einem Gärungsprozess unterzogen.
- **Trennung:** Nach abgeschlossener Gärung folgt die Trennung mittels schonender Destillation, bei der die vergorene Masse in die drei Prinzipien Sal, Sulfur und Merkur getrennt werden.
- **Reinigung:** Das verbleibende Pflanzenmaterial wird bei über 1000 Grad Celsius verascht. Dabei kommt es zu einer Entfernung der Schlackenstoffe.
- **Vereinigung:** Die gewonnene Asche und das Destillat werden miteinander vereint, genannt chymische Hochzeit. Sal, Sulfur und Merkur werden wieder vereint.
- **Zirkulation:** Der fünfte und letzte Schritt ist die Zirkulation, welche die energetischen Kräfte der Tinktur laufend verstärkt.

Die fertige spagyrische Essenz ist ungiftig, unschädlich und hat einen geringen Alkoholgehalt. Die Wirkung der dabei entstandenen spagyrischen Essenz ist nicht ihren Inhaltsstoffen zuzuschreiben, sondern der beim Herstellungsprozess freigelegten metaphysischen Kräfte.

Da die Spagyrik als ganzheitliches System wirkt, das zur Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts im Organismus beiträgt, kommt es nicht zu einer Unterdrückung der Symptome, vielmehr hilft die Spagyrik, eine Krankheit zu überwinden.

Anwendung

Ein grosser Vorteil der Spagyrik ist, dass sie gut verträglich ist und eine Behandlung nebenwirkungsfrei verläuft. Spagyrische Heilmittel können bei einer Vielzahl von Indikationen angewendet werden. Ob Halsschmerzen, Wechseljahrbeschwerden oder Rheuma, in der Nature First Apotheke werden Sie gut beraten und gerne wird Ihnen eine passende Mischung zusammengestellt. Die Wirkung ist immer wieder faszinierend. Sowohl bei akuten wie auch bei chronischen



Beschwerden kann es zu einer sehr schnellen Linderung kommen. Bestens geeignet sind spagyrische Mittel auch für Schwangere, Säuglinge und Kinder. Sehr empfehlenswert ist auch die Kombination mit anderen Therapieformen oder Spagyrik als Ergänzung zur schulmedizinischen Behandlung.

Spagyrische Essenzen werden als Spray oder Tropfen verabreicht. Für eine optimale Aufnahme behält man die Essenz eine Weile im Mund, damit sie über die Schleimhaut aufgenommen werden kann. Eine äusserliche Anwendung eignet sich besonders bei Beschwerden wie Gelenkschmerzen, Hautproblemen und Prellungen.

GOLD Tinktur

Alchemistisches Prinzip für die Herstellung der Gold-Tinktur

- Verwendung von feinstem Blattgold/Blattsilber.
- Die Weintraube (*Vitis vinifera*) als Vermittler zwischen der animalischen (Mensch) und metallischen Welt
- Chymische Hochzeit: Vereinigung feinsten Goldstaubs mit dem Archäus der Weintraube und Geburt der Quinta Essentia.
- Universal-Archäus: Destillat der vergorenen Weintraube, nach den Grundregeln der Alchemie in die vier Elemente aufgetrennt und harmonisch wieder vereinigt.
- Zirkulation und Multiplikation zur fertigen Tinktur

Anwendungsbereich der Gold-Tinktur

Die Gold-Tinktur vermittelt die Lebenskräfte der Sonne. Ihre Themen sind Energie, Belebung, Vitalität, Gesundung, Aktivierung, Schöpfungskraft, Selbstbewusstsein, Organisationskraft und Ich-Stärkung.

Nach alchemistischer Chakra-Lehre kann die Gold-Essenz den gesamten energetischen Organismus ausgleichen und stärken.

Sie erhöht Vitalität und Lebenskraft. Als Träger des Sonnenprinzips durchlichtet das Gold auch Emotionen und Geist und steigert alle Seelenkräfte. Die Gold-Essenz hilft daher bei Stimmungsschwankungen und sie unterstützt die geistig-spirituelle Entwicklung. Sie bringt ausserdem wieder Harmonie in das Ungleichgewicht der «inneren Säfte» und verhilft zu einer Art energetischer «Entschlackung».

- aufhellend bei Depressionen, Melancholie, Hoffnungslosigkeit, hebt die Stimmung
- stärkend bei psychischer Erschöpfung
- belebend bei Müdigkeit, Mattigkeit, Antriebsmangel
- beruhigend bei Schlaflosigkeit mit Ängsten
- stärkend und mildernd bei Angst, Druck und Beklemmungsgefühl
- stärkt das Immunsystem, unterstützend bei Abwehrschwäche
- stärkt das Selbstwertgefühl
- harmonisiert alle Arten von Herzbeschwerden, ängstliches Herzklopfen, Schmerz und Druckgefühl in der Brust, blutdruckregulierend, kreislaufanregend bei Durchblutungsstörungen
- bessert nächtliches Schwitzen



NatureFirst Tipp

Wir führen eine spagyrische Hausapotheke für die praktische Anwendung zuhause:

Für folgende Indikationen finden Sie eine fertige spagyrische Mischung bei uns:

- Anti- Grippe Spray
- Halsschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Rheuma
- Migräne
- Kopfschmerzen
- Energie
- Wechseljahre
- Schnupfen
- Husten



Wir stellen Ihnen gerne Ihre individuelle Mischung zusammen!



NatureFirst
BON
 Aurora Aurum
 30ml **CHF 59.-**
 statt CHF 64.-
 Gültig bis 31.01.2010

Eisenmangel ist weit verbreitet

HILDEGARD FLÜCK

Obwohl Eisen auf der Erde reichlich vorkommt, ist der Eisenmangel die häufigste Mangelkrankheit weltweit. Schätzungsweise 1,3 Milliarden Menschen leiden darunter. Wir, bei Nature First, empfehlen vor allem Produkte, die auf natürliche Weise helfen.

Drei bis vier Gramm Eisen enthält der menschliche Körper durchschnittlich. Das entspricht zwei bis drei Eisennägeln. Die notwendige Zufuhr an Eisen liegt im Bereich von 1 Milligramm pro Tag, um die an Eisen gebundenen Funktionen des Organismus aufrecht zu erhalten. Damit gehört Eisen zu den Spurenelementen. Darunter versteht man Stoffe, die der menschliche Körper nur in geringer Menge, das heisst weniger als 100mg pro Tag, benötigt.

Wofür braucht der Körper Eisen?

In erster Linie, um Sauerstoff zu binden und zu transportieren. Eisen ist der Baustein des Hämoglobins, dem roten Blutfarbstoff, der für den Sauerstofftransport zuständig ist. Zudem ist Eisen Bestandteil verschiedener

Enzyme und Proteine, wie zum Beispiel von Muskeleiweiss und Myoglobin, dem Sauerstoffspeicher des Muskelgewebes, aus dem bei Bedarf rasch Sauerstoff zur Verfügung steht. Gespeichert wird Eisen vor allem in der Leber, Milz und im Knochenmark.

Wer hat einen besonders hohen Eisenbedarf?

Je nach Lebenssituation steigt der tägliche Eisenbedarf zum Teil beträchtlich, zum Beispiel bei:

- Frauen mit starker und langer Monatsblutung
- Kindern und Jugendlichen im Wachstum
- Ausdauersportlern
- Schwangerschaft, Geburt
- grosse Blutverluste nach Operation und Unfall
- Absorptionsstörungen des Magen-Darmtraktes
- Blutungen im Magen-Darmtrakt

In welchen Nahrungsmitteln ist Eisen enthalten?

Eisen kommt überwiegend als Salz in der Natur vor. Es wird weder durch Hitze beim Kochen, noch durch den Einfluss von Sauerstoff beim Lagern, noch durch Lichteinfluss zerstört. Doch hängt der Eisengehalt pflanzlicher Lebensmittel stark vom Eisengehalt des Bodens ab.

Spitzenreiter bezüglich Eisengehalt ist die Schweineleber. Weitere wertvolle Eisenlieferanten sind Fleisch, Hülsenfrüchte, Bierhefe, Petersilie und Getreide. Tierisches Eisen kann der menschliche Organismus besser verwerten als pflanzliches. Man kann jedoch die Resorption von pflanzlichem Eisen durch Vitamin C verbessern. Hemmend wirken Schwarztee, Kaffee, Oxalsäure in Rhabarber und Spinat sowie die im Getreide enthaltene Phytinsäure. Der Mythos, dass Spinat ein wichtiger Eisenlieferant ist hält sich bis heute in breiten Bevölkerungsschichten.

Auch das Kalzium in Milchprodukten hemmt die Eisenaufnahme. Es empfiehlt sich daher, Fleisch und Gemüse



zusammen zu essen, dafür die Milchmahlzeit zeitlich getrennt einzunehmen.

Welche Symptome deuten auf einen Eisenmangel?

Im Frühstadium wird ein Eisenmangel häufig gar nicht wahrgenommen. Chronische Müdigkeit und Erschöpfung können erste Hinweise sein. Haarausfall, Schwindel, Atemnot, Herzklopfen, brüchige Nägel, Kälteempfindlichkeit, auffallende Blässe, Mundwinkelrisse und Konzentrationsschwierigkeiten können ebenfalls auf einen Eisenmangel hinweisen.

Klassische Behandlung mit Eisenpräparaten

Vor einer Behandlung sollte man zuerst die Ursache des Eisenmangels ermitteln, und wenn möglich, beseitigen. Um starke Eisenverluste auszugleichen, verschreibt der Arzt häufig ein Eisenpräparat. Diese sind als Tabletten, Brausetabletten, Kapseln, Tropfen oder Saft erhältlich und müssen eine Stunde vor oder zwei Stunden nach einer Mahlzeit eingenommen werden. Die Einnahme erfolgt als Kur während mindestens drei Monaten.

Eisenpräparate verursachen häufig Magen-Darbeschwerden und färben den Stuhl schwarz. Bei schwerer Blutarmut wird das Eisen daher heute häufig intravenös verabreicht. Doch auch die Eiseninfusion ist nicht immer ohne Nebenwirkungen. Es besteht das Risiko, dass der Körper mit Eisen überladen wird, was gesundheitliche Risiken für Herz, Gefäße und die Leber bedeutet.

Was empfiehlt die Nature First Apotheke?

In der Nature First Apotheke stehen wie immer Mittel im Vordergrund, die auf natürliche Weise helfen. Bei Eisenmangel empfehlen wir zum Beispiel Floradix, eine pflanzliche Nahrungsergänzung, aus der das Eisen dank der optimalen Zusammensetzung des Präparates vom Körper sehr gut und ohne die bekannten Nebenwirkungen, wie Magendarmbeschwerden und Verstopfung, aufgenommen wird.

Wichtig für die Eisenaufnahme sind eine gesunde Darmflora und eine gut funktionierende Leber. Das ayurvedische Produkt Liv 52 unterstützt die Leberfunktion, womit die Eisenspeicherung optimiert werden kann.

Ebenfalls wichtig ist, dass die Zellen das vorhandene Eisen auch aufnehmen können. Aktiv unterstützt die Eisenaufnahme Simifer der Firma Similasan, einem neuen Produkt, das als Türöffner für das Eisen dient. Eine andere Möglichkeit bietet die unterstützende Behandlung mit Schüssler-salzen.

Sind starke Monatsblutungen Grund für den Eisenmangel, empfehlen wir Tropfen mit Hirtentäschel und Tormentill.

Auch die Brennnessel fördert die Eisenaufnahme. Sie ist in den Urtica Tropfen der Firma Ceres enthalten und Bestandteil von Anaemodoron der Firma Weleda. ●



Nature First Tipp

Gute Erfahrungen machen wir bei Eisenmangel mit einer Kombination aus

- Floradix
- Similasan Simifer
- Ceres Urtica Tropfen



Lassen Sie sich bei uns beraten. Wir unterbreiten Ihnen gerne einen individuellen Behandlungsvorschlag.



Mit der Nature First Bonuskarte Punkte sammeln und profitieren. Einkaufsgutscheine und tolle Angebote warten auf Sie.

Fragen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf nach der Nature First Bonuskarte.

Ihre Treue wird belohnt!

Türöffner für eine optimale Aufnahme von Calcium

ANDREA JENZER

Trotz genügender Versorgung mit Calcium, Magnesium und Eisen können Mangelsymptome wie Müdigkeit, Gereiztheit oder Schlafstörungen auftreten. Der Grund hierfür ist meistens eine Aufnahmestörung. Neue homöopathische Kombinationspräparate helfen, die Aufnahmefähigkeit des Körpers gezielt zu unterstützen.

Vier von zehn Menschen zeigen Symptome, die auf einen Mineralstoffmangel hindeuten. Mineralstoffe sind anorganische Verbindungen, welche wie Vitamine, Spurenelemente, Aminosäuren und essentielle Fettsäuren zu den lebenswichtigen Nährstoffen gehören. Sie dienen unserem Körper als Bau- und Wirkstoffe. Mineralstoffe können von unserem Körper nicht selber hergestellt werden. Durch eine ausgewogene Ernährung

jedoch werden sie uns in der Regel in genügendem Masse zugeführt. Im Gegensatz zu Vitaminen sind Mineralstoffe nicht hitzeempfindlich, dennoch können sie durch eine nicht schonende Zubereitung aus den Lebensmitteln ausgeschwemmt werden. So ist es besonders wichtig, dass Gemüse gedämpft und nicht im Wasser gekocht wird. Im Übrigen haben schwangere oder stillende Frauen, Hochleistungssportler, Kinder in der Wachstumsphase oder kranke Menschen einen erhöhten Bedarf an Mineralstoffen.

Auch wenn eine genügende Versorgung mit Mineralstoffen grundsätzlich gegeben ist, können dennoch Mangelsymptome wie Müdigkeit, Gereiztheit oder auch Schlafstörungen auftreten. Diesen Auswirkungen liegt meistens eine Aufnahmestörung zu Grunde.

Für die drei häufigsten Mineralstoffaufnahme-Probleme gibt es neue homöopathische Kombinationspräparate, welche die mineralische Aufnahmefähigkeit des Körpers gezielt unterstützen. Sie wirken sozusagen als Türöffner für die lebenswichtigen Mineralstoffe. Similasan Simicalc unterstützt den Calciumstoffwechsel, Simimag den Magnesiumstoffwechsel und Simifer den Eisenstoffwechsel. Besteht durch eine Fehl- oder Mangelernährung eine Unterversorgung, ist eine materielle Zufuhr von Mineralstoffen notwendig.

Calcium

Calcium ist für den menschlichen Körper von grosser Bedeutung. 99% des Calciums sind in den Knochen und in den Zähnen gespeichert, denen es Härte und Stabilität verleiht. Im Körper

Muskelkrämpfe?
Müdigkeit?
Osteoporose?

Gratis
Mineral-Ratgeber.
Machen Sie den
Selbsttest.

Viele Menschen haben Symptome, die auf einen Mineralstoffmangel hinweisen könnten. Doch meist besteht keine Unterversorgung an Mineralien, sondern der Organismus kann die Mineralstoffe nicht richtig aufnehmen. Deshalb hat Similasan die neuen Produkte Simicalc, Simimag und Simifer entwickelt: Sie öffnen die Türen und ermöglichen dem Organismus, das zugeführte Magnesium, Eisen oder Calcium optimal einzubauen. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten und machen Sie den Selbsttest unter www.mineraltest.ch. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Similasan
STARK. WEIL ES SANFT IST.

m, Magnesium und Eisen

wird das Calcium für den Aufbau von Knochen und Zähnen, die Blutgerinnung und die Nerven-Muskelfunktion benötigt. Eine ausreichende Versorgung ist in jedem Alter zwingend angezeigt. Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Calcium: Hartkäse, Sojabohnen, Broccoli, Grünkohl. Similasan Simicalc wird angewendet bei: rascher geistiger und körperlicher Müdigkeit, Wachstumsstörungen von Knochen, Zähnen und Nägeln, Kariesanfälligkeit, spröden Nägeln und verzögerter Heilung von Knochenbrüchen.

Magnesium

Magnesium ist nebst Calcium für den Aufbau und die Erhaltung der Knochen und Zähne zuständig. Es ist zudem wesentlich an der Muskelkontraktion beteiligt und spielt beim Stoffwechsel von Kohlehydraten, Eiweiss und Fett, bei der Zellteilung sowie bei der gesunden Funktion von Herz und Kreislauf eine wichtige Rolle. Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Magnesium: Vollkornprodukte, Kartoffeln, grünes Gemüse wie Broccoli und Spinat, Nüsse. Similasan Simimag wird angewendet bei: Neigung zu Krämpfen, nervösen Störungen, Zittern, Schmerzempfindlichkeit der Nerven.

Eisen

Eisen ist ein zentraler Faktor für die Blutbildung. Es wird für die Herstellung des Blutfarbstoffs Hämoglobin, der als Sauerstoffträger und der Energiegewinnung in der Blutzelle dient, benötigt. Eisen, an zahlreichen biochemischen Prozessen im Körper beteiligt, ist wichtig für unser Immunsystem. Folgende Nahrungsmittel enthalten viel Eisen: Fleisch, Linsen, Hirse, Roggen, Trockenobst. Similasan Simifer wird angewendet bei: Müdigkeit, Schwäche, Schwindel, bleichem Gesicht und blassen Lippen, zu häufiger oder zu starker Menstruation. ●

Gerne beraten wir Sie persönlich zu Ihrem Mineralstoffhaushalt.

Nature First Leserreise

Ein Besuch bei der Firma Similasan in Jonen



Wer kennt sie nicht, die Globuli der Firma Similasan. Die 1982 gegründete Similasan ist heute eine der grössten Firmen im Bereich komplementär Medizin in der Schweiz. Das Unternehmen stellt homöopathische Arzneimittel-Spezialitäten her, die besonders für die Selbstbehandlung geeignet sind. Ob für eine fliessende Nase oder Schlaflosigkeit, beim Similasan finden Sie bestimmt das richtige Mittel für sich.

Exklusiv für Nature First Kunden öffnet Similasan ihre Tore um Ihnen einen Einblick in den Fabrikationsbetrieb zu gewähren. Begleiten Sie uns nach **Jonen AG** und verbringen Sie einen spannenden und lehrreichen Tag. Ihr Reiseleiter **Paul Blöchliger** wird Sie durch den Tag führen und Sie beim gemütlichen Mittagessen im Restaurant Kellerämterhof musikalisch überraschen.

Reisedatum: Dienstag, 19. Januar 2010

Besammlng: 08.30Uhr vor der Nature First Apotheke am Albisriederplatz; 8.45 Uhr Abfahrt nach Jonen AG, Dauer der Fahrt ca. 30 Minuten; 9.30Uhr Begrüssungskaffee bei Similasan, Start der Firmenbesichtigung mit anschliessendem Vortrag über Homöopathie

Mittagessen: 12.30 Uhr im Restaurant Kellerämterhof in Oberlunkhofen

Rückreise ca. 14.30Uhr

Reiseleitung: Paul Blöchliger, dipl. Drogist HF von der Nature First

Kosten: pro Person inkl. Mittagessen (exkl. Getränke) CHF 35.– mit Überraschungsgeschenk

Anmeldung: : mit untenstehendem Talon bei der Nature First anmelden oder senden an:

Nature First Apotheke
Albisriederplatz 3
8003 Zürich



Telefonische Anmeldung unter:

044 496 60 30

Anmeldeschluss: 16. Januar 2010

Bon ausfüllen und Sie sind dabei! **BON**

NAME UND VORNAME

STRASSE

PLZ

ORT

TELEFON

ORT DATUM UNTERSCHRIFT

Schlafen Sie gut?

ANDREA JENZER



Es ist ein schönes Gefühl, sich nach einem anstrengenden Tag ins Bett fallen zu lassen und sich den Träumen hinzugeben. Schlafstörungen sind jedoch weit verbreitet und können das Wohlbefinden stark beeinträchtigen.

Der Mensch verbringt ein Drittel seines Lebens mit Schlafen. Gesunder Schlaf ist wichtig. Der Organismus besitzt eine sogenannte innere Uhr, die den Wach-/Schlafrhythmus steuert. Sie ist verantwortlich für den Hormonhaushalt und regelt das Schlafbedürfnis. Dieses verändert sich mit zunehmendem Alter. Ein Säugling schläft bis zu sechzehn Stunden am Tag, ein älterer Mensch kommt oft mit fünf Stunden Schlaf aus. Allgemein gültige Regeln gibt es aber nicht. Wie viel Schlaf jeder Mensch braucht, ist sehr individuell. Die Schlafdauer ist ausreichend, wenn man sich am Morgen erholt und ausgeschlafen fühlt.

Lerchen und Eulen

Unterschiedlich sind auch die Schlaftypen:

Die Lerche trillert «Morgenstund' hat Gold im Mund». Sie ist ein Frühaufsteher und am Morgen sehr aktiv. Abends geht sie gerne mit dem Sonnenuntergang ins Bett.

- Die Eule beginnt ihren Tag mit der Eindämmerung am Abend. Sie ist ein Nachtschwärmer, will dafür am Morgen nicht aufstehen.

- Ob Lerche oder Eule, beide brauchen den Schlaf zur Regeneration und um Erlebtes zu verarbeiten. Der Schlaf dient als Energiequelle für Körper, Seele und Geist.

Verschiedene Schlafphasen wechseln sich ab. In der Tiefschlafphase sinken Puls, Atemfrequenz und Blutdruck. In der Traumphase, als REM-Schlaf bezeichnet, durchlebt man Zustände, die dem Wachzustand ähneln. Charakteristisch sind die raschen Augenbewegungen, die Muskulatur jedoch ist, anders als im Wachzustand, völlig erschlafft.

Was Sie bei Schlafstörungen tun können

Schlafstörungen können verschiedene Ursachen haben, zum Beispiel belastende Lebenssituationen, wie Stress

und Sorgen, ein unregelmässiger Tagesablauf, falsche Ernährung, Krankheit, mangelnde Bewegung und zu wenig frische Luft. Auch äussere Einflüsse, wie Lärm, ein ungünstiger Schlafplatz, Elektrosmog sowie ungeeignete Matratzen und Kissen können eine Rolle spielen.

Chemische Schlafmittel einzunehmen, kann nicht die Lösung sein. Sie beeinflussen die verschiedenen Schlafphasen und können zu Abhängigkeit führen. Als erstes gilt es, die Ursache zu finden, und wenn möglich, zu beheben. Eine gute Schlafhygiene hilft, den Körper sanft ins Gleichgewicht zu bringen.

Tipps für die Schlafhygiene:
Wenn möglich immer zur selben Zeit

- ins Bett gehen und zur selben Zeit aufstehen.
- Elektrische Geräte im Schlafzimmer ausschalten und am besten Netz stecker ausziehen
- Entspannungstechniken wie autogenes Training, Meditation oder Yoga anwenden



Schlecht geschlafen?

Damit Nächte nicht zur Qual werden...
RESCUE Night®.



RESCUE®

- Abends nur leichtverdauliche Mahlzeiten einnehmen
- Keinen Alkohol, keinen Kaffee und kein Nikotin vor dem Schlafen
- Ein Abendspaziergang an der frischen Luft fördert den Schlaf
- Wechselduschen mit warmem und kaltem Wasser
- Bei Verdacht auf Wasseradern und Erdstrahlen Bett umplatzieren
- Als tägliches Einschlafritual zum Beispiel eine Tasse entspannenden Tee trinken

Schlafmittel aus der Natur

Die Natur hält viele Pflanzen bereit, die den Körper entspannen und den Schlaf positiv beeinflussen. Seit langem bewährt sind Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse, Orangenblüten und Lavendel. Sie sind in verschiedenen Kombinationen als Tinktur, Dragées, Globuli und Tee in der Nature First Apotheke erhältlich.

Ein Schlafkissen mit einer Mischung dieser Pflanzen hilft ebenfalls, die Schlafqualität zu verbessern. Die ätherischen Öle entfalten ihre Wirkung über den Atem. Weitere Möglichkeiten bieten individuell abgestimmte

homöopathische Mittel, Aromatherapie und Spagyrik. Wenn Sie sich tagsüber gestresst und unruhig fühlen, empfehlen wir Ihnen Entspannungs-Dragees von Zeller. Sie beruhigen ohne müde zu machen.

Können Sie nicht einschlafen, weil die Gedanken im Kopf kreisen und Sie nicht abschalten können, helfen Bach-Blüten RESCUE Night® sehr gut. Die unter anderem darin enthaltene Blüte White Chestnut beruhigt die Gedanken und hilft, zu entspannen. Bachblüten eignen sich hervorragend auch für die Anwendung bei Kindern.

Laut der traditionellen chinesischen Medizin hat jedes Organ seine Zeit, während der es aktiv ist; die Leber zum Beispiel zwischen ein und drei Uhr nachts. Erwachen Sie regelmässig zu dieser Zeit, kann dies auf eine Fehlfunktion der Leber hinweisen. Eine Tinkturenmischung aus Mariendistel, Artischocke, Löwenzahn, Erdrauch und Fenchel kann die Leber positiv unterstützen und zu ungestörtem Schlaf verhelfen. Verlangen Sie eine Organ-Uhr in der Nature First Apotheke.

Gönnen Sie sich zudem vor dem zu Bett gehen ein beruhigendes Bad und eine Tasse entspannenden Tee. ●

Gute Nacht!



Nature First Tipp

Gute Erfahrungen bei Schlafstörungen machen wir mit:

- Zeller Schlafdragées
- Bach-Blüten RESCUE Night®
- Nature First Leberfunktionsstörungstropfen
- Farfalla Duftöl Entspannung

Gerne bieten wir Ihnen in der **Nature First** eine umfassende Beratung zum Thema Schlaf und natürliche Heilmittel an.

Schlafen Sie gut?



Gut geschlafen?

zeller schlaf forte – mit Baldrian und Hopfen

- Erleichtert das Einschlafen und Durchschlafen
- 1 Tablette 1 Stunde vor dem Schlafengehen

zeller 



Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

zeller schlaf forte ist ein pflanzliches Arzneimittel. Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Grossmutter's Hausmittelchen – aktuell wie eh und je

PAUL BLÖCHLINGER

Essigsocken überstreifen bei Erkältung? Bei verstopfter Nase in der Nacht einfach eine halbe Zwiebel aufs Nachttischchen stellen? Ungewohnt, und dennoch sehr hilfreich. Viele der zahlreichen Hausmittelchen aus Grossmutter's reichem Erfahrungsschatz sind in Vergessenheit geraten. Leider, denn an Wirksamkeit haben diese alten überlieferten Heilmethoden in keiner Weise eingebüsst. Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese bei Erkältungskrankheiten anwenden. Und wir stellen Ihnen natürliche Präparate aus unserem Sortiment vor, welche Sie ergänzend oder als zeitsparende Alternative verwenden können. Wichtig: Bei ernstesten Problemen sollten Sie uns – die Fachleute der Pflanzenheilkunde – kontaktieren!

Fieber

Baumwollsocken in 1 l kaltes Wasser tauchen, dem zuvor 1-2 Esslöffel Essig zugegeben wurde. Nasse Socken anziehen,

trockene Socken darüber ziehen. Patient gut zudecken und 15 Minuten ruhen lassen. Lässt das Fieber nicht nach – wiederholen.

Husten

1–2 grosse Zwiebeln in Ringe schneiden, in ein Glas geben und mit Honig bedecken; 8 Stunden stehen lassen, Flüssigkeit absieben und Zwiebel ausdrücken (Zwiebel wegwerfen). Alle 2 Std. einen Esslöffel mit Flüssigkeit verdünnt einnehmen.

Unser Tipp: Unsere Thymian-Tinktur oder unsere Thymian-Kapseln einnehmen.

Halsentzündung

Eine Hand voll frische Salbeiblätter geschnitten, 1 EL Apfelessig, 1 TL Salz mit 1/2 l Wasser aufkochen, zudecken abkühlen lassen. Salz und Apfelessig dazugeben – umrühren und alle 3 Std. gurgeln.

Schnupfen/Stirnhöhlenkatarrh

15 Tropfen Eukalyptusöl und 5 Tropfen Thymianöl mit ca. 1 l fast kochendem Wasser mischen, Frottéetuch über Wasserschale und Kopf halten und den Dampf während etwa 10 Minuten inhalieren. 3x täglich anwenden. Schnell-Variante bei verstopfter Nase: je 2 Tropfen Eucalyptus- und Thymianöl auf ein Taschentuch geben und öfters daran riechen.

Tipp: Dr. Vogel Stirnhöhlen Tabletten bei akuten Entzündungen der Nasennebenhöhlen. Ergänzend dazu den Dr. Vogel Stirnhöhle spray verwenden.

Verstopfte Nase in der Nacht

Eine halbe gehackte Zwiebel in eine Schale geben und auf das Nachttischchen stellen: durchatmen und durchschlafen garantiert!

Bronchitis und akuter Husten

Hier hilft der traditionelle Grossmutterwickel. Man nehme: Pfanne mit heissem Wasser, Baumwoll- oder Leinenlappen; Frottéetuch, Kräutermischung, 1 Zwiebel gehackt. Kräutermischung zu gleichen Teilen: Thymian, Spitzwegerich, Bibernelnwurzel, Fenchel, Sonnenhut, Wollblume. 5 EL Kräutermischung in heissem Wasser 10 Min. ziehen lassen. In heissem Baumwolllappen verteilen, gehackte Zwiebel darauf verteilen, auf Brust legen und mit Frottéetuch zudecken 15–20 Minuten einwirken lassen.

Tipp: unsere fertige Tinktur anwenden. Oder: unsere beliebte Nature First Erkältungssalbe auf Brust und Rücken einwirken lassen. Oder: unsere Wala Plantago Bienenwachsauflage auflegen.

Ohrenscherzen

1 Knoblauch und 1 Zwiebel fein hacken und in einem feuchten Baumwolllappen auf Ohrenbereich legen; 30 Minuten einwirken lassen.

Vorbeugung/Resistenz

Früchte, Gemüse, Kräuter und Gewürze stärken die Vitalität und auch das Immunsystem.

Tipp: Nutrexin Vital Kapseln.

«Gib Deinem Kinde Honig» – alt, aber wahr.

Tipp: Unser Miel de Provence in einer hervorragenden Qualität. Jeden Tag einen TL in Tee, Müesli oder auf das Butterbrot geben.

Unsere Grossmütter suchten Kräuter und verarbeiteten sie zu einer konzentrierten Tinktur zur Resistenzsteigerung.

Tipp: Nature First Vorbeugende Tinktur Resistenz. ●


Nature First
Tipp

Die Nature First-Erkältungssalbe mit ihren einzigartigen Wirkstoffen wirkt bei Husten, Schnupfen und Heiserkeit befreiend. Sie lindert die Symptome durch ihre wärmende, schleimlösende und schleimhautabschwellende Wirkung.

Nature First
Erkältungssalbe 90g für
CHF 24.50



Das Wunder aus der Südsee Noni

ANNICK DARDEL

Sie ist geheimnisvoll, unbekannt und voller Überraschungen, die Noni-Frucht. Von den Kahunas, den Heilkundigen der Südsee, schon vor Jahrhunderten entdeckt, erobert sie nun auch Europa.

Noni ist die etwa hühnereigrosse, grüne Frucht des Noni-Baums (*Morinda citrifolia*). Der Baum ist sehr widerstandsfähig, benötigt aber tropisches Klima, um zu gedeihen. Die ovalen Früchte haben einen charakteristischen Geruch, sind jedoch weitgehend geschmacksneutral. Man kann sie roh, getrocknet oder gekocht geniessen. Wegen ihrer vielen wertvollen Inhaltsstoffe gewinnt die Noni-Frucht nun auch in Europa immer mehr Anhänger.

Seit Jahrhunderten Heil- und Zauberpflanze

Die genaue Herkunft von Noni ist bis heute nicht bekannt. Theorien besagen, der Baum stamme aus Südostasien, Indonesien oder Australien. Heute ist er im Gebiet zwischen dem nördlichen und südlichen Wendekreis zu finden, hauptsächlich in Südostasien, Nordaustralien, Polynesien, im Südseegebiet, in Süd- und Zentralamerika sowie in Madagaskar. In vielen Gebieten werden die wildwachsenden Pflanzen geerntet und verwendet. Auf Plantagen angebaut wird der Noni-Baum vor allem

in Französisch Polynesien, Tahiti, Mittelamerika und den USA.

Die Kahunas, die Heilkundigen der Südsee, haben die Noni schon vor Jahrhunderten als Nahrungs-, Heil- und Zauberpflanze entdeckt. Sie schrieben ihr besondere Fähigkeiten zu. Heute ist nachgewiesen, dass die Noni-Frucht viele wertvolle Inhaltsstoffe enthält, weshalb sie zunehmend als Nahrungs-Ergänzung vermarktet wird.

Was ist in Noni enthalten?

Die Noni ist ein wahrer Energiespender. Die Frucht enthält zahlreiche Antioxidantien, Serotonin, Mineralstoffe, Vitamine und Enzyme. Letztere steuern biochemische Prozesse. Die Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe fördern und unterstützen die körperliche Resistenz und spenden Energie.

Serotonin beeinflusst das Zentralnerven-, Herz-Kreislauf- und Magen-Darmsystem positiv und soll Glücksgefühle auslösen.

Wofür und wie kann man Noni verwenden?

Noni regt dank seiner wertvollen Inhaltsstoffe den Stoffwechsel an und spendet viel Energie. Die Antioxidantien lassen die Haut gesund und strahlend aussehen und schützen den Körper vor negativen Umwelteinflüssen. Noni ist erhältlich als Kapseln, Tee oder Saft. Die Kapseln wer-



den mit etwas Flüssigkeit eingenommen, den Saft kann man pur zu sich nehmen. Zwei Esslöffel täglich reichen, um von den hervorragenden Inhaltsstoffen zu profitieren. Den Noni-Tee mit heissem Wasser aufgiesen, nach Belieben etwas zuckern oder Honig dazugeben und geniessen! ●



Nature First
BONI



Noni Nature First – Ihr Geschenk

Beim Kauf von Noni Kapseln 90 Stück für **CHF 39.90** schenken wir Ihnen 100g Noni Tee im Wert von **CHF 29.50 !!!** Gegen Abgabe dieses Boni Gültig solange Vorrat!



Badekult – ein schönes Bad tut immer gut

ANNICK DARDEL

Es schneit, stürmt und ist kalt. Gestresst von der Arbeit oder den Weihnachtseinkäufen kehrt man durchgefroren in die gemütliche Wohnung zurück. Was gibt es dann schöneres, als in eine warme, wohl-duftende Badewanne einzutauchen und abzuschalten?

Schon die Menschen in der Antike wussten ein schönes, entspannendes Bad zu geniessen. Damals, zur Zeit der Griechen und später auch der Römer, diente das Baden nicht nur zur Reinigung oder zum Entspannen, Baden war auch ein gesellschaftliches Ereignis. Man traf sich in öffentlichen Badehäusern, wo man sich wusch, entspannte und sich austauschte.

Heute verbinden wir ein Bad mit dem Gefühl von Entspannung in privater Atmosphäre. Wir denken an wohltuende Düfte und hautpflegende Inhaltsstoffe. Vor allem die Vorstellung, an einem kalten Wintertag gemütlich in der Badewanne zu entspannen und zu träumen, ruft ein wohliges Gefühl hervor. Körper, Seele und Geist sind dankbar für solche Momente, ideal, um den Stress des Tages abzubauen.

Tipps fürs Bad

Damit das Bad rundum zum Erfolg wird, sollten Sie einige Regeln einhalten. Achten Sie vor allem darauf, dass die Haut trotz pflegender Badezusätze nicht austrocknet. Bleiben Sie nicht länger als etwa 20 Minuten im Wasser und lassen Sie die Wassertemperatur nicht über 36 Grad Celsius steigen. Je nach Badezusatz können sich Badedauer und Wassertemperatur leicht ändern. Es gibt Ölbäder, Schaumbäder und Salzbäder.

Badezusätze aus Ölen sind besonders geeignet für trockene Haut. Sie pflegen die Haut während und nach dem Bad. Wichtig ist, sich nach dem Bad nur sanft trocken zu tupfen. Die Auswahl an ätherischen Ölen und anderen Ölbädern ist riesig und bieten für jeden Geschmack und jede Situation die ideale Mischung.

Schaumbäder lassen die Herzen vieler Badefans höher schlagen. Sie pflegen die Haut, sofern sie keine austrocknenden Zusatzstoffe enthalten. Es lohnt sich, natürliche Produkte zu verwenden.

Badesalze wie zum Beispiel Basenbäder versprechen eine sanfte Haut und laden ein, eine Weile (mindestens 30 Minuten) in der Badewanne zu verweilen. Das basische Wasser verwöhnt und pflegt die Haut. Basenbäder eignen sich hervorragend auch für ein Fussbad.

Richtig abgerundet wird das Baderlebnis, wenn Sie eine meditative Atmosphäre schaffen mit gedämpftem Licht, Kerzenschein und ruhiger, leiser Musik. So wird das Bad zum idealen Moment, um die Seele baumeln zu lassen und zu entspannen.

Ein Badezusatz für jede Gelegenheit

In der Nature First Apotheke finden Sie eine grosse Auswahl an natürlichen, besonders pflegenden Bädern. Die Nature First Ölbad-Linie bietet für jeden Geschmack und jede Situation das richtige Bad, egal ob zur Entspannung oder Aktivierung.

Hier eine Auswahl:

- **Entspannung:** Das Lavendel Kräuter Ölbad wirkt beruhigend und wohltuend und regeneriert Körper und Geist. Der sanfte Lavendelduft lädt zu Tag träumen ein und erinnert an Lavendelfelder in der Provence.
- **Harmonie und Gleichgewicht:** Das Traumzeit Ölbad enthält natürlichen Orangen- und Lindenblüten extrakt und harmonisiert die Seele.
- **Schönheit:** Das Lotusblüten Ölbad verleiht besonders zarte Haut.
- **Erkältung:** Das Winterbad mit Eukalyptusextrakt ist der ideale Begleiter bei Erkältungskrankheiten. Es wirkt wohltuend und lässt wieder durchatmen.
- **Aktivierung:** Das Vitalbad mit Arnika und Kräutern regt die Durchblutung an und vitalisiert den Körper.
- **Entschlackung:** Zur Unterstützung bei Entschlackungskuren ist das Nature First Basenbad ein Muss. Es enthält Meersalz, Himalaya-Kristallsalz und Würenloser Gesteinspulver.

Tipp:

Kreieren Sie sich Ihren eigenen Badezusatz!

Einfach 5 Tropfen ätherisches Öl Ihrer Wahl und drei Esslöffel Milch ins heisse Badewasser geben und geniessen! ●



CHF 17.20



CHF 19.50

**Bonuskarten Angebot
Punkten und Profitieren!**

Beim Kauf eines **Nature First** Ölbad
oder Weleda Portionenbads 6x22ml
schenken wir Ihnen **500 Punkte!!!**
Gültig bis **31.12.2009**

**DIE WELEDA LAVENDEL-PFLEGELINIE:
HARMONIE FÜR SIE UND IHRE HAUT.**



IM EINKLANG
MIT MENSCH UND NATUR


WELEDA



An dieser Stelle könnte auch Ihre Frage stehen. Senden Sie Ihre Frage an apo@naturefirst.ch mit dem Betreff: Online Beratung.

Pro Ausgabe werden 4 Fragen in der Nature First Zeitung beantwortet.

Heute mit Ladina Lipp



Herr R. Walter, Zürich

«Ich habe schon viel über gesunde Öle gelesen, bin mir aber nun nicht sicher, welches denn nun am besten ist. Können Sie mir weiterhelfen?»

«Es gibt viele gesunde Speiseöle. Wichtig ist, dass möglichst viele ungesättigte Fettsäuren enthalten sind. Wir empfehlen Ihnen daher Arganöl. Es enthält über 80 Prozent ungesättigte Fettsäuren. Zudem ist Arganöl sehr reich an Vitamin E und vielen Antioxidantien. Arganöl ist sehr wertvoll, sowohl für eine gesunde Ernährung als auch zur Erhaltung und Pflege der Gesundheit und Schönheit.»

Frau E. B., Regensdorf

«Liebes Nature First Team. Können Sie mir ein Shampoo empfehlen, welches auf Naturbasis ist und vor allem sehr trockenes Haar gut pflegt?»

«Bei sehr trockenem Haar empfehlen wir Ihnen die Haarpflegelinie von Klorane mit Mangobutter. Der Kern der Mangofrucht enthält ausserordentlich viele essentielle Fettsäuren, welche besonders pflegend wirken. Das Kurshampoo enthält nährenden Mangobutterextrakt und pflegt ganz trockenes Haar besonders intensiv. Um richtig geschädigtes und sprödes Haar aus der Tiefe zu reparieren empfiehlt sich eine Kur mit dem Klorane Mangobutter Aufbaukonzentrat.»

Frau A.-M. T., Baden

«Mir schlafen seit einiger Zeit ständig meine Hände und Füsse ein. Von was könnte das kommen, und was kann ich dagegen machen?»

«Es ist schwierig eine solche Ferndiagnose zu stellen. Das Einschlafen



Tauchen Sie in unseren virtuellen Shop ein:
www.naturefirst.ch

Online Beratung

von Händen und Füssen ist aber typisch für eine Durchblutungsstörung. Diese ist auch oft begleitet von Ameisenlaufen, Spannungsgefühl in Armen und Beinen und manchmal auch Wadenkrämpfen. Wir empfehlen Ihnen eine genaue Abklärung. Handelt es sich allerdings tatsächlich um eine Durchblutungsstörung, können wir Ihnen Padma 28 Kapseln empfehlen. Dies ist ein tibetisches Arzneimittel, welches viele verschiedene getrocknete und gemahlene, sonst aber naturbelassene Heilkräuter enthält. Diese Heilkräutermischung fördert die Durchblutung und hilft gegen die obengenannten Symptome.»

Frau M. Schmid, Zürich

«Ich weiss, dass man idealerweise fünfmal täglich Früchte und Gemüse essen sollte. Leider gelingt mir das nur sehr selten. Muss ich deswegen zusätzlich Vitamintabletten einnehmen?»

«Um wirklich ausreichend mit Nährstoffen versorgt zu sein, sind 5 Portionen Früchte und Gemüse täglich ideal. Es ist aber oft schwierig, diese Empfehlung einzuhalten. Pinifit Fruchtekapseln und Pinifit Gemüsekapseln erleichtern Ihnen die 5 Portionen täglich zu erreichen. Pinifit Früchte- und Gemüsekapseln enthalten die wichtigsten Nährstoffe und sind 100% natürlich. In den Kapseln sind 12 verschiedene Früchte und Gemüse enthalten und mittels eines speziellen Niedrig-Temperatur-Verfahrens hergestellt, damit die wichtigsten Nährstoffe erhalten bleiben. Ausserdem sind sie frei von Bindemitteln und Zusätzen. 2 Fruchtekapseln am Morgen und 2 Gemüsekapseln am Abend sind die ideale Ergänzung, wenn sie nicht zu genügend Gemüse und Früchte kommen.» ●

Mit einem Klick in die Natur!

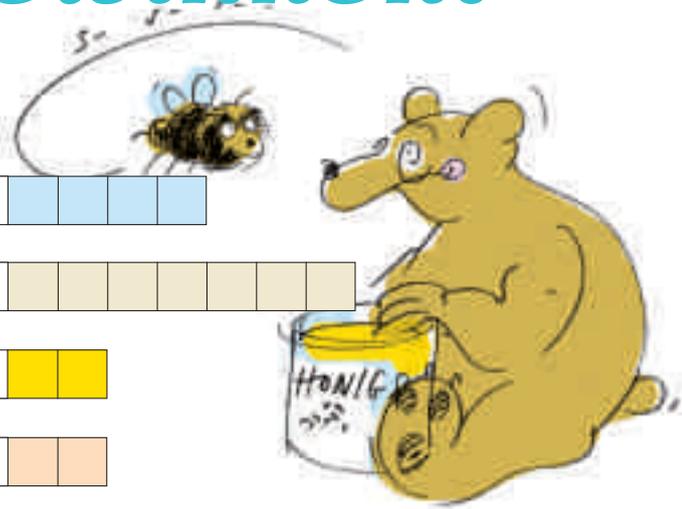
www.naturefirst.ch



Besuchen Sie unseren Laden online und lassen sich Produkte für Gesundheit und Schönheit direkt bequem und schnell nach Hause liefern. Wir schenken Ihnen CHF 5.- bei Ihrem nächsten Onlineeinkauf. Geben Sie nach Beendigung der Bestellung den Vergünstigungscode ein:
Gültig bis 31.01.2010

OSCBD4

Rätseln und gewinnen!



1 Braucht man zum Kochen, bei Erkältung und bringt einem zum Weinen?

2 Bekannte Firma, welche homöopathische Mittel herstellt?

3 Wird von den Bienen hergestellt?

4 Fest, welches wir am 25. Dezember feiern?

5 Ein Metall, das wichtig für unser Blut ist?

6 Altes Naturheilverfahren, welches seinen Ursprung in der Alchemie hat?

Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den weissen Feldern, von oben nach unten gelesen.
Lösungswort letzte Ausgabe: **Aloe ferox**

Gewinnen und fit bleiben:

1. Preis: Ein 10er Abo Pilates oder Yoga im Wert von CHF 350.- im LivingUp Center in Zürich-Altstetten (keine Barauszahlung)
2.- 5. Preis: Nature First Einkaufsgutscheine im Wert von CHF 30.-

Geben Sie den Wettbewerbston direkt in der Nature First ab oder senden ihn bis am 15. Januar 2010 an:
Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich

Lösungswort:

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

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

LIVINGUP CENTER IN ZÜRICH-ALTSTETTEN

YOGA - PILATES - ENTSPANNUNG - PERSONAL TRAINING - COACHING - MASSAGEN

Stärken Sie Ihren Körper – Entspannen Sie Ihren Geist

10 % auf alle Yoga & Pilates 10er und 25er Abos gegen Abgabe dieses Inserates!

Für ein gratis Probetraining bitte voranmelden.



Martina Lüscher, Mitinhaberin LivingUp Center

Vorträge und Aktivitäten in der Nature First Apotheke und Drogerie

Laufend finden in unserer Apotheke spannende Vorträge und Aktivitäten rund ums Thema Gesundheit und Wohlbefinden statt. Wir freuen uns, Sie bei uns in der Nature First willkommen zu heissen.



agenda 2009

Nature First

Dienstag, 19. Januar 2010

Nature First Lesereise

Exklusiv für Nature First Kunden öffnet Similasan ihre Tore um Ihnen einen Einblick in den Fabrikationsbetrieb zu gewähren. Verbringen Sie mit uns einen spannenden und lehrreichen Tag. (Details siehe Seite 13)

Mittwoch, 20. Januar 2010

Vortrag: Lu Jong- tibetische Bewegungslehre

Die Lu Jong Übungen der 5 Elemente sind die grundlegendsten Bewegungen in der tibetischen Tradition. Das Ziel dieser Bewegungen ist es, die Gesundheit zu verbessern und sie aufrecht zu erhalten. Durch die Lu Jong Praxis werden Sie auf körperlicher, mentaler und energetischer Ebene ins Gleichgewicht gebracht. Die Übungen sind sehr einfach, doch sie werden Ihr Leben verändern.
Referentin: Karin Waller, Lu Jong Lehrerin

Dienstag, 26. Januar 2010

Beratungstag: Puls- und Zungendiagnose mit Tao Chi

Puls- und Zungendiagnose sind in der Traditionellen Chinesischen Medizin zentrale Diagnosemittel. Erfahrene Therapeuten in Chinesischer Medizin von der TAO CHI Praxis für Chinesische Medizin in Zürich-Altstetten führen eine differenzierte Puls- und Zungendiagnose durch.

Dienstag, 2. Februar 2010

Vortrag: Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Entdecken Sie die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüssler und ihre natürliche Anwendung für ein gesundes Leben. Denn viele Krankheiten beruhen auf Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zellen. Erfahren Sie, wie Sie mit den Schüssler-Salzen gesund bleiben oder wieder gesund werden.
Referent: Walter Käch, Dipl. Drogist und Schüsslersalztherapeut

Donnerstag, 4. Februar 2010:

Beratungstag Chakrasstag

Ein Chakra ist ein Energiezentrum in der menschlichen Aura. Chakras durchstrahlen den menschlichen Körper und beeinflussen körperliche, geistige und seelische Vorgänge. Prüfen Sie Ihren Energiefluss der Chakren mit der GDV Messung und lassen sich mit bioenergetischen Essenzen beraten.
Dauer: ca. 20 Minuten, Kosten: CHF 35.–

Mittwoch, 17. Februar 2010:

Vortrag: Vitalität - Für ein gesundes langes Leben

Ein umfassendes 3-Säulene-Prinzip verhilft Ihnen zu mehr Vitalität. Eine Kombination von ayurvedischen Pflanzen und weitere hochwertige Kräuter helfen die schädlichen Auswirkungen einer ungesunden oder einseitigen Lebensweise zu korrigieren. Erfahren Sie an diesem Abend mehr zum neuen Vitalitätskonzept!
Referent: Paul Blöchliger, Dipl. Drogist Nature First

Die Vorträge finden jeweils von 19.30 Uhr – ca. 21.00 Uhr in den Räumen der Nature First Apotheke und Drogerie am Albisriederplatz 3, 8003 Zürich statt. Der Eintritt beträgt jeweils CHF 10.–

An den Beratungstagen offerieren wir Ihnen gerne eine Kurzberatung von 30 Minuten für CHF 20.–

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



Leserreise zur Bio-Strath in Herrliberg, vom 30. September 2009



Unsere Angebote für Sie!



NatureFirst
BON

Schüssler Lipstick

Pflegt trockene,
spröde Lippen
2 Stück

CHF **13.90** statt 17.80

Gültig bis 31. Januar 2010



NatureFirst
BON

Lavera Duschgel

Wählen Sie
Milch & Honig oder
Orange & Sanddorn

CHF **6.-** statt 9.90

Solange Vorrat



NatureFirst
BON

Teetasse

Weihnachtliche
Tasse im
Raphael-Engel-Design

CHF **5.-** statt 9.90

Solange Vorrat



NatureFirst
BON

Aprikosen Haut Balsam

Für weiche,
geschmeidige Haut
2 für 1

CHF **9.90** statt 19.80

Solange Vorrat



NatureFirst
BON

Christkindtee

Herrlich duftende
Teemischung für
die festlichen und
kalten Tage

CHF **8.40**

Ihr Geschenk:
ein kleiner Raumspray «reine Atmosphäre»



NatureFirst
BON

Nature First Honig

Exklusiver Honig aus
der Provence

CHF **19.50** statt 25.50

Solange Vorrat



Vom Geheimnis der Vital-Kapseln

Es ist uns gelungen, 3500 jähriges Wissen aus Indien mit der Erfahrung der westlichen Medizin zu vereinen:

Die ayurvedische Kombination verschiedener Pflanzen wurde, entsprechend unserer langjährigen Erfahrung mit Kunden und Patienten, durch weitere hochwertige Kräuter und pflanzliche Bestandteile ergänzt.

Die Dosierung der Wirkstoffe im optimalen Gleichgewicht entsprechen wichtigen Naturgesetzen, um eine wirkungsvolle Resorption zu erzielen.

Das Resultat ist ein Präparat, welches hilft, die schädlichen Auswirkungen einer ungesunden oder einseitigen Lebensweise zu korrigieren – **für ein langes, gesundes Leben.**



120 Kapseln / 240 Kapseln

Ihr Geschenk 1000 Bonuspunkte

Beim Kauf von Nutrexin Vitalkapseln 240 Stück schenken wir Ihnen 1000 Bonuspunkte auf Ihre Nature First Bonuskarte!

Gültig bis 31.12.2009

