



Nature First AG  
Apotheke und Drogerie  
Albisriederplatz 3  
8003 Zürich  
[www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch)  
Nature First-Kundenzeitung Nr. 3  
1. März 2010

# Nature First



**Vitalkapseln  
für ein  
gesundes,  
langes Leben**

SEITE 4

**Aura-Soma®  
Farben für  
Körper, Seele  
und Geist**

SEITE 10

**Interview  
mit  
Jo Marty**

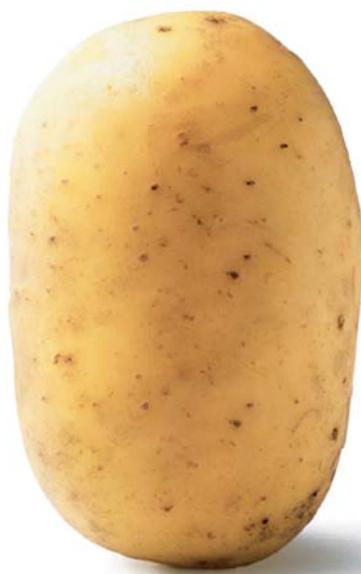
SEITE 12



**Die Acai-  
Beere**

SEITE 15

# Rösti oder Pommes frites ?



## Gepflegte weiche Hände und Füße. Dank Kartoffelbalsam.

santénatur-Kartoffelbalsam mit natürlichen Inhaltsstoffen macht die Haut weich, geschmeidig und pflegt bei Rissen, Schunden und Hornhaut. Zieht schnell ein, fettet nicht, ist sehr gut verträglich und äusserst sparsam in der Anwendung. Duftet leicht nach Lavendel, Weihrauch und Palmarosa.

**Lernen Sie das Gefühl gepflegter Hände und Füße kennen und schätzen.**

 **santénatur**<sup>®</sup>  
KARTOFFELBALSAM



NatureFirst  
**HIT**  
Angebot!!!

Beim Kauf von drei 50ml Tuben oder einer 150ml Tube erhalten Sie gratis eine 30ml Tube im Wert von

CHF **8.-** Gültig solange Vorrat



**BOM**

# Editorial

Der kälteste Januar seit über zwanzig Jahren ist vorbei, und der Februar zeigte sich ebenfalls sehr winterlich. Sicherlich freuen auch Sie sich auf den bevorstehenden Frühling und das Erwachen der Natur aus dem Winterschlaf. Knospen an den Bäumen, das morgendliche Vogelgezwitscher und die langsam grün werdenden Wiesen sind Vorboten des Frühlings. Mit dem Frühling gewinnt die Farbe Grün in der Natur wieder viel Dominanz. Grün steht für Lebensenergie, Kreativität, Harmonie und Gesundheit. Gehen Sie in die Natur, lassen Sie sich vom saftigen Grün inspirieren und tanken Sie davon viel Energie.

Lesen Sie in dieser Ausgabe der Nature First Zeitung, was Sie tun können, um Ihren Körper auf den Frühling einzustellen und vom Ballast des Winters zu befreien. Tauchen Sie mit uns ein in die farbige Welt von Aura-Soma.

Auch in diesem Frühjahr halten wir für Sie ein spannendes Vortragsprogramm bereit und freuen uns, Sie an einem unserer Vortragsabende begrüßen zu dürfen. Das aktuelle Programm finden Sie unter

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

Wir wünschen Ihnen viele sonnige, kraftpendende Momente und einen energiereichen Start in den bevorstehenden Frühling



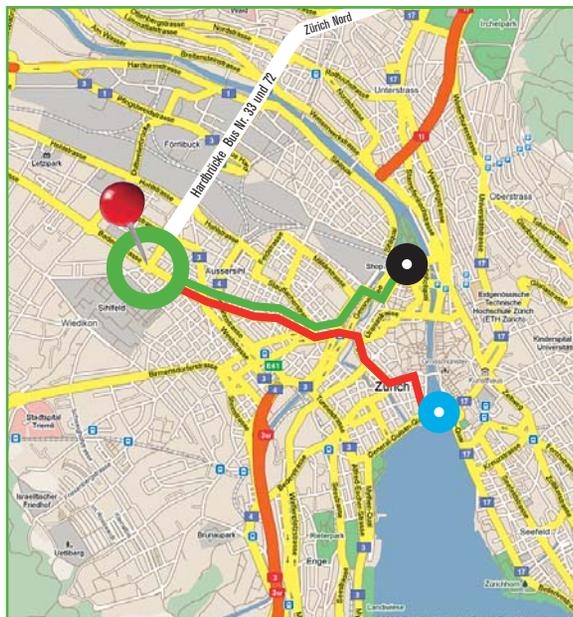
Andrea Jenzer, Hildegard Flück und Nadja Marty, von links  
PHOTO MELANIE LABHART

*Andrea Jenzer*  
Ihre Andrea Jenzer



## 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
-  Bellevue Zürichsee
-  Tram Nr. 3
-  Tram Nr. 2

## inhalt

Editorial	
So finden Sie uns	3
Vitalkapseln – für ein gesundes, langes Leben	4–5
Stoffwechselfabrik Leber	6–7
Die Kraft des grünen Smaragds	8–9
Nature First-Leserreise	9
Aura-Soma® - Farben für Körper, Seele und Geist	10–11
Interview mit Jo Marty	12–13
Mit einem Klick in die Natur	14
Die Acai-Beere	15
Rätsel 	17
Agenda	18
Angebot	19

## IMPRESSUM

Herausgeber: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich  
[www.naturefirst.ch](http://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, Mike Pelzer, Heidi Mühlemann  
 Inserateverkauf: 044/496 60 30  
 Grafik: René Lambert, 8004 Zürich  
 Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg  
 Papier: TerraPrint Gloss



**Mix**  
 Produktgruppe aus vorbildlicher Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Herkünften  
 Groupe de produits provenant de forêts bien gérées et d'autres sources contrôlées  
 Gruppo di prodotti provenienti da foreste gestite in modo corretto e da altre origini controllate  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert no. IMO-COC-028635  
 © 1996 Forest Stewardship Council

# Für ein gesundes, lang

PAUL BLÖCHLINGER

Seit langer Zeit suchen die Verantwortlichen der Nature First Apotheke ein natürliches, verträgliches Aufbau- und Stärkungsmittel.

Bei einem längeren Aufenthalt in Indien in einem ayurvedischen\* Spital in Kerala fand ein Teammitglied der Nature First die magische Kombination für ein gesundes Leben. Die erfahrenen Ärzte, die dieses uralte medizinische Wissen mehrere Jahre studierten, erzielten mit dieser bewährten Rezeptur hervorragende Resultate.

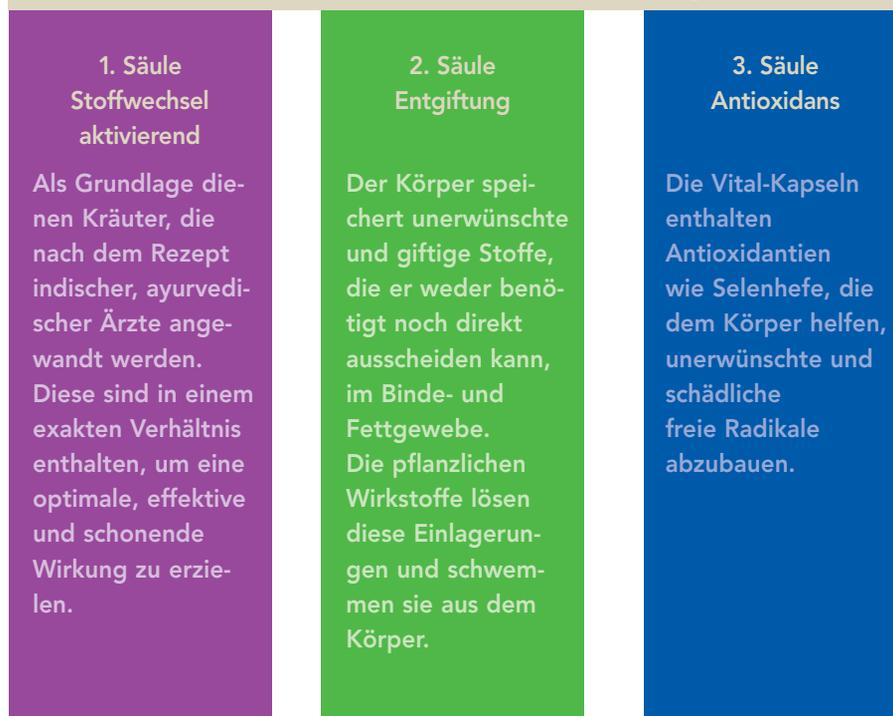
Die Spezialisten der Nature First ergänzten – basierend auf ihrer langjährigen Erfahrung mit Kunden und Patienten – diese ayurvedische Kombination verschiedener Pflanzen mit weiteren hochwertigen Kräutern und pflanzlichen Bestandteilen. Die Wirkstoffe stehen in optimalem Gleichgewicht und entsprechen wichtigen Naturgesetzen, so dass sie vom Körper wirkungsvoll aufgenommen werden können.

Aus der Vereinigung dieses 3500 Jahre alten Wissens aus Indien mit der Erfahrung der westlichen Medizin und Ernährungslehre resultiert das einmalige Produkt **Nutrexin Vital-Kapseln**, ein natürliches, verträgliches Aufbau- und Stärkungsmittel für Jugendliche und Erwachsene. Diese Kapseln helfen, die schädlichen Auswirkungen einer ungesunden oder einseitigen Lebensweise zu korrigieren und führen dem Körper vitale, lebenswichtige Grundstoffe zu. Sie stärken die Abwehrkräfte, verbessern den Stoffwechsel und verhelfen zu mehr Energie für ein langes, gesundes Leben.



Wir empfehlen unseren Kunden für eine optimale Umstellung des Organismus und zur Anregung der Verdauungsorgane und des Stoffwechsels eine Aufbaukur von zwei Monaten. Nach dieser Kur können zur Erhaltung die **Nutrexin Vital-Kapseln** langfristig als gesunde Nahrungsergänzung eingenommen werden.

## Die Nutrexin Vital-Kapseln funktionieren nach einem umfassenden 3-Säulen-Prinzip:



# es Leben

Selten konnten wir in der Nature First Apotheke nach der Einführung eines neuen Produktes innert so kurzer Frist so viele positive Kundenreaktionen verzeichnen:

- Viele Kunden berichten über einen verbesserten, tiefen Schlaf ohne Anlaufschwierigkeiten am darauf folgenden Morgen
- bessere Erholung und Regeneration bei starker Belastung in Beruf und Sport; mehr Energie und Ausdauer
- in Stressphasen oder während Prüfungen setzen die Vital-Kapseln im Körper Energie frei
- die Konzentration und die Gedächtnisleistung wird verbessert
- zur Stärkung der Widerstandskräfte
- optimiert und verbessert den Stoffwechsel und reguliert die Verdauung ●

#### \* Grundsätze der ayurvedischen Lehre

Ayurveda ist die Wissenschaft vom langen Leben. Als ältestes, über 3500 Jahre altes medizinisches Gesundheitssystem der vedischen Hochkultur Indiens gilt sie als Mutter der Heilkünste.

Gesundheit, Schönheit und gesteigerte Vitalität bis ins hohe Alter, das sind Mittelpunkt und Ziel von Ayurveda. Sie ist eine traditionelle, ganzheitliche Lehre und der natürliche Weg zum körperlichen und seelischen Gleichgewicht.

Ziel von Ayurveda ist es, den Körper zu entgiften und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Man unterscheidet drei so genannte Doshas, die man zusammengefasst so beschreiben kann:

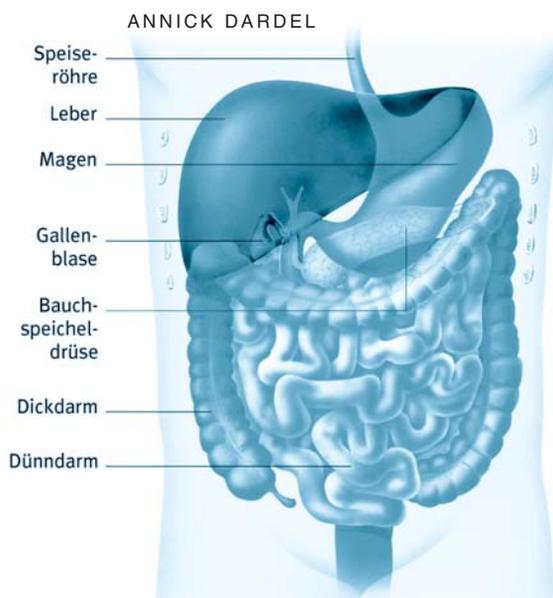
- Vata: leichter Körperbau, begeisterungsfähig, Neigung zu Schlafstörungen
- Pitta: mittelschwerer Körperbau, unternehmungslustig, Neigung zu Ungeduld und Ärger
- Kapha: stabiler, schwerer Körperbau, ruhige Persönlichkeit, tiefer und guter Schlaf

Wenn alle Doshas ausgeglichen sind, bekommt der Körper mehr Vitalität und erhält so die Harmonie für ein langes Leben.

120 Kapseln CHF 65.-  
240 Kapseln CHF 117.-



# Stoffwechselfabrik Leber



Die Redensart «beleidigte Leberwurst» stammt aus dem Mittelalter. Damals herrschte die Vorstellung, die Leber sei der Sitz der Gefühle und des Temperaments, insbesondere des Zorns. Tatsächlich hat die Leber eine zentrale Funktion im Stoffwechsel unseres Körpers. Wir sollten unsere Leber also nicht verärgern.

Die Leber spielt bei vielen Stoffwechselvorgängen eine zentrale Rolle, sie produziert zum Beispiel Faktoren

für die Blutgerinnung und Gallenflüssigkeit und dient als Eisenspeicher. Ausserdem werden in der Leber schädliche Substanzen und Stoffwechselprodukte abgebaut.

Zusammen mit Niere, Darm, Blase und der Haut ist sie dafür verantwortlich, nicht verwertbare Nahrungsbestandteile und Endprodukte aus den Stoffwechselprozessen herauszufiltern und so zu verarbeiten, dass sie über Stuhl, Urin, Atemluft und Schweiß ausgeschieden werden können. Diese Reinigungsprozesse sind normale Vorgänge, die dafür sorgen, dass das Blut in seiner Zusammensetzung konstant bleibt und alle überflüssigen und schädlichen Substanzen ausgeschieden werden.

Solche schädlichen Substanzen sind zum Beispiel Stoffwechselprodukte von salzigen und fettigen Speisen, Medikamenten und Alkohol.

An Festtagen oder während der Fastenzeit beanspruchen oft schwere Speisen und Alkohol die Leber. Auch die regelmässige Einnahme von Medikamenten oder übermässiger Konsum von Kaffee, Zucker, Weissmehl und frittiertes Nahrung können ihr zusetzen. Dies sollten wir bedenken, wenn wir der Leber Sorge tragen wollen.

## Anzeichen für eine geschwächte Leber

Geschwächte Leberfunktionen äussern sich durch Blähungen, Völlegefühl, Verdauungsbeschwerden und Aufstossen, oft begleitet von Müdigkeit und Schläppheit. Auch Schlafstörungen können mit Leberfunktionsstörungen in Zusammenhang stehen, denn Leber und Galle sind nachtaktiv. Ihre «Hauptarbeitszeit» liegt zwischen 23 Uhr und 3 Uhr morgens. Wer regelmässig um diese Uhrzeit erwacht oder unruhig schläft, sollte dies als mögliches Zeichen einer geschwächten Leber ernst nehmen. Ist die Leber überlastet, funktioniert die Verdauung nicht mehr einwandfrei.

Auch Reaktionen der Haut, wie Juckreiz, Ausschläge und Allergien, können Anzeichen für gestörte Leberfunktionen sein, denn die Haut ist

## NatureFirst Tipp Sandra Di Sorte

Drogistin, Nature First empfiehlt:

Um vital in den Frühling zu starten, empfehle ich Ihnen eine Frühjahrskur für 4 Wochen durchzuführen mit:

- Strath® Leber-Galle Tropfen
- Nutrexin Vitalkapseln
- Weleda Birkenherb Elixier
- Phytomed Schüsslersalz Nr. 8, 9 und 10
- Sidroga Wellness Fastenkur-Balance Tee



Um die Wirkung zu unterstützen 1 – 2 x wöchentlich ein Nutrexin Basenbad!

Verlangen Sie in der Nature First Ihr Entschlackungsprogramm.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Frühling.  
Ihre Sandra Di Sorte

NatureFirst

BON

Spezialangebot 3:2

Beim Kauf von zwei Sidroga Wellness Fastenkur-Balance-Tee schenken wir Ihnen einen Sidroga Wellness Fit und Rank-Tee.

Angebot gültig solange Vorrat.



ebenfalls ein Stoffwechselorgan. Ist die Leber beeinträchtigt, müssen die Schadstoffe auf anderem Wege den Körper verlassen, zum Beispiel über die Haut, wo sie unerwünschte Reaktionen auf der Hautoberfläche auslösen. Es kann also durchaus nützlich sein, bei Beschwerden wie Juckreiz, Allergien oder Hautausschlägen die Leberaktivität anzuregen.

#### Pflanzen, die Ihrer Leber gut tun

Sie können Leber, Verdauung und Stoffwechsel Unterstützung bieten, indem Sie die Gallensaftproduktion und Gallenausschüttung aktivieren. Dazu eignen sich natürliche, pflanzliche Präparate und Kräutertees. Die Natur bietet verschiedene Pflanzen an, welche die Leberaktivität und den Reinigungsprozess im Körper unterstützen, zum Beispiel:

**Artischockenblätter** enthalten Bitterstoffe und haben einen günstigen Einfluss auf den Leberstoffwechsel. Ausserdem fördern sie die Produktion von Gallenflüssigkeit und die Ausschüttung der Galle und helfen bei Übelkeit, Völlegefühl und Blähungen. **Mariendistelsamen** enthalten ebenfalls Bitterstoffe, ätherisches Öl sowie den Wirkstoffkomplex Silymarin, der für die Leberschutzwirkung verantwortlich ist. Die Samen wirken bei Leberbeschwerden, die durch fettige Nahrung und Alkohol hervorgerufen werden.

**Pfefferminzblätter** enthalten ätherische Öle und Bitterstoffe und werden vor allem bei Magen- und Darmbeschwerden, wie Blähungen, Krämpfe und Übelkeit, eingesetzt.

**Löwenzahn** enthält viele Bitterstoffe, die den Gallenfluss anregen und so die Fettverdauung unterstützen. Das Löwenzahnkraut wirkt auch leicht entwässernd und abführend.

**Erdrauch** enthält Alkaloide, die eine entkrampfende Wirkung auf die Gallenwege haben. Erdrauchkraut wird deshalb bei krampfartigen Beschwerden der Gallenwege, der Gallenblase und des Verdauungstraktes sowie bei Verstopfung angewendet.

#### Frühlingstipp: Leberkur

Um die Verdauung und den Stoffwechsel anzuregen und aktiv zu erhalten, sind eine stets ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1.5 bis 2 Liter Wasser und Kräutertee täglich), genügend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Vitamine und Mineralstoffe, genügend Schlaf und viel Tageslicht entscheidend. An diese Regeln sollte man sich das ganze Jahr über halten. Im Frühling, nach den vielen Festtagen, lohnt es sich, die «Stoffwechselfabrik» Leber zusätzlich in Schwung zu bringen.

Sidroga Wellness Fastenkur-Balance-Tee und Sidroga Wellnes Fit und Rank-Tee sind besonders empfehlenswert zu einer Leberkur. Spezielle Kräuter wirken entwässernd und fördern damit den Abtransport von Stoffwechselprodukten. Ein positiver Nebeneffekt ist für viele, dass ausreichendes Trinken gleichzeitig den Hunger reduzieren kann. Teezubereitungen, die speziell für die Frühjahrskuren entwickelt wurden, eignen sich besonders, um den Körper zu unterstützen, z. B. Sidroga Wellness Fastenkur-Balance-Tee und Sidroga Wellness Fit und Rank.

Strath® Leber-Galle Tropfen enthalten Mariendistelsamen, Artischockenblätter, Pfefferminzblätter sowie ein Kräuterhefe-Plasmolysat, das die Heiltendenz des Körpers und die Resorption der Pflanzenbestandteile fördert. Dieses Pflanzenpräparat eignet sich ausgezeichnet als leberfunktions-unterstützendes Mittel bei Verdauungsbeschwerden, mangelhaftem Gallenfluss, Völlegefühl, Blähungen und Aufstossen. Die Tropfen ergänzen Entschlackungskuren auf ideale Weise. ●



## Völlegefühl nach dem Essen?

Die Strath Leber-Galle Tropfen werden verwendet bei Völlegefühl, Aufstossen, Blähungen und Verdauungsbeschwerden. Dieses pflanzliche Heilmittel enthält die Extrakte der Heilpflanzen Mariendistelsamen, Artischocken- und Pfefferminzblätter sowie die Strath-Kräuterhefe.



Lesen Sie bitte die Packungsbeilage. Alkoholgehalt: 36% Vol.

Bio-Strath AG, 8032 Zürich  
Erhältlich in Apotheken und Drogerien

# Die Kraft des grünen Smaragds

## Die Geschichte des Smaragds

ANDREA JENZER

Smaragd gehört seit Menschen-  
gedenken zu den begehr-  
testen und wertvollsten  
aller Edelsteinen. Sei-  
nen Namen erhielt er  
wahrscheinlich durch  
das griechische Wort  
«Smaragdos», was so  
viel bedeutet wie «die  
grüne Göttin aller Stei-  
ne». Bei den Griechen und  
Römern wurden Smaragde  
genauso geschätzt wie  
Diamanten. Er galt als Stein  
der Liebe und Beständig-  
keit, der mehr Treue in die  
Partnerschaft und Freundschaft  
bringt. Smaragde  
waren auch die Steine der  
Ägypter. Königin Kleopatra  
schmückte und verjüngte ihr  
Aussehen damit, da sie  
glaubte, in ihnen woh-  
ne die unendliche  
Schönheit der Venus.  
Nahezu in allen Kul-  
turen und Königshäu-  
sern spielten Smarag-  
de eine wichtige Rolle.  
Sie wurden nicht nur als  
Schmucksteine geehrt, sondern auch  
als kräftigende Heilsteine geschätzt.

### Steckbrief Smaragd

<i>Familie:</i>	Gehört zur Familie der Berylle
<i>Farbe:</i>	Hell- bis dunkelgrün
<i>Fundorte:</i>	Kolumbien, Indien, Brasilien, Pakistan
<i>Sternzeichen:</i>	Stier und Krebs
<i>Chakra:</i>	Herz-Chakra
<i>Planet:</i>	Merkur
<i>Numerologisch:</i>	Zahl 6, Venus, Versuchung, Perfektion

### Wirkung vom Grün

Smaragd besitzt die sagenhafte, aufbauende grüne Kraft. Grün ist die Farbe für Harmonie und Sympathie, für Kreativität und Gesundheit sowie die Farbe der Natur und des Lebens. Sie fördert Eigenschaften wie Hilfsbereitschaft, Ausdauer, Toleranz und Zufriedenheit. Wir Menschen verbinden Grün mit Frühling, fruchtbaren Wiesen, Feldern und Wäldern. Aufgrund ihrer Naturnähe wirkt die Farbe Grün im Gegensatz zur anregenden Wirkung der Farbe Rot beruhigend und harmonisierend. Grün spendet dem Körper neue Energie und ist Symbol für Lebenskraft. In der medizinischen Farbtherapie gilt Grün als Farbe, die den Rhythmus von Herz und Nieren ausbalanciert. Die positive Heilwirkung der Farbe Grün für Körper und Seele wurde bereits von Hildegard von Bingen, einer führenden Ärztin des Mittelalters, erkannt.

NatureFirst



**Aurora**  
**Smaragd**  
**30ml CHF 59.-**  
statt **CHF 64.-**

Gültig bis 30. April 2010





Noch heute gehen viele Menschen im grünen Wald spazieren, um sich zu entspannen und zu erholen. Grün ist dem Herz-Chakra zugeordnet, somit hat auch der Smaragd Bezug zum Herz-Chakra und eine ausgleichende Wirkung auf Herz, Lunge, Thymusdrüsen und das Nervensystem.

Wer die positive Kraft des Smaragds nutzen will, sollte ab und zu die Hilfe des hoffnungsvollen Smaragdes annehmen, zum Beispiel als spagyrische Essenz zur innerlichen Anwendung

#### Smaragd als Spagyrik-Essenz

Erfahrungen zeigen, dass sich der Smaragd sehr gut als spagyrische Essenz innerlich einsetzen lässt. Dabei wirkt die enorme grüne Kraft des Smaragdes in allen aufbauenden Prozessen, lässt alles gedeihen und neu auferstehen. Jahrhundertalte Erfahrungen zeigen, dass der Smaragd eine stärkende Wirkung auf die Sehkraft hat. Besonders lohnend ist der Einsatz der spagyrischen Essenz im Frühling, um den Körper aus dem Winterschlaf zu wecken, die Lebensgeister erwachen zu lassen und die entgiftende Funktion auf die Leber zu nutzen. Dabei werden die Körpersäfte in Fluss gebracht und Stauungen gelöst. Die ausgleichende Wirkung auf das Herz-Chakra stärkt das Herz, wirkt harmonisierend auf das Drüsen-system und kann Verdauungsbeschwerden lindern.

Im Bereich der Psyche kann der Smaragd die emotionale Weitsicht fördern und das innere Gleichgewicht unterstützen. Die Essenz kann zu mehr Zielstrebigkeit führen und unterstützt das optimistische Denken. ●

# Nature First Leserreise

Besuchen Sie mit uns Aurora Pharma in Affoltern am Albis



Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der Spagyrik, einem uralten Heilverfahren, das auf den alchemistischen Grundprinzipien aufbaut. Die Reise führt zur **Aurora Pharma GmbH in Affoltern am Albis**, einem 1993 durch den Spagyriker Joseph Lüthi gegründeten Unternehmen, das sich auf die Herstellung spagyrischer Essenzen aus Pflanzen, Mineralien und Edelmetallen spezialisiert hat. **Aurora Pharma** öffnet exklusiv für Nature First-Kunden ihre Türen. Sie lernen die spagyrischen Grundprinzipien kennen und können Live mitverfolgen, wie eine spagyrische Essenz entsteht. Durch den Tag führt Sie Ihr Reiseleiter **Paul Blöchliger**, der Sie zudem beim gemeinsamen Mittagessen musikalisch unterhalten wird.

- Reisedatum:** **Mittwoch, 14. April 2010**
- Besammlng:** **08.30 Uhr** Besammlung vor der Nature First Apotheke am Albisriederplatz
- Abfahrt:** **08.45 Uhr** Abfahrt nach Affoltern am Albis, Dauer der Fahrt ca. 30 Minuten
- Begrüssung:** **09.30 Uhr** Begrüssungskaffee bei der Aurora Pharma, Start der Firmenbesichtigung mit anschliessendem Vortrag über Spagyrik.
- Mittagessen:** **12.30 Uhr** Mittagessen im Rest. Central, Affoltern a/Albis
- Rückreise** **ca.14.30 Uhr** Rückreise
- 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 oder senden an: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich
- Telefonische Anmeldung:** **044/496 60 30**
- Anmeldeschluss:** **12. April 2010**



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

NAME UND VORNAME

STRASSE

PLZ

ORT

TELEFON

ORT DATUM UNTERSCHRIFT

# AURA-SOMA® - Farben für Körper,

URSULA PESTALOZZI-BAUMGARTNER

Farben bestimmen unser Leben, unser Wohlbefinden und sind Ausdruck von Befindlichkeit. «Lebendige Farben» zur Pflege von Körper und Seele bietet das Aura-Soma® Farbsystem.



Weltweit einmalig, vereinen die Aura-Soma® Equilibrium Flaschen zwei Farben auf der Grundlage von Öl und Wasser in sich. Wie flüssiges Licht funkeln die aktuell 108 Kombinationen und laden den Betrachter ein, sich auf eine ganz persönliche Erfahrungsjournee zu sich selbst zu begeben.

## Woher kommt Aura-Soma®?

«Wir sind die Farben, die wir wählen, und sie spiegeln unsere wahren Bedürfnisse». Dies war die Erkenntnis der Engländerin Vicky Wall (1918–1991), die 1983 Aura-Soma® in die Welt brachte. Von Geburt an hellblind, wuchs sie in London in einer jüdischen Familie auf. Ihre Mutter starb kurz nach ihrer Geburt. Ihr Vater war ein Gelehrter der Kabbala und brachte seine Tochter von klein an mit dem Wissen über die Heilkräfte der Natur in Kontakt. Zuerst als praktische Apothekerin ausgebildet, arbeitete Vicky Wall über 30 Jahre in eigen-

er Praxis als medizinische Fusspflegerin. Aufgrund ihres Diabetes und mehrerer Herzinfarkte erblindete, musste Vicky Wall anfangs der 80er Jahre ihre Praxis aufgeben. Gleichzeitig erfuhr sie eine intensive Steigerung ihrer Farbsichtigkeit. Einer inneren Stimme folgend, schuf sie 1983 die ersten farbigen Öle, ohne zu wissen, wozu sie wirklich gut sein sollten.

## Wie funktioniert Aura-Soma®?

Sehr schnell zeigte sich jedoch, dass die Menschen sich genau zu jenen Farbkombinationen hingezogen fühlten, die die aktuellen Energien in ihrer Aura spiegelten. «Aura-Soma®» heisst übersetzt «Licht-Körper», Licht ist Energie, Farbe ist der sichtbare Teil davon. Jede Farbe im Spektrum des Regenbogens spiegelt andere Lebensthemen. Während Rot z.B. Mut und Lebenskraft bedeutet, spiegelt Gelb Heiterkeit und positive Lebenseinstellung. Grün wiederum vermag uns das Gefühl von Raum und Richtung zu geben, Blau hingegen wirkt eher kühl und beruhigend. Die aktuelle Modifarbe Violett z.B. ist verbunden mit der

Erfahrung von Wandel und Heilung. Eine besondere Bedeutung hat Orange: Diese Farbe spiegelt sowohl Lebensfreude und Kreativität wie auch die Erfahrung von Schock und Trauma. So ist das orange Equilibrium (B 26) nicht umsonst die am meisten gewählte und verkaufte Flasche des ganzen Systems!

## Weshalb Aura-Soma® wählen?

Was Aura-Soma® wesentlich von anderen Farbtherapien unterscheidet:

Es ist ein lebendiges, nicht eingreifendes System. Wir wählen die für uns jeweils schönste Farbkombination selber, jene, zu der wir eine Resonanz spüren, die uns anzieht. Die Erforschung der Farbbotschaften gibt ein tieferes Verständnis für verborgene Wesensanteile in uns und erlaubt uns, unserer inneren Führung immer besser zu folgen. «Was ist meine

Lebensaufgabe?» – eine Frage, auf die wir zum Beispiel mit der Geburtsflasche und deren Farben eine überraschende Antwort erhalten können!

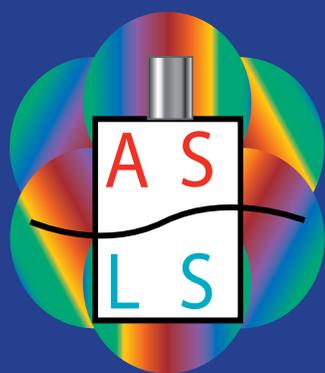
**Wie rechne ich meine Geburtsflasche aus?**

Geburtsdatum z.B.: 16.09.1963

Quersumme aller Zahlen ergeben Ihre Geburtsflasche

1 + 6 + 9 + 1 + 9 + 6 + 3 =

Equilibrium Flasche 35



# AURA-SOMA®

## SCHWEIZER FACHTAGUNG

19. JUNI 2010 IN BERN 9.30 - 17.00 Uhr

Haus Veranda Schanzeneckstrasse 25, 3012 Bern

Organisation Verband Aura Soma Lehrer/innen Schweiz ASLS  
www.aura-soma-schweiz.ch

Informationen  
Workshops  
Kurse

- AURA-SOMA® und**
- Systemische Aufstellungen
  - Craniosakraltherapie
  - Schamanismus
  - Lebensbaum
  - Numerologie
  - Die 3 Sterne
  - Weitere Themen

# Seele und Geist

## Was ist drin?

Jede Kombination enthält der Farbe entsprechende **ätherische Öle und Tinkturen von Heilpflanzen aus biologisch-dynamischem Anbau sowie die Schwingungen von Mineralien und Kristallen**. So sind die Farben «lebendig», und indem die Öle auf die Haut aufgetragen werden, erfahren unser Körper und das umgebende Energiefeld, unsere Aura, Stärkung und Harmonisierung.



**Weitere Elemente von Aura-Soma®:** **Aromatherapie** ist ebenfalls ein wesentlicher Bestandteil des Aura-Soma® Systems: Nicht nur die Far-

ben bieten ein sinnliches Erlebnis, auch die verschiedenen Düfte der beigemischten ätherischen Öle sind eine Wohltat: Mit den Farben und Düften der **Pomander und Quintessenzen** auf Alkoholbasis können wir unser Energiefeld um den Körper herum **reinigen, erfrischen und stärken**.

## Beispiele aus der Praxis:

Wählen Sie einen **Pomander** mit Ihrer Lieblingsfarbe und erleben Sie, wie ein Gefühl von Schutz und Klarheit sich ausbreitet. Dies kann am Arbeitsplatz genauso nützlich sein, wie während dem Einkauf in der hektischen Stadt oder nach einem anstrengenden Tag, um wieder zur Ruhe zu kommen. Sehr beliebt ist der weisse Pomander. Er entspricht dem gesamten Farbspektrum und wirkt besonders reinigend und allgemein stärkend im Energiefeld, während z.B. der **rosa Pomander** uns einen entspannteren Umgang mit Liebes-

themen und eine bewusstere Selbstannahme ermöglicht. Stehen Entscheidungen an, oder gilt es, eine Absicht in die Tat umzusetzen, bietet die Regenbogenpalette der **Quintessenzen** eine geeignete Unterstützung. Sie werden wie die Pomander um den Körper herum in die Aura eingefächert. Besonders beliebt sind sie auch für Meditation, Yoga usw. Alle Pomander und Quintessenzen sind auch als **Raumsprays** erhältlich. Wunderschön leuchtende, **farbige Duschgels** zur täglichen Körperpflege sind ein weiteres beliebtes Angebot der Aura-Soma® Farbpalette. Lernen Sie die faszinierende und oft überraschende Sprache der Farben von Aura-Soma® kennen: Während einer persönlichen Beratung Ihrer Farbwahl durch eine ausgebildete Aura-Soma® Beraterin oder in einem der regelmässig angebotenen Kurse. Der Verband der Aura-Soma Lehrer Schweiz ASLS betreibt eine Homepage, auf der Sie die aktuellen Angebote in Ihrer Region finden können: [www.aura-soma-schweiz.ch](http://www.aura-soma-schweiz.ch)

Die Autorin dieses Artikels, **Ursula Pestalozzi-Baumgartner**, ist Präsidentin des Verbandes Aura-Soma® Lehrer Schweiz ASLS, mit einer Praxis für Aura-Soma® Ausbildung, Lichtkörperarbeit und Klangschalenmassage in Aarau. ●

Empfohlene Literatur:  
Vicky Wall: «Das Wunder der Farbheilung», Ed. Sternenprinz  
Mike Booth: «Das Aura-Soma Handbuch», Aquamarin Verlag



## Vortrag mit Doris Hasler



## Fragen zu Aura-Soma®? Unsere Spezialistin Doris Hasler berät Sie gerne!

Vortrag mit Doris Hasler, Aura-Soma® Beraterin der Nature First Apotheke  
**Aura-Soma®, Farben als Spiegel der Seele**  
Dienstag, 23. März 2010, 19.30 – ca. 21.00 Uhr  
in der Nature First Apotheke  
Eintritt: CHF 10.–, Anmeldung in der Nature First Apotheke oder unter 044/496 60 30

Nature First  
**10 FRANKEN  
BON**



**Aura-Soma®  
Pomander Set**  
CHF 107.–  
statt  
CHF 117.–

Ideal zum Kennenlernen oder für unterwegs, alle 15 Pomander in einem Set.

Gültig bis 30. April 2010

# Interview mit Jo Marty

Interview mit Jo Marty, Dozent, Therapeut und Autor über die Themen Biochemie nach Dr. Schüssler, Gemmotherapie und Pflanzenessenzen

Interview geführt von Andrea Jenzer, Nature First

Die Helfer zur Selbstheilung oder «Nicht glauben, sondern ausprobieren, testen».

**Nature First:**

Jo Marty, man kennt Sie als Präsident der Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler, Sie bildeten bereits mehrere Tausend Therapeuten, Ärzte und Naturärzte im Thema Schüsslersalze aus. Sie beschäftigen sich nun auch mit Gemmotherapie, Pflanzenessenzen und Komplexe mit Mineralien und Pflanzen.

Wie kamen Sie dazu?

**Jo Marty:**

Zum einen, weil mich alles interessiert, was mit natürlichen Möglichkeiten zur

Unterstützung von Körpersystemen zu tun hat. Die Schüsslersalze bilden ja «nur» einen Aspekt. So umfangreich sie eingesetzt werden können, so begrenzt ist ihre Wirkung andererseits. Sie ersetzen keine ärztliche Abklärung und oft auch nicht eine pharmakologisch weitergehende Behandlung. Zum anderen stiess ich beim Schweizer Hersteller Phytomed auf weitere, äusserst bemerkenswerte Therapiemöglichkeiten.

**Nature First:**

Zum Beispiel die Gemmotherapie?

**Jo Marty:**

Genau! Die Gemmotherapie behandelt mit Hilfe von Knospen von Bäumen und Sträuchern. Die Knospen enthalten das Lebendigste, das Dynamischste und Energiereichste, schlicht: das Kräftigste aller Pflanzenteile. Die Gemmotherapie eignet sich hervorragend zur Anregung der Ausscheidungsorgane, dient somit der gezielten Entgiftung und unterstützt die körpereigenen Kompetenzen zur Gesundheit.

Als ich vor ca. 10 Jahren erstmals mit so einem Phytomed-Gemmomittel experimentierte, verblüffte mich die rasche Wirkung.

**Nature First:**

Haben Sie ein Beispiel?

**Jo Marty:**

Es gibt zahllose; Tierärzte benutzen sehr oft Gemmopräparate und machen dieselbe Erfahrung wie bei der Anwendung beim Menschen. Zum Beispiel bei Unruhe, Ängsten, Magenbeschwer-



den mit der Knospe des Feigenbaums, oder mit der Esche-Knospe bei rheumatischen Störungen, bei Cholesterinproblemen und Ödemen. Oder Schlafproblemen mit den Knospenauszügen aus der Sommerlinde behandeln ist einfach unvergleichbar mit dem, was die Naturapotheke sonst zu bieten hat.

**Nature First:**

Müssen es Phytomed-Gemmomittel sein?

**Jo Marty:**

Bei den Phytomed-Mitteln ist absolut sichergestellt, dass die Knospen und wirklich nur die Knospen aus Wildsammlung oder Sammlung im Bio-Anbau stammen, rasch, d.h. ganz frisch, sehr schonend und während dem gesamten Prozess sorgfältig verarbeitet werden. Ich habe einfach die Erfahrung gemacht, dass sich alle diese Faktoren auch als Wirkaspekte in einem Naturprodukt, das zur Anregung der Selbstheilungsfähigkeit eines Organismus dienen soll, mitmanifestieren.

**Nature First:**

Interessant. Sie meinen also nicht nur die mittlerweile wissenschaftlichen Erkenntnisse über Enzyme, Hormone und Fenolen in den Knospen und ihre Wirkkaskaden auf die menschliche Zelle, sondern auch die Methode und Sorgfalt der Verarbeitung spielen eine Rolle wie so ein Mittel wirkt. Gibt es weitere Beispiele dazu?

**Jo Marty:**

Oh ja, zum Beispiel auch die sogenannten mft-Tinkturen. Das heisst: Manufaktur-Pflanzenessenzen von Phytomed. Dabei werden die biologisch angebauten Pflanzen von A-Z von Hand verarbeitet, keine Metallkontakte, keine Mahlung, keine Quetschung, keine Drehungen, keine aggressiven Lösungsmittel, kein Mörsern, keine Gefriertrocknung oder Vakuumierung, kein flüssiger Stickstoff etc. Nur die Pflanze. Die Messresultate, wie die Reichhaltigkeit der Steigbilder (Dünnschicht – Chromatographie), das



Jo Marty ist Experte für Biochemie nach Dr. Schüssler, leitet das Europäische Institut für Biochemie nach Dr. Schüssler in Sundern, Deutschland mit, und ist Präsident der Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler, sowie Präsident des Verbandes der medizinischen Masseure der Schweiz (vdms). Er ist bekannt als Referent und Kursleiter für Themen wie Schüsslersalze, Gemmotherapie, Pflanzenessenzen und Ernährung.



Fehlen von Agglomeraten, Zelltrümmern, vielfache gelöste Wirkstoffanteile, sind bestätigt durch die therapeutische Erfahrung, einzigartige, rasche, zuverlässige Wirkung durch diese wirklich kostbaren Essenzen, die wohl europaweit unvergleichbar sind. Das ausreichende Vorhandensein auch empfindlicher Wirkstoffanteile erklärt die geringe Dosierung die hier angewendet werden kann. Als Analogie gedacht: Ein Orchester bringt halt auch eine bessere Klangfülle zustande, da kann sich ein Einzelinstrument noch so anstrengen. Auf wenige Wirkstoffe verarmte Pflanzenextrakte müssen erheblich höher dosiert werden.

**Nature First:**

*Das klingt mehr als überzeugend, fast mehr wie ein Verkäufer als wie ein Therapeut und Sachbuchautor.*

**Jo Marty:**

Stopp, ich will klarstellen, ich verkaufe keine Heilmittel, gebe keinerlei Produkte nach einer Beratung ab, habe keine Verpflichtung und Vereinbarung oder Boni (lacht).

Sie haben mich nach Beispielen gefragt.

Vorteilhaft sind auch die neuen mft-Tabletten, zum Beispiel zur Unterstützung der Aufgaben der Leber bei Krankheiten, nach Infektionen, während des Einsatzes «anspruchsvoller» Medikamente, mit den Essenzen des Löwenzahns als Kautablette. Hier ist es der Phytomed offenbar gelungen, die Manufaktur-Pflanzenessenzen durch ein schonendes Verfahren vollständig und frei von Alkohol auf den Trägerstoff zu übertragen. Auch dies kann analytisch nachgewiesen werden.

**Nature First:**

*Stellen Sie bei den Schüssler-Salzen von Phytomed auch Besonderheiten fest?*

**Jo Marty:**

Es gibt von Phytomed einige Besonderheiten bei den Schüsslersalzen, so beispielsweise laktosefreie Tabletten. Normalerweise ist der Hauptbestandteil der Schüssler-Salz-Tabletten Milchsücker. Immer mehr Menschen haben Mühe, Laktose abzubauen. Die behördlichen Kriterien für Trägerstoffe sind

sehr streng und lassen kaum Spielraum. Dank eines neuen Verfahrens konnte Phytomed nun Mannitol verwenden, um damit laktosefreie Tabletten herzustellen. Die Vorteile von Mannitol sind neben der universalen Verträglichkeit, die reduzierte Kalorienzahl und die Kariesunwirksamkeit. Das Herstellungsverfahren ist aber aufwändig, was die laktosefreien Schüssler-Salze entsprechend teurer macht.

**Nature First:**

*Neuerdings sind 11 Schüssler-Komplexe erhältlich. Eine echte Innovation, denke ich. Was ist ein Schüssler-Komplex?*

**Jo Marty:**

Auch wieder ein Beispiel, es gibt sogenannte Darmmittel. Darin sind mehrere ausgewählte Schüsslersalze in unterschiedlichen Anteilen so genau aufeinander abgestimmt, dass das Mittel für einen ganzen Katalog von Darmbeschwerden eingesetzt werden kann: Blähungen, Schleimhautstörungen, Völlegefühl bis zu Parasitenbefall. Da braucht man sich nicht mühsam eine Schüsslerkur zusammenzustellen sondern hat die richtige Mischung in einer einzigen Tablette, das vereinfacht vieles.

**Nature First:**

*Jo Marty, vielen Dank für das Interview ●*

# Nature First Vortrag mit Jo Marty

## Schüsslersalze und das Wunderwerk Haut

Der Referent Jo Marty geht im Vortrag auf viele Fragen der Anwendung ein; wie zum Beispiel:

- Wie wirken die Mineralstoffe nach Dr. med. Schüssler durch die Haut?
- Schnupfen, Erkältungen, Müdigkeit mit Salben behandeln. Ist das möglich?
- Tipps zur Energiesteigerung mit Salben

Mittwoch, 26. Mai 2010

19.30 – ca. 21.30 Uhr

in der Nature First Apotheke

Eintritt: CHF 10.–

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



**NEU**

Phytomed-Produkte in der



Nature First



# mit einem klick in die [www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch) natur

So bestellen Sie einfach und bequem online in unserem virtuellen Shop:



1. [www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch) eingeben
2. Auf den 3D-Shop klicken oder Suchfunktion verwenden
3. In den virtuellen Shop eintauchen und mittels Pfeile navigieren
4. Gewünschtes Sortiment anklicken
5. Produkte auswählen und in den Warenkorb legen
6. Einkauf weiterführen oder abschliessen
7. Innert drei Tagen erhalten Sie Ihre Bestellung per Post nach Hause geliefert!

Einkauf ab CHF 100.– portofrei •

NatureFirst

## 5 FRANKEN BON

Ihr Online Einkauf wird belohnt!

CHF 5.– Reduktion bei Ihrem nächsten Einkauf. Geben Sie nach Beendigung der Bestellung den Vergünstigungscode ein:

**31DL55**

Gültig bis 30. April 2010



## UNSER ONLINE ANGEBOT

Lavera mild Basis sensitiv Shampoo für CHF 9.90 und gratis einen Lavera Repair Lippenbalsam im Wert von CHF 6.50

# BON

# Die Acai Beere

MIKE PELZER

**Für uns eine kleine Sensation, den Indios längst bekannt: Die Acai-Beere. Wir erklären, weshalb die Frucht nicht nur super schmeckt – sondern dazu noch unverschämt gesund ist.**

Die Acai wächst vor allem im Norden Brasiliens. Ihre kleinen Beeren haben einen Durchmesser von etwas mehr als einem Zentimeter und tragen eine purpurrote bis schwarze Haut. Dank ihrer einzigartigen Wirkung gehört sie zu den wichtigsten Nahrungsmitteln der Landbevölkerung im Amazonas-Gebiet. Aufgrund der ungewöhnlichen Zusammensetzung der Acai-Beere findet die gesunde Frucht ihren Weg nun auch zu uns.

#### Vom Sorbet zum Energy-Drink

Acai-Beeren sind eine natürliche Quelle von Anti-Oxidantien, Mineralien und essentiellen Fettsäuren. Somit stärkt die Frucht das Herzkreislaufsystem, fängt freie Radikale im Körper ein und liefert eine geballte Ladung pflanzlicher Proteine. Bei diesem speziellen Nährstoffprofil erstaunt es wenig, dass die brasilianischen Surfer auf die Acai-Beere aufmerksam wurden. In Strandbuden wurde die Acai-Beere dort entweder als Sorbet oder als Saft angeboten und galt als vorzüglicher Energielieferant und Erfrischung. Mittlerweile ist die Wunderbeere sogar schon in unseren Energy-Drinks enthalten.



#### Auf die inneren Werte kommt es an

In der Acai-Beere sind aussergewöhnlich viele wirkungsvolle Antioxidantien enthalten. Diese binden und neutralisieren freie Radikale im Körper und verhindern dadurch, dass sie Schaden anrichten können. Interessantes Detail: Die Acai-Beere enthält in natürlicher Form etwa 30 Mal so viele Antioxidantien wie der dafür gelobte Rotwein.

Darüber hinaus finden sich in der Beere ungesättigte Fettsäuren, wie Omega 3 und Omega 6. Diese gesunden Fette helfen, das Herz-Kreislaufsystem zu schützen und sind essentiell, das heisst, sie sind lebensnotwendig, müssen jedoch von aussen zugeführt werden, weil der Körper sie nicht selbst herstellen kann. Der hohe Anteil an pflanzlichen Proteinen und Kohlenhydraten in der Acai-Beere liefern Energie für körperliche und geistige Anstrengungen.

#### Sind wir nicht alle ein bisschen Acai?

Die Beere hat aufgrund ihres Profils zahlreiche Anwendungsarten gefunden. Man schätzt die Acai wegen ihres feinen Geschmacks. Die meisten jedoch setzen sie bewusst als kleines Wundermittel ein. Ihre zahlreichen Inhaltsstoffe regen den Stoffwechsel an. Oft wird sie auch zur Unterstützung von Diäten angewendet.

Acai am Morgen eingenommen, gibt viel Power und Energie für den ganzen Tag. Bei Nature First ist Acai als Saft oder in Kapseln erhältlich. Überzeugen Sie sich selbst von der Wirkung von Acai! ●



Nature First  
**5 FRANKEN  
BON**



**Nature First Angebot**  
Powerbeere Acai-Kapseln  
**90 Stück für CHF 44.50**  
statt CHF 49.50

Gültig bis 30. April 2010  
Gegen Abgabe dieses Bons

**Oxidativer Stress belastet unsere Gesundheit durch eine zu hohe Konzentration an Freien Radikalen. Wissenschaftlich belegt ist der Zusammenhang zwischen oxidativem Stress und dem Alterungsprozess. Regelmässige Kontrolle der oxidativen Stressbelastung und eine ausgewogene antioxidative Grundversorgung erhalten Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.**

# Wie alt sind Sie wirklich?

Unter dem Begriff Oxidativer Stress versteht man ein Ungleichgewicht zu Gunsten der hoch reaktiven Freien Radikale. Als Folge der Freien Radikal-Aktivitäten entstehen Schäden an den Zellen, häufig an Strukturen der Zellmembranen und dem Erbgut der Zellen. Der Einfluss des Oxidativen Stress auf Entstehung und Verlauf von Erkrankungen wie z.B.: Diabetes, Entzündungsprozesse, Herzerkrankungen, altersabhängige Makuladegeneration sind unumstritten und durch eine Vielzahl von Forschungsergebnissen belegt.

Auch Alterungsprozesse, die sich in erster Linie im Hautbild ausprägen, stehen in unmittelbarem Zusammenhang mit der oxidativen Stressbelastung. Ca. 65% bis 70% aller Personen haben eine zu hohe oxidative Stressbelastung durch Freie Radikale. Die Überwachung der eigenen oxidativen Stresslage sind wichtige Massnahmen einer sinnvollen Gesundheitsprävention.

Der moderne Radikal-Test (Registriertes Medizinprodukt) zur Bestimmung der Freien Radikalaktivitäten im Urin wird Ihnen rasch Klarheit verschaffen über das Ausmass der Zellschädigungen durch die Freie Radikalaktivität. Die Intensität der Färbung zeigt das Ausmass der Freien Radikalaktivität an.

Sind auch Sie belastet durch

## Freie Radikale?

Oxidativer Stress belastet unsere  
Gesundheit und macht alt.

**Radikal-Test**

zur Bestimmung der Freien  
Radikalaktivitäten  
im Urin



**GRATIS**  
Biologisches  
Alter testen

Raus aus dem Körper  
[www.Radikaltest.ch](http://www.Radikaltest.ch)

[www.Radikaltest.ch](http://www.Radikaltest.ch)  
und Sie erhalten den  
Radikal-Test für nur  
CHF 5.- statt CHF 17.50  
in Apotheken, Drogerien  
und Reformhäusern.

# Rätseln und gewinnen!

- 1** Organ, welches wichtig für die Entgiftung ist?
- 2** Ein Stein, der grün ist?
- 3** Was entsteht aus einer Raupe?
- 4** In welchem Monat ist der Frühlingsanfang?
- 5** Schnupfen, unter dem viele Personen im Frühjahr leiden?
- 6** Wie heisst die Hauptstadt der Schweiz?
- 7** Wie heisst die Beere aus Brasilien, welche von einer Palme gewonnen wird?
- 8** Wie heisst die alte indische Gesundheitslehre?

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

Lösungswort letzte Ausgabe: **Winter**

**GewinnerInnen: 1. Preis:** Ursula Jaun, Zürich  
**2.-5. Preis:** Peter Gerber, Stallikon, Rudolf Roth, Zürich, Jutta Gartmann, Zürich, Anna Mittag, Endingen  
 Herzliche Gratulation

**Zu gewinnen gibt es:**

**1.-3. Preis:** Nutrexin Basenbad 900g im Wert von CHF 36.50  
**4.-6. 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. April 2010 an:  
 Nature First Apotheke + Drogerie, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich

Lösungswort:

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

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



ALPINAMED®

## Topinambur Toffees

### Diätetisches Speziallebensmittel

Ballaststoff-Toffees mit Topinambur-Extrakt, Inulin, L-Carnitin, Vitamin C und stoffwechselaktiven Spurenelementen.

Topinambur-Extrakt und Inulin machen angenehm satt und haben einen günstigen Einfluss auf die Verdauung.

Satt  
Form  
Verdauung

- weniger essen
- besser verdauen



## 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.



# Nature First

## agenda 2010

**Donnerstag, 18. März**

**Vortrag: Aufbau Ihres geistigen Muskels – nachhaltige Lebensqualität bewusst selbst erschaffen**

Wer im Leben weiterhin das tut, was er immer getan hat, wird weiterhin das haben, was er immer hatte. Wollen Sie ungewollte Wiederholungen überwinden? Wollen Sie das Leben nicht versäumen, sondern ganz im Hier und Jetzt leben? Wollen Sie sich Ihre Realität bewusst selbst erschaffen? Dann ist dieser Informationsabend ein ganzheitlicher Schritt dorthin. Der Erfolg folgt dem, der sich selbst folgt.  
Referentin: Bettina Fischer, holistische Transformation

**Dienstag, 23. März**

**Vortrag: Aura-Soma® Farben als Spiegel der Seele**

Aura-Soma® nennt sich eine ganzheitliche, eigenverantwortliche Therapieform, welche die heilenden Energien von Farben, Pflanzen und Edelsteinen miteinander kombiniert. Erfahren Sie an diesem Vortragsabend mehr über Aura-Soma® und den Leitsatz: «Du bist die Farbe, die du wählst.»  
Referentin: Doris Hasler, Aura-Soma® Beraterin und Therapeutin für Familienaufstellungen

**Mittwoch, 7. April**

**Vortrag: Meridian Klopftechnik / EFT (Emotional Freedom Techniques)**

Befreien Sie sich durch Meridian-Klopftechnik von möglichen Problemen aller Art: Diese Selbsthilfemethode – beruhend auf uraltem chinesischem Wissen und modernsten psychologischen Erkenntnissen – hilft bei Stress, Ängsten und Phobien, körperlichen Schmerzen, Migräne, Depressionen, Allergien u.a. Dabei ist die Meridian-Klopftechnik leicht zu lernen und schnell anzuwenden.  
Referent: Stefan Marcec, lic.phil.I EFT-Trainer & Coach,

**Dienstag, 13. April**

**Vortrag: Wege zu einem gesunden Mineralstoffhaushalt**

Mineralstoffe sind für unseren Körper von grosser Bedeutung. Braucht Ihr Körper wirklich zusätzliches Calcium, Magnesium oder Eisen? Oder fehlt ihm ein Türöffner, der dafür sorgt, dass diese Mineralien besser aufgenommen werden? Erfahren Sie an diesem spannenden Vortragsabend mehr über Ihren Mineralstoffhaushalt und wie Sie ihn unterstützen können.  
Referent: Donat Baur, dipl. Drogist, Homöopath

**Mittwoch, 19. Mai**

**Vortrag: MIRON-Licht ist Leben**

Ohne Licht gibt es kein Leben und auch keine wirkliche Gesundheit. Das aufwendige, von Hand durchgeführte Sonnenauszug-Verfahren macht die MIRON Sonnen-Arkana besonders wertvoll und lichtvoll für Körper, Seele und Geist. Die gespeicherten Licht- und Lebenskräfte der Sonne fördern den Zellaufbau und dringen mit ihrer Weisheit und Eigenschaft bis in die Tiefen der Hautschichten ein.  
Referent: Wolfgang Gottfried Kirisits, Geschäftsführer MIRON GmbH

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. Details zu den Veranstaltungen finden Sie auch auf [www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch)



**Muskelkrämpfe?  
Müdigkeit?  
Osteoporose?**

Testen Sie Ihr Risiko.

Braucht Ihr Körper wirklich zusätzliches Calcium, Magnesium oder Eisen? Oder fehlt ihm ein Türöffner, der dafür sorgt, dass diese Mineralien besser aufgenommen werden?

Testen Sie sich jetzt selbst: [www.mineraltest.ch](http://www.mineraltest.ch)

**Similasan**  
STARK. WEIL ES SANFT IST.

[www.similasan.com](http://www.similasan.com)

**Similasan**  
STARK. WEIL ES SANFT IST.

### „Wege zu einem gesunden Mineralstoffhaushalt“

Vortrag mit Donat Baur  
Dipl. Drogist, Homöopath

**Dienstag, 13. April 2010 um 19:30 Uhr**  
in der Nature First Apotheke und Drogerie in Zürich

Vorverkauf in der Nature First Apotheke und Drogerie  
Eintritt CHF 10.–

(inkl. Gutschein im Wert von CHF 5.–  
einlösbar beim Kauf eines Similasan Präparates)





Angebot

NatureFirst 19

# Unsere Angebote für Sie!



NatureFirst  
**BON**  
Künzle  
Bibernell  
oder Salbei  
Pastillen  
Ideal für Hals  
und Stimme  
CHF **6.90** statt 8.90  
Gültig bis 30. April 2010



NatureFirst  
**BON**  
Alpinamed  
Topinambur  
Toffees  
Unterstützt Ihre  
Gewichtsregulierung!  
CHF **24.60**  
statt 27.60  
Gültig solange Vorrat



CERES  
Heilpflanzen-Arzteweisheit  
NaturFirst  
**BON**  
Ceres-Buch  
«Pflanzliche  
Urtinkturen»  
Wesen und  
Anwendung  
CHF **14.90** statt 19.90  
Gültig bis 30. April 2010



NatureFirst  
**BON**  
Weleda Birken  
Douche-  
Peeling  
150ml  
Macht Ihre Haut zart  
und fein!  
CHF **12.90** statt 16.90  
Gültig bis 30. April 2010



NatureFirst  
**BON**  
Nature First  
Wallwurz Arnika  
Salben-Gel  
Für Prellungen, Zerrungen  
und Verstauchungen!  
CHF **20.90** statt 24.90  
Gültig bis 30. April 2010



NatureFirst  
**BON**  
Lavera Basis  
Shampoo mild für  
normales Haar  
Pflegt Ihr Haar schonend  
und verleiht einen schönen  
Glanz  
CHF **9.90**  
Gültig solange Vorrat  
Ihr Geschenk  
Lavera Repair  
Lippenpomade  
im Wert von 6.50



# Für eine samtweiche Haut

Das Nutrexin Basenbad enthält Meersalz, Himalaya-Kristallsalz und Würenloser Gesteinspulver. Geniessen Sie ein ausge dehntes Bad in entspannter Atmosphäre, danach fühlen Sie sich wie neu geboren mit einer samtweichen Haut.



900 g Dose, CHF 36.50



1800 g Dose, CHF 59.50

## Ihr Geschenk

Beim Kauf eines Nutrexin Basenbads schenken wir Ihnen einen Massagehandschuh aus Sisal im Wert von CHF 9.90



Gültig bis 30. April 2010



Nature First