



Nature First AG
Apotheke und Drogerie
Albisriederplatz 3
8003 Zürich

www.naturefirst.ch

Nature First-Kundenzeitung Nr. 4
1. Juni 2010

Nature First



Eröffnung
von
Nature First
Therapie

SEITE 4

Die Frucht
der
Aphrodite

SEITE 7

Wechsel-
jahre –
Wandel-
jahre

SEITE 9

Wenn die
Beine
nicht mehr
tanzen!

SEITE 12

Venenbeschwerden?

Schnelle Hilfe aus der Natur

Strand-Pinie (Pinus pinaster)



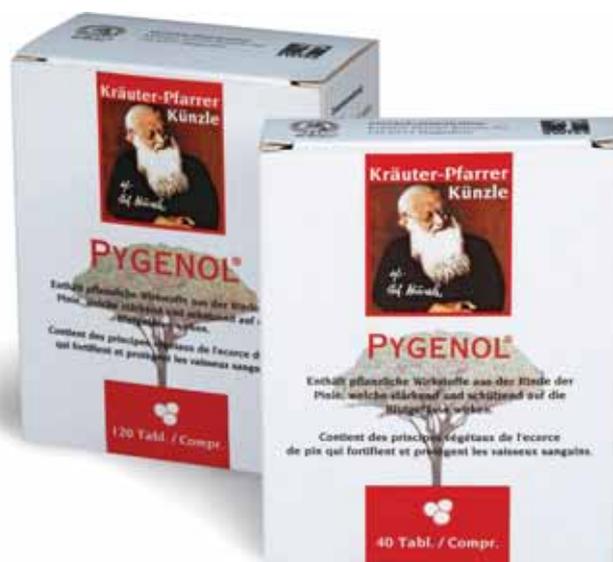
Pygenol® hilft bei Venenbeschwerden

- rein pflanzlich mit Pinienrindenextrakt
- bei venösen Stauungen
- bei geschwollenen, schweren und schmerzenden Beinen
- bei Krampfadern
- stärkt und schützt die Blutgefässe

Kräuter-Pfarrer Künzle

Zusatzempfehlungen:

Pygenol Gel zur äusserlichen
Anwendung und
Lapidar 4 Tabletten.



Lesen Sie die Packungsbeilage,
Rezeptfrei erhältlich in Drogerien/Apotheken.
Packungen à 40 oder 120 Tabletten.
Ars Vitae AG, 4452 Ittingen, www.kp-künzle.ch

NatureFirst
HIT
Angebot!!!

Beim Kauf einer Packung Pygenol mit
120 Tabletten für CHF 69.45 schenken wir
Ihnen einen Pygenol Gel 100ml im Wert von
CHF 19.90 Gültig bis 15. Juli 2010

BON

Editorial

Unsere Sommerausgabe der Nature First Zeitung beinhaltet wiederum viele interessante Themen im Bereich natürlich heilen und natürlich pflegen. Lesen Sie, was man als Frau in den Wechseljahren auf natürliche und sanfte Weise tun kann, oder was es mit der neuen Gesichtspflegelinie aus Estland auf sich hat. Besonders freut es uns, Ihnen das neue Nature First Therapiezentrum vorzustellen. Damit wird das Angebot der Nature First erweitert und Sie können von noch mehr Kompetenz profitieren.

Das Angebot bei Nature First Therapie steht im Einklang mit der Natur des Menschen. Wir bieten Ihnen ein breites Spektrum an Therapien an, von der Homöopathie zur Phytotherapie bis hin zur Bioresonanztherapie. Ein auserlesenes, qualifiziertes Team steht Ihnen ab sofort für Ihre gesundheitlichen Anliegen zur Verfügung.

Sie sind jederzeit bei Nature First Therapie herzlich willkommen. Um sich selber ein Bild machen zu können, laden wir Sie ein, die hellen und freundlichen Räumlichkeiten des Therapiezentrums zu besuchen. Gerne beantworten wir Ihnen Ihre Fragen vor Ort und informieren Sie über die vielfältigen Angebote. Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit mit vielen Sonnenstrahlen und freuen uns auf Ihren nächsten Besuch in der Nature First.



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

Andrea Jenzer
Ihre Andrea Jenzer

inhalt

Editorial	
So finden Sie uns	3
Eröffnung des Therapiezentrums	4 – 6
Der Granatapfel	7
Wechseljahre-Wandeljahre	9 – 11
Wenn die Beine nicht mehr tanzen	12
Nature First-Leserreise	13
Madara®, Interview mit Theo Stalder	14
Nutrexin Body Gel, Eine Wohltat für die gestresste Haut	16
Rätsel	17
Agenda	18
Angebot	19



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 Blöchliger,

Hildegard Flück, Sandra Di Sorte,

Heidi Mühlemann

Inserateverkauf: 044/496 60 30

Grafik: René Lambert, 8004 Zürich

Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg

Papier: TerraPrint Gloss

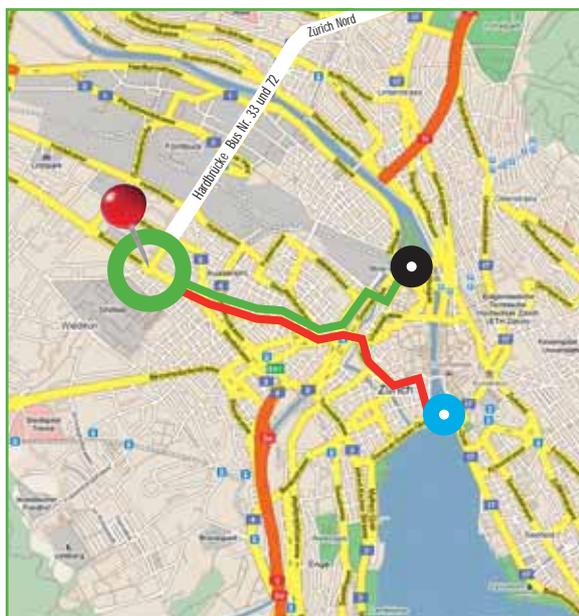


Mix

Produktgruppe aus verbodlicher 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 Cert no. IMO-COC-028635
© 1996 Forest Stewardship Council

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.





Die Nature First schlägt neue Wurzeln

Eröffnung des Nature First Therapiezentrums

ANDREA JENZER



Die Nature First erweitert ihr Angebot mit der Eröffnung eines Therapiezentrums, das auf natürliches, sanftes Heilen ausgerichtet ist. Das Zentrum, das seit Anfang Mai geöffnet ist, trägt den Namen «Nature First Therapie», sein Angebot steht im Einklang mit der Natur des Menschen.

Mit dem Umbau der Post am Albisriederplatz entstand die Möglichkeit, neue Räumlichkeiten zu übernehmen. Die Verantwortlichen der Nature First nutzten die Möglichkeit und setzten ihre Idee, Angebot und Kompetenz der Apotheke durch ein Therapiezentrum zu erweitern, in die Tat um. Nach dreimonatigen Umbauarbeiten war es Anfang Mai soweit.

Nature First Therapie – Natur zuerst
Der Name «Nature First Therapie» verfolgt dasselbe Ziel wie die Apotheke: Nature First, die Natur zuerst. Dies zum Wohle des Kunden. Die Therapie steht im Einklang mit der Natur des Menschen und seiner Umwelt. Die verschiedenen Therapieformen unterstützen den Körper in seinem Heilungsbestreben und helfen zu verhindern, dass Krankheiten chronisch werden. Dabei wird der Patient als Gesamtheit mit all seinen Symptomen und mit seinem Wesen betrachtet.

Derselbe Grundsatz, Nature First – Natur zuerst, gilt bei der Empfehlung von Mitteln, die den Heilungsprozess

unterstützen. An erster Stelle stehen gut verträgliche Mittel natürlichen Ursprungs.

Bioresonanz, Homöopathie, Phytotherapie

Ein erfahrenes Therapeutenteam bietet Bioresonanz, Homöopathie und Phytotherapie an. Damit deckt das Zentrum Nature First Therapie ein breites Spektrum für alle Gesundheitsfragen ab, und je nach Anliegen ist ein Therapeut vorhanden, der sich vertieft in einer Fachrichtung auskennt.

Die Homöopathie zum Beispiel eignet sich hervorragend zur Behandlung von akuten und chronischen Erkrankungen. Ob bei einer Grippe oder einer langjährigen chronischen Erkrankung, dank der Homöopathie finden sich immer Wege für eine sanfte Behandlung, die die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Eines unserer wichtigsten Angebote ist die Bioresonanz.

Bioresonanz gewinnt an Bedeutung

Eine in den letzten Jahren immer häufiger angewandte Therapieform ist die Bioresonanz. Der menschliche Körper besitzt einen ausgezeichneten Regulationsmechanismus, um sich selbst zu heilen, solange er sich in der Balance befindet. Zu einer Krankheit kommt es oft erst, wenn das Fass am Überlaufen ist und sich der Körper nicht mehr selber regulieren kann. Das Ziel der Bioresonanztherapie besteht darin, disharmonische Schwingungen, wie sie von Viren, Bakterien, Pilzen, Allergenen und Toxinen ausgehen, auszuleiten. Dadurch werden die blockierten Selbstheilungskräfte des Körpers wieder aktiviert.

Die Bioresonanz verfolgt einen biophysikalischen Ansatz. Sie nutzt Informationen des elektromagnetischen ►

◀ Feldes des Körpers und spürt vorhandene Belastungen auf. Das Testverfahren ist schmerzlos. Mit Hilfe des Bioresonanzgerätes wird der Körper auf Unverträglichkeiten, Giftstoffe, geschwächte Organe etc. getestet. Aus dem Testergebnis lässt sich in vielen Fällen rasch die versteckte Ursache für ein Leiden herausfinden und therapieren. ●

Was kann man mit Bioresonanz alles behandeln?

Chronische Krankheitsprozesse
 Allergien (z.B. Heuschnupfen)
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten
 Impfbelastungen
 Infektionen
 Stoffwechselstörungen
 Schwermetall- und Toxinausleitungen
 Rheumatische Erkrankungen
 Magen-Darmerkrankungen
 Asthma
 Durchblutungsstörungen
 Mykosen
 Hauterkrankungen (z.B. Neurodermitis)
 Stress




NatureFirst
Therapie

Corina Scherrer

Leitung Empfang und Administration

Besuchen Sie Nature First Therapie und informieren Sie sich vor Ort oder vereinbaren Sie einen Termin unter 044/496 63 30



Wir stellen vor!

Es freut uns, Ihnen das qualifizierte Team des Nature First Therapiezentrums vorzustellen!



Hildegard Flück

Apothekerin, Homöopathin und Phytotherapeutin
«Schulmedizin und natürliche Heilmethoden im Einklang und zum Wohl des Patienten gemeinsam oder auch einzeln einzusetzen, ist das Ziel meiner langjährigen Arbeit als Apothekerin und Therapeutin. Grossen Wert lege ich auf eine gute Vernetzung mit Ärzten und anderen Berufskollegen, die natürliche Behandlungsmethoden unterstützen. Gerne unterstütze ich Sie bei der Lösung Ihrer gesundheitlichen Probleme.»



Hanna Stutz Greiner

Naturheilpraktikerin / Bioresonanztherapeutin
«Seit 2004 arbeite ich als Naturheilpraktikerin. Ich habe mich auf die Bioresonanztherapie spezialisiert. Die Bioresonanz ermöglicht es, mit geringem Aufwand die Hintergrundbelastungen diverser Krankheiten zu erkennen und zu behandeln. Die Individualität eines jeden Menschen fasziniert mich immer wieder aufs Neue. Mit dieser abwechslungsreichen und interessanten Tätigkeit habe ich meine Berufung gefunden!»



Paul Blöchliger

Natur- Therapeut
«Einer meiner Schwerpunkte in der Behandlung liegt beim Säure-Base Gleichgewicht. Dafür biete ich ein neues, ganzheitliches Konzept an. Neustart Gesundheit-Health reset ist das umfassende Programm der Nature First Apotheke, den Körper von allen Säuren,

Schlacken, Ablagerungen und gesundheitsschädigenden Stoffen zu befreien. Es dient der Wiederherstellung eines gesunden Milieus im Körper und damit zur Wiederherstellung und Bewahrung der Gesundheit sowie der Erhaltung der Jugendlichkeit. Ich freue mich, Ihnen bei einem persönlichen Gespräch mehr von Health reset zu erzählen.»



Michael Senn

Naturheilpraktiker TEN
«Gesundheit kommt immer von innen! Ich sehe den Menschen als Ganzes, jede Behandlung ist individuell. Ich unterstütze die natürlichen Vorgänge, indem ich die Selbstheilungskräfte stärke, entgifte und ordne. Bei meinen Behandlungen verwende ich bewährte, zuverlässige Methoden. Mein Spektrum umfasst alle chronischen Beschwerden, Burnout, Ermüdung, Befindlichkeitsstörungen, lästige wiederkehrende Infekte, Ekzeme, Stoffwechselstörungen, Verdauungsprobleme und vieles mehr. Vielleicht betrifft eines dieser Probleme auch Sie? Ich helfe Ihnen gerne!»



Cécile Utzinger

Naturheilpraktikerin TEN / Bioresonanz-Therapeutin
«Im Winter 2006 startete ich die Ausbildung zur Naturheilpraktikerin bei der Naturärztevereinigung Schweiz (NVS). Zeitgleich konnte ich erste Erfahrungen mit der Bioresonanz sammeln und lernte unter anderem das Testverfahren und das Ausleiten von Störfeldern kennen. Das breite und spannende Wirkungsspektrum der Bioresonanz fasziniert mich immer wieder aufs Neue. Ich freue mich darauf, auch Sie davon überzeugen zu dürfen.»

Dr. med. Helene Gati

Praktische Ärztin, Klassische Homöopathie, Klinische Sexualtherapie
«Mein Schwerpunkt liegt auf Homöopathie, da hier der Kranke in der Gesamtheit seiner individuellen Symptome behandelt wird, was rasch, sanft und nebenwirkungsfrei vor sich geht. Das zeigt sich vor allem bei Akutbehandlungen. Viele chronische Erkrankungen verbessern sich unter schulmedizinischer Behandlung nicht. Hier ist es besonders von Vorteil, auf die Besonderheiten des Patienten einzugehen und homöopathisch mit gezielten Impulsen die Selbstheilungskräfte zu reaktivieren.»



Granatapfel

«Die Frucht der Aphrodite – die Frucht der Schönheit»

ANNICK DARDEL

Schneidet man einen Granatapfel auf, strahlen einem geheimnisvolle, kraftvoll aussehende, saftige Perlen entgegen. Darin stecken nicht nur sehr kostbare Nährstoffe, sondern sie enthalten auch sehr viel Symbolik – Leben, Schönheit und Fruchtbarkeit.

Schon in der griechischen Mythologie war der Granatapfel Symbol für Leben, Fruchtbarkeit und Schönheit. Aphrodite erhielt nach einem Streit mit Hera und Athene vom Trojaner Paris den Granatapfel als Bestätigung dafür, dass sie die schönste Frau sei. Auch in vielen Religionen hatte der Granatapfel eine bedeutende Symbolik.

Ursprünglich stammt der Granatapfel (*lat. Punica granatum*), auch Grenadine genannt, aus dem asiatischen Raum, wird aber seit einigen hundert Jahren auch im näheren Osten kultiviert sowie in wärmeren europäischen Ländern, wie zum Beispiel Spanien. Zu Zeiten des Kolonialismus wurde der Granatapfelbaum auch in die Karibik und nach Lateinamerika eingeführt.

Merkmale und Inhaltsstoffe

Die Frucht des Granatapfelbaumes, der Granatapfel, sieht den bei uns bekannten Apfelsorten äusserlich sehr

ähnlich. Schneidet man die Frucht jedoch auf, entdeckt man ungefähr 400 einzelne Samen, die Glaskügelchen oder Perlen ähnlich sehen. Darin sind sehr hohe Mengen Polyphenole enthalten. Diese Antioxidantien schützen die Körperzellen vor freien Radikalen, regulieren die Zellfunktionen und unterstützen die Zellerneuerung. Zudem wurde wissenschaftlich bestätigt, dass sie auch entzündungshemmend wirken. Nebst der hohen Konzentration an Polyphenolen enthalten Granatäpfel auch viele wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium und Eisen sowie die Vitamine C, B1 und B2.

Anwendung innerlich

Nebst der Frucht selbst wird aus dem Granatapfel auch Saft und Granatapfelkernöl gewonnen. Letzteres wird überwiegend in Kosmetika verwendet. Der fruchtig-süsse und doch leicht säuerliche Geschmack des Saftes ist eine ideale sommerliche Erfrischung und unterstützt zugleich die Regeneration der Haut nach einem heissen, sonnigen Tag.

Anwendung äusserlich

Die Kosmetikindustrie ist bereits auf die symbolstarke Frucht mit den reichen, zellerneuernden Inhaltsstoffen aufmerksam geworden. Ein renommiertes Testinstitut hat die Verträglichkeit und Wirksamkeit der Weleda Granatapfel-Pflegelinie untersucht. Die Testresultate bestätigen die intensive zellerneuernde und antioxidative Wirkung des Granatapfels. Die Produkte schützen vor einer frühzeitigen Hautalterung und pflegen die Haut besonders intensiv. ●



NatureFirst

BON



Weleda Granatapfel Handcrème und Duschgel für

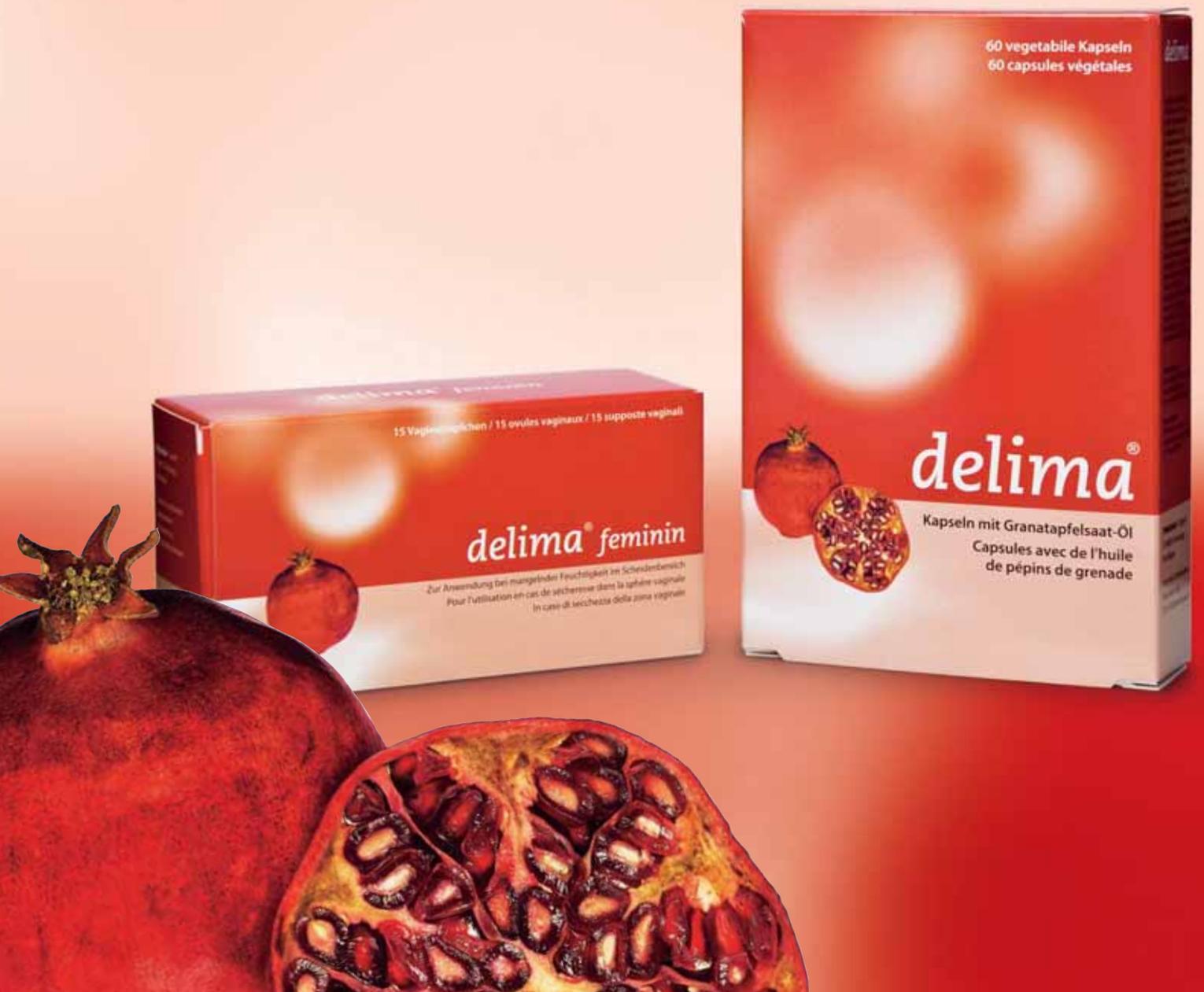
CHF **25.–**
statt CHF 29.50

Regeneriert und pflegt Ihre Haut auf natürliche Weise!

Gültig mit diesem Bon bis 31. Juli 2010



Wertvolles Granatapfelsaat-Öl für die Wechseljahre.



delima[®]

Bitte fragen Sie Ihre Fachperson
oder lesen Sie die Packungsbeilage.

ebi-pharm ag – 3038 Kirchlintach

Wechseljahre – Wandeljahre

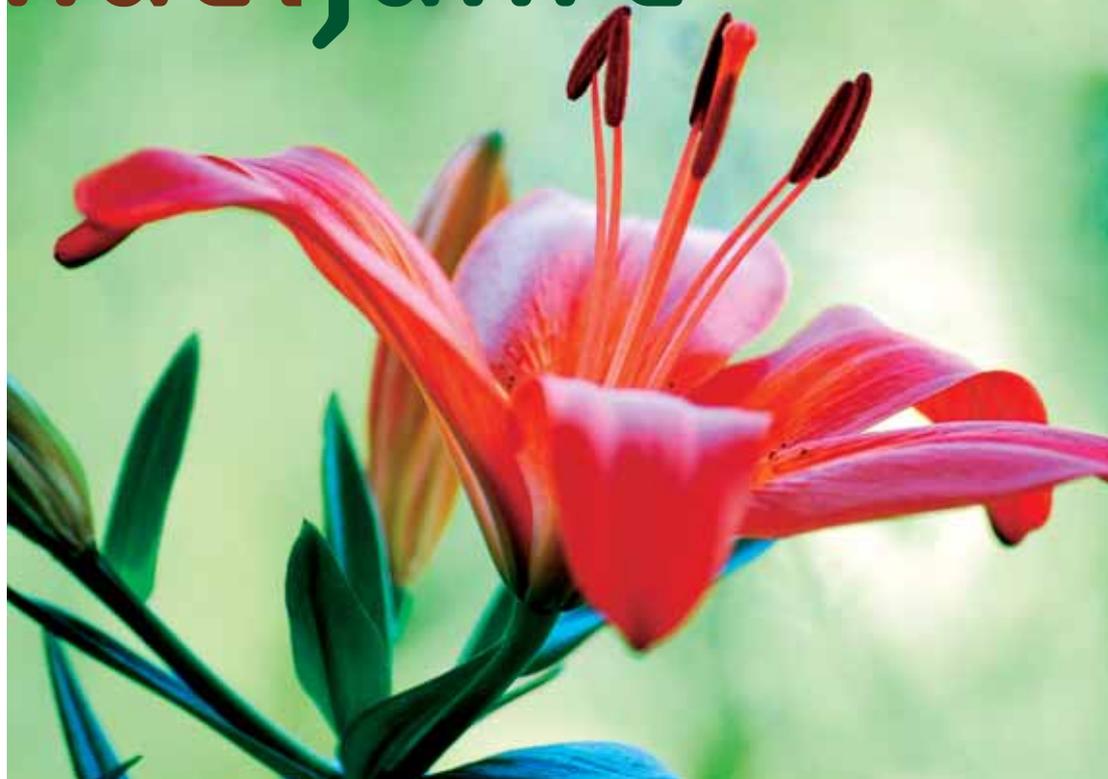
HILDEGARD FLÜCK

Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern wie die Pubertät ein Aufbruch in eine neue Lebensphase. Ein hormonelles Gleichgewicht geht in das nächste über. Dabei kann es zu verschiedenen Beschwerden kommen, die je nach Frau mehr oder weniger stark ausgeprägt sind.

Das Ziel der Nature First Apotheke ist es, ihre Kundinnen auch in dieser Zeit aktiv zu unterstützen. Je nach Phase, in der sich die Frau befindet, haben wir unterschiedliche Empfehlungen zur Hand. Unser grosses Natursortiment ermöglicht es uns, sehr individuell auf jede Kundin einzugehen.

Drei Phasen der Wechseljahre

In der Medizin unterteilt man die Wechseljahre in drei Phasen. Die Prämenopause beginnt um das 40. Lebensjahr und ist durch hohe Östrogenspiegel und ein Nachlassen der Progesteronproduktion gekennzeichnet. Verstärkte Regelblutungen, verkürzte Zyklen, prämenstruelle Symptome und Myome können die Folge sein. In dieser Zeit empfehlen wir vor allem gestagenartig wirkende Pflanzen wie Mönchspfeffer und Yamswurzel, um dem Östrogenüberschuss entgegenzusteuern. Mönchspfeffer setzen wir auch ein, wenn der Zyklus nach dem Eisprung verkürzt ist, um die Zykluslänge positiv zu beeinflussen und die Periodenblutung zu reduzieren. Bei starker Mensblutung können Mischungen aus Blutwurz und Hirtentäschel die Stärke der Blutung reduzieren.



Bei den meisten Frauen beginnen die Beschwerden in der Perimenopause, der zweiten Phase der Wechseljahre, die etwa ein Jahr vor der Menopause einsetzt. In der Perimenopause erreicht die Ermüdung der Eierstöcke einen Punkt, an dem auch der Östrogenspiegel stetig absinkt, oft mit grossen täglichen oder wöchentlichen Schwankungen. In dieser Phase kann es zu Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Herzrasen sowie zu Trockenheit von Haut und Schleimhäuten kommen.

Pflanzlich ist in dieser Phase die Traubensilberkerze das Mittel der Wahl. Mit dem Traubensilberkerzenpräparat von Cimifemin® wurde die Wirksamkeit gegen Wechseljahrsbeschwerden mehrfach belegt.

Ausserdem verwenden wir Pflanzen, die Phyto-Östrogene enthalten, wie Rotklee, Soja, Granatapfel, Leinsamen und andere. Gegen Hitzewallungen stellen wir individuelle Mischungen auf der Basis von Salbei, Traubensilberkerze und Enzian her.

Die Leber spielt eine wichtige Rolle

Die Leber spielt in der Zeit der Perimenopause eine entscheidende Rolle. Häufig kommt es in den Wechseljahren zu einer Leber-Qi Stagnation, das heisst, der Energiefluss der Leber ist gestört. Das Resultat sind Blähungen, Druckgefühl im Unterbauch, Wut, Unzufriedenheit, aber auch die falsche Hitze, die vor allem nachts durch ein aufsteigendes Leber-Yang verursacht wird. Das ist der Grund, weshalb viele Frauen zwischen 01.00 und 03.00 Uhr nachts, der Organzeit der Leber, wegen ►

◀ Hitzewallungen erwachen. Eine Unterstützung der Leber durch Bitterstoffe oder ein Schafgarbenwickel kann diese Beschwerden lindern helfen.

Auch trockene Augen haben häufig einen Zusammenhang mit der Leber, deren Meridian durch die Augen geht.

Trockenheit der Schleimhäute

Zu Beginn der Wechseljahre nimmt bei vielen Frauen die natürliche Feuchtigkeit der Vaginalschleimhaut ab. Dies kann zu Harnweg-Infekten, vaginalen Pilzinfektionen, Juckreiz oder auch Problemen mit der Gleitfähigkeit während des Geschlechtsverkehrs führen.

Wichtig ist, dass die Frau auch diesen Körperbereich pflegt und eincremt, am besten mit natürlichen, hochwertigen Pflanzenprodukten. Zur Unterstützung können pflanzliche Ovula mit Phyto-Östrogenen eingesetzt werden.

Granatapfelsamen-Ovula haben einen pflegenden Effekt sowie eine östrogenartige Wirkung. Dadurch wirken sie regenerierend und befeuchtend auf die Schleimhäute. Die Inhaltsstoffe zeigen zudem eine leichte pilz- und entzündungshemmende Wirkung.

Ein sehr gutes Hausmittel gegen Wechseljahrsbeschwerden ist die sogenannte Budwig-Creme, eigentlich ein Müsli. Man verrührt 2 Teelöffel Leinöl mit 100g Magerquark und fügt 1 Esslöffel Leinsamen, Früchte und Flocken dazu. Diese Creme enthält Phyto-Östrogene, Omega-3-Fettsäuren

Delima-Muster



Holen Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch in der Nature First ein **GRATIS-Muster Delima-Vaginalzäpfchen**.

und Ballaststoffe. Sie wirkt lindernd bei Wechseljahrsbeschwerden, ist cholesterinsenkend und beugt Herz-Kreislauf-erkrankungen vor.

Spagyrik in der Postmenopause

Von Postmenopause spricht man, wenn die Menstruation mindestens seit einem Jahr ausgeblieben ist. Bei Beschwerden rund um die Wechseljahre setzen wir seit Jahren erfolgreich einen spagyrischen Wechseljahrspray ein. Dank seiner sorgfältig gewählten Zusammensetzung deckt er sehr viele Beschwerden ab. Mönchspfeffer und Traubensilberkerze wirken hormonregulierend, Gold hellt die Stimmung auf, Salbei verhindert Schwitzen, und Hopfen wirkt sowohl als Phyto-Östrogen als auch beruhigend.

Pflanzen, spagyrische Mischungen, Biochemie und Homöopathie können Frauen in der manchmal schwierigen Phase rund um die Wechseljahre unterstützen. Lassen Sie sich von uns individuell beraten.

Verlangen Sie in der Nature First den kostenlosen Ratgeber «Wechseljahre»! ●

Vortrag

Wechseljahre – Wandeljahre

Erfahren Sie noch mehr über die Möglichkeiten der natürlichen Behandlung in den Wechseljahren.

Mittwoch, 7. Juli 2010,
19.30 – ca. 21.00 Uhr
in der Nature First Apotheke

• Referentinnen:
Hildegard Flück und Dr. med. Helene Gati
Eintritt CHF 10.–

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

NatureFirst

Gegen Abgabe
dieses Bons
Gültig bis 31. Juli 2010

Wechs ärz

Hildegard Flück und Andrea Jenzer besuchten die Gemeinschaftspraxis Bullingerplatz und unterhielten sich mit Dr. med. Rita-Maria Rojas zum Thema Wechseljahrsbeschwerden. Dr. Rojas ist Fachärztin für Innere Medizin mit Schwerpunkt Frauen und Kinder.

Flück/Jenzer: Frau Dr. Rojas, Sie betreuen viele Frauen, die unter Wechseljahrsbeschwerden leiden. Welche Beschwerden kommen am häufigsten vor?

Dr. med. Rita-Maria Rojas:

Eines der häufigsten Probleme sind Wallungen. Hierbei ist es mir sehr wichtig, dass man die Frau mit ihren Problemen ernst nimmt und genau abklärt, ob es sich in ihrem Fall um ein hormonelles oder ein anderes organisches Problem handelt. Ich denke da zum Beispiel an die Schilddrüsen-Über- oder Unterfunktion, die in diesem Alter öfters vorkommen. Aber auch andere organische Störungen können Schwitzen verursachen und sollten abgeklärt werden.

Wenn die Ursache der Wallung in einem Östrogenmangel liegt, wie gehen Sie vor?

Auf Wunsch vieler Patientinnen beginne ich die Therapie oft mit pflanzlichen Arzneimitteln. Wenn das Beschwerdebild sehr stark ist und die Frau sich in ihrer Lebensqualität stark eingeschränkt fühlt, greife ich zur Hormontherapie. Hierbei ist es wichtig, dass die Patientin halbjährlich bis jährlich zur Kontrolle kommt. Ich rate den Frauen spätestens nach fünf bis sieben Jahren zu einem Versuch, die Hormone abzusetzen. Zum einen, um zu schauen, ob eine weitere Einnahme noch nötig ist, sowie wegen der bekannten Risiken. Wünscht die Patientin die Hormoneinnahme weiterzuführen, kontrolliere ich sie halbjährlich.



eljahre in der tlichen Praxis



Dr. med. Rita-Maria Rojas

Raten Sie dazu, die Hormontherapie spontan abzubrechen, oder sollen die Frauen das Medikament langsam reduzieren?

Es gibt in diesem Fall keine Kochrezepte. Auch dieses Problem schaue ich mit der Patientin gemeinsam an. Lifestyle sowie privates und berufliches Umfeld sind immer individuell, und je nach Situation entscheiden wir uns für das weitere Vorgehen. Es ist auch möglich, parallel zur Hormoneinnahme ein pflanzliches Produkt einzusetzen, die Hormontherapie nach einem bis zwei Monaten abzusetzen und danach die Therapie ausschliesslich mit dem pflanzlichen Präparat weiterzuführen.

Was empfehlen Sie bei vaginaler Trockenheit?

Ganz wichtig ist, dass dieser Bereich gut gepflegt und vor allem gefettet wird. Hierzu kann man natürliche Öle, wie Weizenkeim oder auch Mandelöl benutzen. Bekannt ist auch eine

Rezeptur mit ätherischen Ölen, die Durchblutung und Versorgung der Schleimhaut unterstützt. Bei störender vaginaler Trockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder bei wiederholten Infekten empfehle ich östrogenhaltige Vaginalcremen und/oder Vaginalovula, um dem Rückgang der Schleimhäute entgegen zu wirken. Es gibt aber auch natürliche Produkte auf Granatapfel- oder Rhabarbergrundlage.

Wann machen Sie eine Hormonbestimmung im Blut?

Eine Hormonbestimmung nehme ich vor allem bei Frauen vor, die frühzeitig ins Klimakterium kommen. Frühzeitig heisst vor dem 45. Geburtstag. Das durchschnittliche Alter des Menopausenbeginns liegt bei 52 Jahren, es gibt aber auch Frauen, die bis Ende 50 ihre Menses haben.

Was raten Sie Frauen, die mit 50 Jahren immer noch eine Anti-Baby-Pille einnehmen?

Sie sollten die Pille auf jeden Fall absetzen und beobachten, was passiert. Es ist durchaus möglich, dass kein Eisprung mehr stattfindet. Ich rate zu einer alternativen Verhütungsmethode.

Gibt es Hormonersatzpräparate, die Sie bevorzugen?

Am liebsten setze ich transdermale Produkte, z.B. Pflaster, ein. Bei der Anwendung durch die Haut benötigt man weniger hoch dosierte Medikamente und umgeht den Leberkreislauf. ●



Bring Farbe in die Wechseljahre!

cimifemin® neo – mit Traubensilberkerze

- Lindert Wechseljahresbeschwerden wie:
 - Hitzewallungen
 - Schweissausbrüche
 - Nervosität
- Nur 1 Tablette täglich

zeller



Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

cimifemin® neo ist ein pflanzliches Arzneimittel. Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Wenn die Beine nicht mehr tanzen

ANNICK DARDEL

Die Beine schwer wie Blei, müde und mit Kältegefühl. Hände und Füsse kribbeln und schlafen ein, nachts wird man wach wegen Wadenkrämpfen – das sind klare Symptome für Veneninsuffizienz.

Venenbeschwerden mit den genannten Symptomen sind nicht nur unangenehm, sie beeinträchtigen auch die Gesundheit. Ihre Ursache liegt unter anderem in geschwächten oder erkrankten Gefässwänden sowie in einer gestörten Blutzirkulation in den Gliedmassen. Dies kann zusätzlich zu Krampfadern, Ödemen, Schwellungen und auch zu Herz-Kreislauf-Beschwerden führen.

Behandlung mit Pygenol®

Voraussetzung für gesunde und starke Gefässe (Venen und Arterien) sind eine ausgewogene, gesunde Ernährung und Lebensweise und viel Bewegung. Trotzdem können Venenbeschwerden auftauchen. Gerade auch im Sommer, wenn es heiss ist, leiden viele Menschen unter schweren, müden Beinen.

Dagegen lässt sich etwas unternehmen und auch vorbeugen. Kräuter-Pfarrer Künzles Pygenol® enthält eine spezielle hochkonzentrierte Wirkstoffgruppe aus Flavonoiden. Diese pflanzlichen Wirkstoffe, die von der Rinde der französischen Strandpinie gewonnen werden, haben eine regenerierende und stärkende Wirkung auf die Gefässwände und schützen so die geschwächten Gefässe. Die Flavonoide haben zudem die Eigenschaft, freie Radikale eliminieren zu können, was in international angelegten Studien nachgewiesen worden ist. Durch diese Wirkkombination hilft Pygenol® bei Krampfadern, Venenbeschwerden, schweren Beinen und nächtlichen Wadenkrämpfen, es verbessert die Blutzirkulation und schützt und stärkt die Blutgefässe.

Pygenol® ist erhältlich als gut verträgliches, rein pflanzliches Tablettenprä-

NatureFirst+

VENEN
MESS
TAGE

in der Nature First! 10. und 11. Juni 2010

Überprüfen Sie bei einer Venenmessung die Funktionsfähigkeit Ihrer Venen.

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin in der Nature First oder unter 044/ 496 60 30

Dauer ca. 20 Minuten, Kosten CHF 20.–

parat und als kühlendes Gel zur äusserlichen Behandlung. Das Gel lindert sofort, erfrischt, kühlt und stimuliert die Hautdurchblutung und macht ihre Beine fit und leistungsfähig.

Pygenol® – Wirkstoffgruppe aus der Rinde der Strand-Pinie

Die spezielle, hochkonzentrierte Wirkstoffgruppe, die in Pygenol® enthalten ist, heisst Pycnogenol®. Gewonnen aus der Rinde der französischen Strand-Pinie (*Pinus pinaster*), wurde diese Wirkstoffgruppe wissenschaftlich geprüft und wird nachweislich wirksam gegen viele Beschwerden in Form von Nahrungsergänzung eingesetzt. Pycnogenol enthält mehr als 40 verschiedene Nährstoffe, darunter wertvolle Antioxidantien. Die Wirkungsweise dieser Nährstoffkombination: Sie zerstört freie Radikale und schützt so die Zellen, stärkt das Immunsystem, schützt das Gewebe, verbessert die Funktion der Blutgefässe und verhindert das Verklumpen kleiner Blutzellen.

Das Leben von Kräuter-Pfarrer Künzle

Johann Künzle – bekannt als der «Kräuterpfarrer» – wurde 1857 im Kanton St.Gallen als Sohn eines Bauern und gelernten Gärtners geboren. Von seinem Vater erhielt er erste Heilpflanzenkenntnisse, die er später, in der Klosterschule Einsiedeln, dank eines begabten Botanikprofessors erweitern konnte. 1881 wurde Johann Künzle zum Priester geweiht. Als Pfarrer arbeitete er oft in sehr abgelegenen Gemeinden, wo selten ein Arzt oder ein Spital zur Verfügung standen. Pfarrer Künzle vertiefte sich in die Heilpflanzenkunde, 1911 erschien sein erstes Heilpflanzenbüchlein «Chrut und Uchrut». 1921 gab Johann Künzle sein Pfarramt ab und widmete sich ausschliesslich der Kräuterkunde als «Kräuterpfarrer». 1939 wurde die Firma Kräuterpfarrer Künzle AG gegründet. Pfarrer Künzle leistete einen grossen Beitrag in der Heilpflanzenkunde, indem er viele Heilpflanzen als einfache und wirksame Naturheilmittel wieder bekannt machte. ●

Nature First Leserreise

Besuchen Sie mit uns den Kräuter-Pfarrer Künzle Weg in Wangs/Pizol



Die Kräuterheilkunde in der Schweiz hat dem Kräuter-Pfarrer Johann Künzle (1857-1945) viel Wissen zu verdanken. Er war in Wangs von 1909-1920 als Pfarrer und Kräuterearzt erfolgreich tätig. Die Wangser erteilten ihm sogar das Ehrenbürgerrecht, weil er mit seinem Wirken vielen Menschen zu bester Gesundheit verhalf und sie bei Krankheiten mit Kräutern heilte.

Unsere Reise führt nach Wangs. Nach einem kurzen Kaffeehalt begeben wir uns auf idyllische Pfade durch eine reizvolle Waldgegend mit herrlicher

Aussicht auf das **Heidiland**. Lauschige Plätze mit vielen Kräutern, die Stationen von Pfarrer Künzle, lehrreiche Kräuterbiografien und zwei Künzle Grotten am Weg laden zum verweilen ein.

Die sehr leichte Wanderung ist etwa 6 Kilometer lang. Für gehbehinderte Gäste steht unser Bus für den Transport zur Verfügung. Das Mittagessen nehmen wir im Gasthaus Ilge in Vilters ein, begleitet von Geselligkeit und Musik. Durch den Tag führt Sie unser Reiseleiter Paul Blöchlinger.

- Reisedatum:** Donnerstag, 24. Juni 2010
- Besammlung:** 08.15 Uhr bei der Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, Zürich (an der Hardaustasse)
- Abfahrt:** 08.30 Uhr nach Wangs/Pizol zum Restaurant Sonne, Dorfstrasse 36, Wangs
- In Wangs:** leichte Wanderung mit Führung auf dem Pfarrer Künzle Weg mit seinen Lebens-Stationen (gutes, leichtes Schuhwerk, evtl. Stöcke)
- Mittagessen:** ca. 12.30 Uhr im Gasthaus Ilge in Vilters
- Anschliessend:** Spaziergang (oder Transport mit Bus) zurück nach Wangs entlang dem Pfarrer Künzle Weg mit weiteren Erklärungen zu seinen Lebens-Stationen
- Rückreise** ca. 15.30 Uhr
- Reiseleitung:** Paul Blöchlinger, dipl. Drogist HF, Nature First Apotheke
- Kosten:** pro Person CHF 45.- inkl. Carfahrt, Mittagessen (exkl. Getränke) und Überraschungsgeschenk
- Anmeldung:** mit untenstehendem Talon direkt bei der Nature First oder senden an: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, Telefonische Anmeldung unter: 044 496 60 30
- Anmeldeschluss:** 21. Juni 2010



Bon ausfüllen und Sie sind dabei! BON

NAME UND VORNAME

STRASSE

PLZ ORT

TELEFON

ORT DATUM UNTERSCHRIFT

MÁDARA®

“Deeper than skin”

MIT THEO STALDER,
Naturkosmetikfachmann

Bei Nature First sind neu die Produkte der baltischen Kulturfirma MADARA® erhältlich. Was ist der grosse Unterschied von MADARA® zu unseren anderen Naturkosmetikmarken? Das haben wir Théo Stalder, Naturkosmetikfachmann Schweiz, gefragt.

Théo Stalder:

MADARA® trifft den Puls der Zeit. Die Anwendung ist sehr leicht und mit wenigen Schritten durchzuführen, ist also äusserst anwenderfreundlich. MADARA® arbeitet mit Rohstoffen aus dem Baltikum, wo die Fülle an Pflanzen enorm ist. Man findet viele Blumen, Kräuter, Moose und Flechten, die es bei uns nicht gibt.

Was zeichnet diese Pflanzen aus?

Théo Stalder:

Die Witterungsbedingungen im hohen Norden sind harsch. Die Pflanzen haben nur wenige Wochen Zeit zum Wachsen, Blühen und sich Bestäuben zu lassen, bevor sie wieder in einen langen Winterschlaf fallen. Diese kurze, prägnante Zeit ist es, die den überaus robusten Pflanzen eine enorme Kraft und Potenz verleiht.

Woher kommt denn der Name MADARA®?

Théo Stalder:

MADARA® ist die baltische Bezeichnung für das Wiesenlabkraut, das auf baltischen Wiesen häufig vorkommt. Es ist eines der ersten Kräuter im Frühling und eines der letzten, die im Herbst vergehen. MADARA® steht für enorme Kraft und Lebensgeist und ist seit Jahrtausenden im Gebrauch der nordischen Völker. Ihre Wurzel lieferte eine beliebte rote Farbe, die früher für Bemalungen und Gärbungen benutzt wurde. Ihre Heilkomponente wurde erst viel später entdeckt.

Welche Wirkstoffe enthält MADARA®?

Théo Stalder:

Das Wiesenlabkraut enthält stark bindende Schleim- und Gerbstoffe sowie einen hohen Anteil an Spurenelementen, Vitaminen und Flavonoiden. Als Tee verabreicht, wirkt es durchblutungsanregend, ist antioxidativ, entgiftend und blutreinigend. Die ätherischen Öle aus dem Wiesenlabkraut haben eine ausgleichende, beruhigende und entspannende Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Die Firma MADARA® hat sich auf Grund dieser weltweit einmaligen Gegebenheiten für diese Pflanze und für diesen Namen entschieden. MADARA® ist übrigens auch ein beliebter Mädchenname im Baltikum, der besonders den «schönsten Mädchen» gegeben wird.

Für wen sind Produkte von MADARA® geeignet?

Théo Stalder:

MADARA kennt keine «Begrenzungen». Das Pflegekonzept ist für alle Hauttypen und alle Kunden bestimmt. Vor allem freuen sich natürlich moderne Biokosmetik-Anwenderinnen und –Anwender über MADARA®. Die Produkte sind unisex und werden auch von Männern bevorzugt. Das Drei-Phasen-Anwendungssystem ist sehr einfach und ergiebig. Ausserdem baut MADARA® auf Nachhaltigkeit, ethisch hohe Moralansprüche und Umweltverantwortung. Die Produkte enthalten keinerlei chemische Roh- und Inhaltsstoffe. Sie sind zu 100% biologisch abbaubar und Ecozert zertifiziert. MADARA® engagiert sich stark in sozialen Projekten und erhielt den WWF Award für Nachhaltigkeit 2009. Die Produkte sind stylish und sehen modern aus. Perfekt für Kunden mit den höchsten Ansprüchen an ein Naturkosmetikprodukt!

Wie findet man das passende Produkt?

Théo Stalder:

Die Produktbroschüre enthält einen einfachen Hauttest, den man von Zeit zu Zeit wiederholen sollte, denn die Haut verändert sich stetig. Die Systempflege basiert auf den drei Säulen

1. REINIGUNG • 2. TONISIEREN • 3. FEUCHTIGKEIT SPENDEN.

Jedes Produkt ist genau nach diesen drei Schritten gekennzeichnet. Also eine sensationell anwenderfreundliche Linie! Für fettige Haut und Akne bietet MADARA® eine einmalige Pflege, ausgleichende Produkte für normale und Mischhaut und ein intensiv regenerierendes System für die reife Haut. Alle Ansprüche werden abgedeckt. Auch die exklusiven und hocheffektiven Körperpflegeprodukte sind ein MUSS!

Auf was kann man sich bei MADARA® in Zukunft freuen?

Théo Stalder:

Im Juni kommen wichtige Neuheiten, wie Shampoos, Augencreme, Maske und eine Intensivcreme für die «extradurstige» Haut auf den Markt. Im April haben wir die einzigartige MADARA® BABY LINIE lanciert. Sie hebt sich durch ihre Bioqualität, ihr Top-Design und ihre Anwendung stark von herkömmlichen Baby-Produkten ab. Genau so, wie es die moderne Biokosmetik-kundin wünscht! ●



Lassen Sie sich von Theo Stalder beraten!
MADARA®-Beratungstage in der Nature First am 4. und 5. Juni 2010.
Profitieren Sie von den tollen Einführungsangeboten



MÁDARA®
ecocosmetics

deeper than skin
die Kraft der nordischen Sommer



Eine Wohltat für die gestresste Haut

UELI BURKHARDT

Mit den leichten Sommerkleidern erleben wir ein neues Hautgefühl, zeigen unsere Haut und spüren den Wind und die Sonne auf unserem Körper.

Doch nicht alle fühlen sich wohl in ihrer Haut. Trockene Stellen, Irritationen, Rötungen oder Hautschuppen können das Wohlbefinden beeinträchtigen. Dies muss nicht sein! Milde Duschmittel entziehen der Haut weniger Fett, und gut auf den Hauttyp abgestimmte Cremes und Lotionen fügen wichtige Stoffe wieder zu.

Die Sonne und Umwelteinflüsse strapazieren die ungeschützte Haut zusätzlich, darum ist es wichtig, unser grösstes Organ, die Haut, gut zu pflegen

Die Wirkung von Nutrexin Body Gel basiert auf der Förderung der Hautdurchblutung. Dank den pflanzlichen und mineralischen Wirkstoffen erreicht Nutrexin, dass die natürliche Regenerationsfähigkeit der Haut aktiviert und die körpereigenen Ressourcen genutzt werden.

Durch Sonnenstrahlen verursachte Schäden an der Haut wer-

den günstig beeinflusst. Das Gel dringt leicht in die Haut ein und entfaltet sofort seine Wirkung.

Das Nutrexin Body Gel ist der Geheimtipp nach dem Sonnenbad. Es kühlt angenehm, pflegt und beruhigt die Haut, regeneriert die strapazierten Stellen und verlängert die natürliche Bräunung. Das Gel hat eine ausgleichende Wirkung auf negative Wetter- und Umwelteinflüsse und vermittelt ein angenehmes Hautgefühl. Nach jedem Bad und jeder Dusche auf die trockene Haut gleichmässig aufgetragen, wirkt es feuchtigkeitsspendend und kann der Haut helfen, wieder straffer und elastischer zu werden.

Mit Nutrexin Produkten werden keine Tierversuche durchgeführt und das Body Gel ist frei von Konservierungsmiteln. Das Gel fettet nicht und klebt nicht in den Körperhaaren – ein positiver Aspekt vor allem für Männer. Nutrexin Body Gel ist geeignet für jeden Hauttyp und wird auch von

Allergikern, Kindern und Menschen mit einer empfindlichen Haut gut vertragen. Es gehört in jedes Necessaire, in die Badetasche und ins Reisegepäck. ●



Ihr Geschenk

Beim Kauf eines Nutrexin Bodygel 150ml schenken wir Ihnen einen Massagehandschuh aus Sisal im Wert von CHF 9.90
Gültig bis 31.Juli 2010

NatureFirst

Nutrexin Bodygel CHF 39.90

BON



Rätseln und gewinnen!

1 Auf den Sommer folgt der....

2 Bekannteste Internet-Suchmaschine?

3 Wie heisst das Gefäss, welches das Blut vom Herz wegpumpt?

4 Ein Produkt, welches Granatapfelsamenöl enthält?

5 Eine alte indische Lehre, die geistige und körperliche Übungen enthält?

6 Eine Frucht, welche schöne rote, saftige Kernen enthält?

7 Bekannter Schweizer Kräuter-Pfarrer?



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

Lösungswort letzte Ausgabe: **Basenbad**

GewinnerInnen: 1.– 3. Preis: Erika Ganarin, Zürich; Sonja Sigg, Zürich und Sandra Lombardi, Zürich.

4.– 6. Preis: Roth Elsbeth, Zürich; Nelly Perrenoud, Zürich und Georgios Pavlou, Zürich.
Herzliche Gratulation

Gewinnen und fit bleiben:

1. Preis: Ein 5er-Abo Pilates oder Yoga im Wert von CHF 175.– im LivingUp Center in Zürich-Altstetten (keine Barauszahlung)

2.– 5. Preis: Nature First Einkaufsgutscheine im Wert von CHF 30.–
Geben Sie den Wettbewerbstalon direkt in der Nature First ab oder senden ihn bis am 15. Juli 2010 an:
Nature First Apotheke + Drogerie, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich

Lösungswort:

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Die GewinnerInnen 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 2010

Nature First

**Donnerstag und Freitag,
10. und 11. Juni**

Beratungstag: Venenmesstage

Testen Sie Ihre Venen anhand einer Venenmessung auf die Funktionsfähigkeit. Die Messung gibt Hinweise, in was für einem Zustand sich Ihre Venen befinden. Wir beraten Sie anhand der Messung, was Sie für Ihre Venen tun können und geben Ihnen nützliche Tipps.
Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin, Dauer ca. 20 Minuten, Kosten CHF 20.–

Mittwoch, 16. Juni

Beratungstag: Schüssler- Antlitzdiagnose

Mit der Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler kann man Mängel und Störungen im Mineralstoffhaushalt anhand von typischen Zeichen im Gesicht feststellen und durch die Zufuhr von biochemischen Schüsslersalzen regulieren.
Beratung durch Sandra Di Sorte, Drogistin und Antlitzspezialistin
Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin Dauer: ca. 30 Minuten, Kosten: CHF 20.–

Dienstag, 22. Juni

Beratungstag: Puls und Zungennachmittag

Erfahrene Therapeuten in Chinesischer Medizin von der TAO CHI Praxis für Chinesische Medizin in Zürich-Altstetten führen eine differenzierte Puls- und Zungenanalyse durch und zeigen Ihnen anhand Ihres persönlichen Befundes auf, wie Sie einen Beitrag zu Ihrer Gesundheit leisten können.
Dauer: 30 Minuten, Kosten CHF 20.–

Samstag, 26. Juni

Beratungstag: Dr. Hauschka Schminkberatung

Wollten Sie schon immer wissen, welche Farbe Ihnen steht oder wie Sie sich einfach und typgerecht schminken können? Eine Dr. Hauschka Naturkosmetikerin gibt Ihnen nützliche Tipps und schminkt Sie nach Ihren Bedürfnissen. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin.
Dauer ca. 45 Minuten

Mittwoch, 30. Juni

Weleda Beratungstag

Lernen Sie an diesem Tag die neue Weleda Gesichtspfiegelinie kennen. Eine Weleda Beraterin stellt Ihnen gerne Ihr individuelles Pflegeprogramm zusammen. Sie profitieren an diesem Tag beim Einkauf von Weleda Produkten von 10%! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Mittwoch, 7. Juli

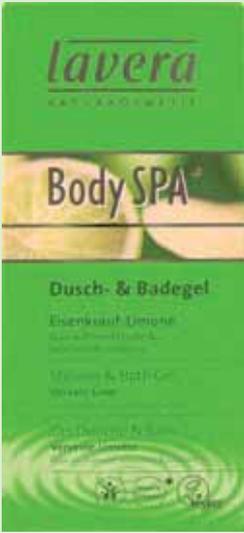
Vortrag: Wechseljahre – Wandeljahre

Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein Aufbruch in eine neue Lebensphase. Ein hormonelles Gleichgewicht geht in das nächste über. Dabei kann es zu verschiedenen Beschwerden kommen, die je nach Frau mehr oder weniger ausgeprägt sind. Erfahren Sie an diesem spannenden Vortragsabend von zwei Expertinnen, was die Natur für tolle Möglichkeiten bietet, die Frau in dieser Phase zu unterstützen.
Referentinnen:
Hildegard Flück, Apothekerin und Homöopathin,
Dr. med. Helene Gati, Homöopathin

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.–

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

Unsere Angebote für Sie!



NatureFirst
BON

**Lavera SPA
Dusch- & Badegel
Eisenkraut
Limone 150ml**

Für ein erfrischendes
Duscherlebnis!

CHF **5.-** statt 9.90
Gültig solange Vorrat



NatureFirst
BON

Madara Gesichtspflege

3 zum Preis von 1 mit
Reinigungsschaum und
Crèmen

CHF **19.90**
Gültig solange Vorrat



NatureFirst
BON

**MelanSol
Sonnencreme
SPF 30 177ml**

Schützt Gesicht und Körper
zuverlässig gegen die
Sonne!

CHF **33.90**
statt 39.90
Gültig solange Vorrat



NatureFirst
BON

**Beim Kauf von drei Omidia
Schüsslersalzen schenken
wir Ihnen dieses tolle Glas!**



CHF **46.80** und gratis
ein Schüsslerglas!
Gültig solange Vorrat



NatureFirst
BON

**Nature First
Anti Cellulite
Bad 250ml**

Strafft und glättet Ihre Haut !

CHF **15.50**
statt 19.50
Gültig bis 31. Juli 2010



NatureFirst
BON

**Bei Ihrem nächsten
Einkauf in der Nature First
erhalten Sie gegen Abgabe
dieses Bons ein kleines
Überraschungsgeschenk!
Gültig bis 31. Juli 2010**



DIE WELEDA GRANATAPFEL GESICHTSPFLEGELINIE:
ERHOLUNG FÜR REIFE,
BEANSPRUCHTE HAUT.



WELEDA
IM EINKLANG MIT MENSCH UND NATUR

Die Zeit hinterlässt bei uns allen ihre sanften Spuren – um die 40 weist unsere Haut allmählich alters- und lichtbedingte Veränderungen auf. Die Weleda Granatapfel Gesichtspflegelinie mit hochwirksamen Bio-Aktiv-Stoffen besitzt antioxidative Eigenschaften, fördert die Neubildung von Zellen und schützt vor negativen Umwelteinflüssen. Dadurch gewinnt Ihre Haut an Elastizität sowie Festigkeit und wird spürbar glatter. Nebst Tagespflege, Nachtpflege und Serum finden Sie im Weleda Sortiment auch Granatapfel Produkte für eine straffende Körperpflege. So hilft Weleda in einem umfassenden Sinn, Schönheit und Wohlbefinden zu bewahren. Seit über 80 Jahren. Im Einklang mit Mensch und Natur. www.weleda.ch

Weleda verwendet bei der Herstellung von Kosmetikprodukten keine Rohstoffe auf Mineralölbasis, keine gentechnisch veränderten Pflanzen oder synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe.