



Nature First AG  
Apotheke und Drogerie  
Albisriederplatz 3  
8003 Zürich

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

Nature First-Kundenzeitung Nr. 6  
1. Dezember 2010

# Nature First

Blasen-  
entzün-  
dung

SEITE 4

Kapuziner-  
Kresse

SEITE 7

Geschenk-  
boutique

SEITE 10

Schüssler-  
salze

SEITE 12

# Ginsana®

Der Weg von einer Heilpflanze zum pflanzlichen Arzneimittel:  
alte Weisheit modern verpackt.

Zu Beginn der 60-er Jahre begann das Tessiner Pharma-Unternehmen Pharmaton SA mit einer intensiven, wissenschaftlichen Forschung und brachte in den 70-er Jahren den Extrakt G115 als Ginsana-Produkt auf den Markt. Sämtliche Produkte der Ginsana-Linie sind als Arzneimittel registriert. Dank einer einzigartigen Extraktionsmethode werden alle Inhaltsstoffe der Wurzel erfasst, die die pharmakologische Wirkung von Ginsana ausmachen.

## Weisser (Ginsana G115) oder roter Ginseng?

Diese Frage sorgt immer wieder für Verwirrung. Sowohl beim roten als auch weissen Ginseng handelt es sich um ein und dasselbe Rohmaterial. Die Ginsengwurzel ist bei der Ernte stets gelblich-weiss. Um Krankheitserreger auf der frischen Wurzel zu entfernen, werden verschiedene Verfahren angewendet. Üblich ist immer noch die Dampfsterilisation, bei der

die Wurzel bei ca. 120°C während zwei bis drei Stunden in Wasserdampf sterilisiert wird.

Diese Methode war in der Vergangenheit sehr verbreitet, um die Wurzelverarbeitung wegen der steigenden Nachfrage zu beschleunigen. Bei diesem Verfahren werden die hitzeempfindlichen Substanzen in der Wurzel jedoch teilweise zerstört und die Wurzel bekommt eine braun-rötliche Färbung (roter Ginseng).

Modernere Verfahren gehen mit der Wurzel schonender um: Durch kurzes Erhitzen auf sehr hohe Temperaturen (UHT-Methode) bleiben die ursprüngliche Farbe der Wurzel und alle biologisch wirksamen Substanzen erhalten – eine Voraussetzung für die Produktion eines Extraktes, der alle Wirksubstanzen in der natürlichen Form enthält.

## Energie



**Ginsana® Kapseln**  
Packungen zu 30 und 100 Kapseln  
2 Kapseln täglich



**Ginsana® Tabs**  
Packungen zu 60 Lutschtabletten  
4 bis 8 Lutschtabletten täglich



**Ginsana® Tonic mit / ohne Alkohol**  
Packungen zu 250 ml und 2 x 250 ml  
1 Messbecher zu 15 ml täglich

Ginsana® erhalten Sie rezeptfrei in Apotheken und Drogerien. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Ars Vitae AG, Dellenbodenweg 8, Itingen



NatureFirst  
**HIT**  
Angebot!!!

Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie  
Ginsana Tonic mit oder ohne Alkohol  
2x 250 ml für **CHF 40.-** statt CHF 45.-

Gültig bis 31. Januar 2011, nicht kumulierbar.



**BON**

# Editorial

Alljährlich versinkt die Natur in Ihren Winterschlaf. Die Bäume schmücken sich am Morgen mit Reife, und die Tiere haben sich zum Schutz ein warmes Winterfell zugelegt. Der Wandel der Natur innerhalb der vier Jahreszeiten ist immer wieder ein Phänomen von unglaublicher Schönheit. In der Zeit, die von Hektik und Schnellebigkeit geprägt ist, tut es gut, sich in der Natur zu erholen und sich an ihr zu erfreuen.

In der neusten Ausgabe der Nature First Zeitung steht natürliches und sanftes Heilen wieder ganz im Vordergrund. Lesen Sie zum Beispiel, was die Natur bei Harnwegsinfekten bereit hält. Um etwas Sonne während der dunklen Jahreszeit in den Körper zu bringen, stellen wir Ihnen die MIRON Sonnenarkana vor.

Und wenn Sie noch auf der Suche nach einem geeigneten Geschenkstipp sind, finden Sie diesen auf den Seiten 10 und 11.

Von Herzen wünsche ich Ihnen besinnliche Festtage. Das gesamte Nature First Team freut sich Sie auch wieder im Jahr 2011 beraten zu dürfen.



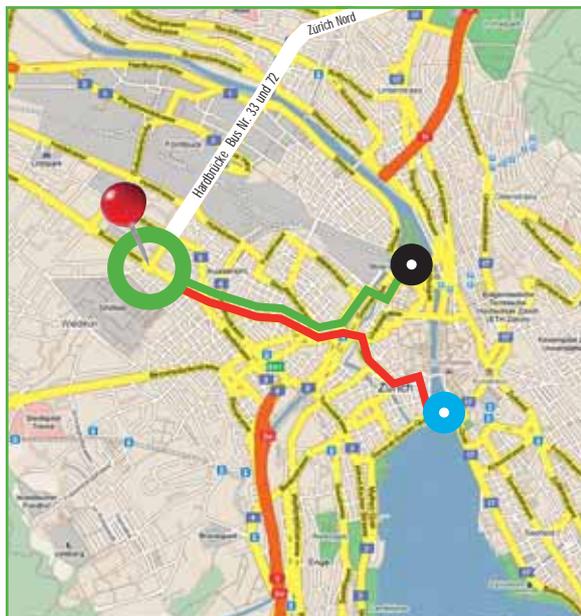
Andrea Jenzer präsentiert auf Seite 10 und 11 die Nature First-Weihnachts-Geschenkboutique  
FOTO RENE LAMBERT

*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
Blasenentzündung	4
Nature First-Leserreise	6
Die Kapuzinerkresse	7
Licht ist Leben	8
Geschenkboutique	10
Schüsslersalze	12
Erkältungssalbe	14
Shakti-Matte	15
Genussvoll im Gleichgewicht	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: Paul Blöchliger, Doris Hasler

Heidi Mühlemann, Sandra Di Sorte

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



# Schon wieder eine Blasenentzündung

ANDREA JENZER

Fast jede zweite Frau wird in ihrem Leben einmal mit einer Blasenentzündung konfrontiert. Viele Frauen greifen deswegen zu Antibiotika. Doch es gibt Möglichkeiten, eine Blasenentzündung mit den geeigneten Massnahmen und Naturheilverfahren in den Griff zu bekommen.

ckiger, unangenehm riechender Urin und gelegentlich gar Blut im Harn hinzu. Wird die Infektion von Fieber, Rückenschmerzen, Übelkeit und Erbrechen begleitet, kann dies darauf hindeuten, dass auch die Nieren betroffen sind. Spätestens dann wird ein Arztbesuch unumgänglich.

Die Symptome einer Blasenentzündung sind äusserst unangenehm. Es beginnt mit dem ständigen Drang, die Toilette aufsuchen zu müssen und brennendem Schmerz beim Wasserlassen. Manchmal kommen schmerzhaftes Ziehen im Unterleib, flo-

#### Vielfältige Ursachen

Der Grund, weshalb Frauen weit häufiger betroffen sind als Männer, liegt in der Anatomie. Frauen haben eine wesentlich kürzere Harnröhre als Männer. Bakterien können leichter in die Blase aufsteigen. Weitere Ursachen sind ein geschwächtes Immunsystem, Stress, Kälte, zu kleine Trinkmenge, hor- ▶

Beim Kauf eines Nieren-Blasenstärkungssets

(Preiselbeertrinkgranulat, Nierenfunktionstropfen, SymbioLact) schenken wir Ihnen 50g Nieren-Blasentee im Wert von

CHF 8.90



NatureFirst **BON**

Gültig solange Vorrat!



◀ monelle Veränderungen und damit einhergehende Veränderung der Schleimhäute sowie Intimverkehr.

#### Viel trinken hilft

Wichtige Unterstützung jeder Therapie ist eine reichliche Flüssigkeitszufuhr. Mindestens zwei bis drei Liter am Tag sollten es sein, um Nieren und Blase gut «durchzuspülen». Besonders geeignet sind ungezuckerte Tees, die sich zu Hause oder im Büro einfach zubereiten lassen. Meiden sollten Sie kohlenstoffhaltige und kalte Getränke sowie Kaffee und schwarzen Tee.

#### Sanfte Heilmittel

Wenn Sie anfällig sind auf Harnwegsinfektionen, sollten Sie vor allem in der kalten Jahreszeit Ihr Immunsystem stärken. Achten Sie zudem auf ausgewogene und vitaminreiche Ernährung sowie regelmässige Bewegung an der frischen Luft.

Bei Nature First erhalten Sie verschiedene sanfte Heilmittel, die helfen können, Ihre Abwehrkräfte erfolgreich zu unterstützen. Gut geeignet ist zum Beispiel die hauseigene Tropfenzusammenstellung mit Echinacea, Taigawurzel und Spitzwegerich.

Auch um die Beschwerden zu lindern und die Ausheilung zu unterstützen, hält die Natur gut wirkende Mittel bereit. Positive Erfahrungen machen wir mit den anthroposophischen Mitteln Wala Cantharis comp. und Wala Argentum nitricum comp. Die Nature First Nierenfunktionstropfen

aus Goldrute, Brennnessel, Schachtelhalm, Pappel und indischem Wassernabel unterstützen die Ausscheidung über die Niere und haben eine entzündungshemmende Wirkung. Gut bewährt hat sich auch die Anwendung der Kapuzinerkresse (siehe Pflanzenlexikon in diesem Heft).

#### Preiselbeerprodukte, ideal zur Vorbeugung

Preiselbeerprodukte hemmen Bakterien daran, sich an der Blasenschleimhaut festzusetzen und eine Infektion zu verursachen. Sie eignen sich deshalb besonders gut zur Vorbeugung von Infekten und lassen dabei die empfindliche Vaginalflora intakt. Dies im Gegensatz zu den häufig verabreichten Antibiotikas.

Preiselbeerprodukte können auch zusammen mit Antibiotika eingenommen werden. Sinnvoll ist die Einnahme zudem nach Abschluss der meist nur kurzen Antibiotika-Therapie. Diese Nachbehandlung sollte während mindestens 3 bis 4 Wochen erfolgen, da in dieser Zeit das höchste Risiko für eine erneute Infektion besteht.

Ebenfalls sehr zu empfehlen nach einer Antibiotika-Therapie ist der Wiederaufbau der Darmflora, denn diese übernimmt eine wichtige Funktion für das Immunsystem. Gut geeignet für diesen Zweck ist Symbiolact. ▶



## Nature First Tipp

### Stärken Sie Ihre Niere und Blase mit Alpinamed Preiselbeer Trinkgranulat

(täglich 1 Beutel)

### NatureFirst Nierenfunktionstropfen

(3x täglich 20 Tropfen)

### Symbiolact

(täglich 1 Beutel)

während mindestens 30 Tagen



  
ALPINAMED  
natürlich gesund



**Preiselbeeren**  
können einen Beitrag zur Gesunderhaltung der Blase leisten.

Trink-Konzentrat • Kapseln • Trinkgranulat

In Apotheken und Drogerien.



◀ **Allgemeine Massnahmen bei häufig wiederkehrenden Harnwegsinfekten:**

**Hygiene**

Viele Harnwegsinfekte werden durch das Verschleppen von Coli-Bakterien verursacht. Achten Sie bei der Analhygiene darauf, für die Anal- und Scheidengegend jeweils separate, saubere Waschtücher oder – noch besser – Wegwerftücher zu verwenden.

**Sexualhygiene**

Vor und nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren und insgesamt auf Sauberkeit und Hygiene (auch beim Mann) achten.

**Blase vor Kälte schützen**

Tragen Sie der Jahreszeit angepasste Unterwäsche und Kleidung. Setzen Sie sich nicht auf kalte Unterlagen, wie zum Beispiel Steinböden. Legen Sie bei Unterkühlung eine Wärmflasche auf den Bauch oder setzen Sie sich in ein warmes Heublumen- oder Kamillenbad.

**Beckenbodengymnastik**

Beckenbodengymnastik und Bindegewebsmassagen stärken die Blasenfunktion und machen sie weniger infektfähig.

**Ernährung**

Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Anteil an basischen Lebensmitteln. Geniessen Sie Kaffee, Alkohol und Nikotin im Mass.

**Immunsystem**

Stärken Sie Ihr Immunsystem mit einer geeigneten Pflanzenmischung. Wechselduschen nach Kneipp können ebenfalls helfen, die Abwehrkräfte zu stärken. ●

# Nature First Leserreise

Besuchen Sie mit uns die Firma Alpinamed AG in Romanshorn!



Die Firma **Alpinamed** ist auf die Verarbeitung von Frischpflanzen spezialisiert. Sie setzt alle Anstrengungen darauf hin, die Pflanzen optimal aufzuschliessen und dem Menschen nutzbar zu machen. Für **Alpinamed** sind Heilpflanzen und daraus hergestellte Produkte mehr als eine Geschäftsidee. Seit mehr als 25 Jahren befasst sie sich intensiv mit pflanzlichen Arzneimitteln und Nahrungsergänzungen.

**Alpinamed** verarbeitet mehr als 200 Pflanzen zu Arzneimitteln. Sehr bekannt aus dem Hause **Alpinamed** ist die Produktepalette mit den Preiselbeerpräparaten. Exklusiv für die Nature First öffnet **Alpinamed** ihre Türen und zeigt Ihnen den modernen Produktionsbetrieb. Sehen Sie, wie aus einer frischen Pflanze ein Arzneimittel hergestellt wird und was für Anforderungen eine Firma erfüllen muss, um qualitativ hochstehende Produkte produzieren zu können. Paul Blöchlinger, Ihr Reiseleiter, freut sich mit Ihnen einen Ausflug an den schönen Bodensee zu machen.

- Reisedatum:** **Reisedatum: Mittwoch, 26. Januar 2011**
- Programm:** **08.30 Uhr** Besammlung vor der Nature First Apotheke am Albisriederplatz in Zürich  
**08.45 Uhr** Abfahrt nach Romanshorn, Dauer der Fahrt ca. 1 1/2 Stunden  
**10.00 Uhr** Begrüssung durch die Firma Alpinamed, Dauer der Besichtigung 2 Stunden.  
**13.00 Uhr** Essen im Restaurant Schiff in Romanshorn  
**ca. 14.30 Uhr** Rückreise, Ankunft spätestens um 16.30 Uhr in Zürich
- Reiseleitung:** Paul Blöchlinger, dipl. Drogist HF von der Nature First
- Kosten:** pro Person CHF 55.- (inkl. Fahrt und Mittagessen, exkl. Getränke)
- 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:** 24. Januar 2011



## Bon ausfüllen und Sie sind dabei!

NAME UND VORNAME

STRASSE

PLZ

ORT

TELEFON

ORT DATUM UNTERSCHRIFT

# Die Kapuziner- kresse

kräftig und vielseitig  
einsetzbar

ANDREA JENZER

Die Kapuzinerkresse, lat. *Tropaeolum majus*, besitzt nicht nur eine kräftig gefärbte Blüte, sie legt auch bezüglich Wirkung einigen Power an den Tag. Dank ihrem Inhaltsstoff Benzyl-Senföl zeigt sie antibiotische Wirkung, die sie unter anderem zur wertvollen Heilpflanze bei Infekten macht.

Ihren Ursprung hat die Kapuzinerkresse in Südamerika, wo sie als Zierpflanze gezogen wurde, bis man ihre Heilwirkung erkannte und sie in Klostersgärten als Heilmittel anbaute. Die Bezeichnung Kresse stammt vom altdeutschen Wort *kress* für die Farbe Orange. Tatsächlich sind die leuchtenden Blüten eine Augenweide. Der französische Impressionist Claude Monet zum Beispiel liebte die Kapuzinerkresse. Er zog sie in seinem legendären Garten in Giverny. Für viele seiner Bilder dienten sie ihm als Motiv.

#### Gewürz und gesunde Dekoration

Sowohl die runden Blätter als auch die Blüten der Kapuzinerkresse sind essbar. Sie schmecken leicht scharf und würzig und eignen sich daher gut zur Dekoration von Salaten und anderen Speisen oder als Zutat zu Kräuterquark. Übertreiben sollte man es allerdings nicht. Das Benzyl-Senföl,

von dem der herb-würzige Geschmack herrührt, kann bei Genuss grösserer Mengen den Magen reizen.

Nicht geeignet ist die Kapuzinerkresse als Ingredienz für gekochte Speisen. Durch die Hitze werden die heilsamen Öle zerstört.

Weitere Inhaltsstoffe sind die Vitamine C und E sowie Jod und Oxalsäure.

#### Antibiotische Wirkung

Als Heilmittel glänzt die Kapuzinerkresse vor allem dank ihrer ausgeprägten antibakteriellen, antiviralen und pilzabtötenden Wirkung, die sie den Senfölglycosiden verdankt. Sie wird deshalb gerne als natürliche Alternative zu Antibiotika eingesetzt, zum Beispiel bei Erkältungskrankheiten, Schnupfen und Bronchitis. Ebenfalls gute Erfahrungen sind bei Infektionskrankheiten der unteren Harnwege (Harnröhre und Harnblase) und oberen Harnwege (Nierenbecken und Harnleiter) zu verzeichnen.

Wegen dem hohen Gehalt an Vitamin C stärkt Kapuzinerkresse zudem das Immunsystem.

#### Als Tinktur, Tabletten und Shampoo erhältlich

Je nach Indikation werden Präparate aus Kapuzinerkresse innerlich oder äusserlich angewendet. Äusserlich dient die Pflanze zum Beispiel zur Haarpflege als Shampoo oder als Haarwasser bei Schuppen und Pilzkrankungen der Kopfhaut. Auch bei Akne oder Hautpilzen kann eine



Anwendung ins Auge gefasst werden. Zum innerlichen Gebrauch bei Infekten vor allem der Atem- und der Harnwege dienen in erster Linie Tabletten und Tinkturen mit Kapuzinerkresse. Von CERES und MFT ist *Tropaeolum majus* in Form einzelner Tinkturen erhältlich. Eine Kombination von Kapuzinerkresse, Pelargonium und Thymian bietet die Nature First in ihren Hausspezialitäten als «Resistenz akut»-Mischung an, um bei ersten Anzeichen von Erkältungskrankheiten die Abwehrkräfte zu stärken. ●



### Nature First Tipp

Gehört in jede Hausapotheke **Nature First Resistenz akut** Mischung, stärkt und stimuliert das Immunsystem und die Abwehrkraft. Hilft bei bereits beginnenden und akuten Erkältungskrankheiten, bei Grippe, Bronchitis, Husten und fiebrigen Zuständen Anwendung bei akuter Erkältung, Grippe oder Husten: 6 x täglich 20 Tropfen in wenig Flüssigkeit einnehmen.



# Die Nature First G



**Weleda Sanddorn Geschenkset**  
Verwöhnt die Haut mit einem frischen,  
zarten Duft,  
CHF 25.90



**Teekrug und Tasse**  
Originelle Kombination aus Krug  
und Tasse in verschiedenen Farben  
erhältlich,  
CHF 39.–



**Aromalife Duftsticks**  
Für eine natürliche Raumerfrischung,  
in verschiedenen Duftrichtungen  
erhältlich,  
CHF 29.50



**Igor Engel**  
Süsse Engel in diversen Grössen und  
Variationen,  
ab CHF 7.–

**Swaziland Kerzen**  
Die beliebte Leuchtkerze finden Sie mit  
unterschiedlichen Motiven in der Nature First,  
CHF 25.–



**Wohlfühl Geschenkpackung**  
Hübsche Kombination aus  
Tasse, Engel- Tee und Serviette  
in diversen Farben erhältlich,  
CHF 37.80



# geschenkgalerie

**Damascena Weihnachtsduft mit Herzstein**  
Verbreitet eine festliche Stimmung im Raum,  
CHF 10.90



**Palm Licht Kerzen**  
Kerzen aus 100% natürlichem Palmöl für leuchtende Momente,  
CHF 12.–



**Mi Amo Geschenkset**  
Eau de Toilette und Body Lotion – Mi Amo, der Duft der glückliche Momente speichert,  
CHF 69.–

**Lavera Orangen & Sanddorn Geschenkset**  
Bringt Ihnen das Wellness-Feeling nach Hause. Kombination aus Duschgel, Bodylotion und Handcreme,  
CHF 27.50



**Dein Schutzengel**  
Bettflasche, Handwärmer und Kirschkissen mit den niedlichen Schutzengel Motiven,  
CHF 5.90



**Sonnentopf Gewürzset**  
Die würzige Geschenkidee mit einer Kombination aus verschiedenen Gewürzen,  
CHF 25.–

# Schüssler Salze, Pflege und Therapie über die Haut

SANDRA DI SORTE

Als biochemische Funktionsmittel sind die 12 Schüssler Mineralsalze allgemein bekannt. Aber nur wenige wissen, dass die zellregulierende und aufbauende Wirkung auch über die Haut erreicht werden kann. Salben und die etwas geschmeidigeren Crèmes werden erfolgreich sowohl als Kosmetika als auch zur Therapie eingesetzt.

Hohe Anforderungen in Beruf und Alltag, schlechte Umweltbedingungen und ungesunde Ernährung stellen eine Belastung für den Körper dar. Nicht immer vermag er sich unter den heutigen Lebensbedingungen von selbst zu regenerieren. Stoffwechselforgänge geraten aus dem Gleichgewicht. Erste Anzeichen für Störungen sind Abgespanntheit, Konzentrationsschwäche, innere Unruhe, rasche Ermüdung.

Auch Hautprobleme sind oft Ausdruck von Stoffwechselstörungen.

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler helfen, das empfindliche innere Gleichgewicht eines intakten Stoffwechsels wieder herzustellen und zu erhalten. In der Nature First arbeiten wir erfolgreich mit den Tabletten und stellen für jedes

Bedürfnis individuelle Kombinationen zusammen.

## Schüssler, Crème oder Salbe

In diesem Heft möchten wir Sie jedoch mit den Schüssler-Salben und Crèmes vertraut machen. Im Unterschied zu den Salben enthalten die Crèmes einen relativ hohen Wasseranteil. Das macht sie geschmeidiger und leicht kühlend. Die etwas fettigeren Salben eignen sich dagegen gut für Massagen, weil sie etwas länger brauchen, bis sie in die Haut einziehen.

## Kalyana, ein Name, den man sich merken muss

Eine bekannte Crème-Serie, die auf Schüssler-Salzen und anderen natürlichen Inhaltsstoffen basiert, sind die Kalyana-Crèmes. Kalyana stammt aus der altindischen Sprache Sanskrit und bedeutet Gesundheit, Wohlergehen, Glück und Segen. Wohlergehen bereiten die Crèmes bereits beim ersten Kontakt. Das ätherische Öl der Damaszener-Rose, das in allen Kalyana-Crèmes enthalten ist, verströmt einen charakteristischen feinen Duft.

Die Kalyana-Crèmes mit den gängigen Salzen 1 bis 12 werden als Kosmetika eingesetzt; zum Beispiel für empfindliche Babyhaut, zur Straffung des Gewebes an Hals, Décolleté und Oberarmen sowie bei Cellulitis, für reine Haut, zur Regenerierung und Vitalisierung nach Dusche, Bad und Sauna und zur Unterstützung für das Gewebe während der Schwangerschaft und nach der Geburt. ▶



Beim Kauf einer Kalyana-Crème erhalten Sie gratis ein 20 ml Töpfchen Kalyana-Crème Nr.17 im Wert von

CHF  
**9.80**

Gültig solange Vorrat!

**Fünf Spezialmischungen für das Rundum-Wohlbefinden**

Sehr empfehlenswert sind auch die Spezialmischungen 13 bis 17.

**Kalyana Nr. 13** enthält Prunella und Mineralstoffe. Sie ist die universelle Allzweckcreme für jeden Hauttyp, stärkt Wohlbefinden und Selbstheilungskräfte, stabilisiert sensible Haut, wirkt stärkend bei Überbelastung und Stress.

**Kalyana Nr. 14** enthält Viola. Sie umhüllt die Haut wie einen schützenden Mantel, belebt die Haut an Stirn, Nacken und um die Augen und wirkt entspannend und pflegend bei gereizter Haut.

**Kalyana Nr. 15** ist die Creme für Sportler und bei grosser körperlicher Anstrengung. Sie fördert die Regenerationsfähigkeit, entspannt nach dem Sport und wirkt Übersäuerung (Muskelkater) entgegen.

**Kalyana Nr. 16 Vier-Jahreszeiten** fördert Elastizität und Beweglichkeit, wirkt stärkend bei körperlicher Betätigung, hilft Verschlackungen und Anspannungen zu lösen und unterstützt das ganze Jahr hindurch das Speichern von Lebenskraft.

**Kalyana Nr. 17** sorgt für ein frisches und jugendliches Hautbild. Spendet der Haut Feuchtigkeit, unterstützt die

Spannkraft und reduziert die Faltenbildung. Sowohl als ausgleichende Körpercreme z.B. bei Cellulite, wie auch zur Nagel- und Fusspflege geeignet.

**Massagen, kleiner Aufwand, grosse Wirkung**

Gut geeignet sind die mineralstoffhaltigen Crèmen und Salben auch für Massagen. Vor allem bei Stress, allgemeiner nervlicher Belastung und Disharmonien an Herz und Kreislauf bringen sie, am richtigen Ort einmassiert, Ruhe und Entspannung. Klassischerweise werden die Schüssler-Salben im Herzbereich, auf dem Solarplexus (liegt zwischen dem zwölften Brust- und dem ersten Lendenwirbel, also zwischen Bauchnabel und Brustkorb), auf Stirn, Schläfe und im Nacken sanft eingerieben. Bei nervlicher Belastung kann man zur Beruhigung auch die Handgelenke und die Fussgelenke sanft massieren. Ähnliches bewirkt ein kurzes Durchkneten der Ohren, bis sie richtig warm sind.

**Gesichtskompressen für die Schönheit**

Legen Sie auch regelmässig einen Schönheitstag ein. Mit den Schüssler-Crèmen lassen sich vortreffliche Gesichtskompressen machen:

**Crème Nr. 8** (Natrium chloratum) bei trockener Haut.

**Crème Nr. 9** (Natrium phosphoricum) bei fettiger Haut, Akne, Pickeln und Mitessern.

**Crème Nr. 11** (Silicea) bei trockener und frühzeitig alternder Haut.

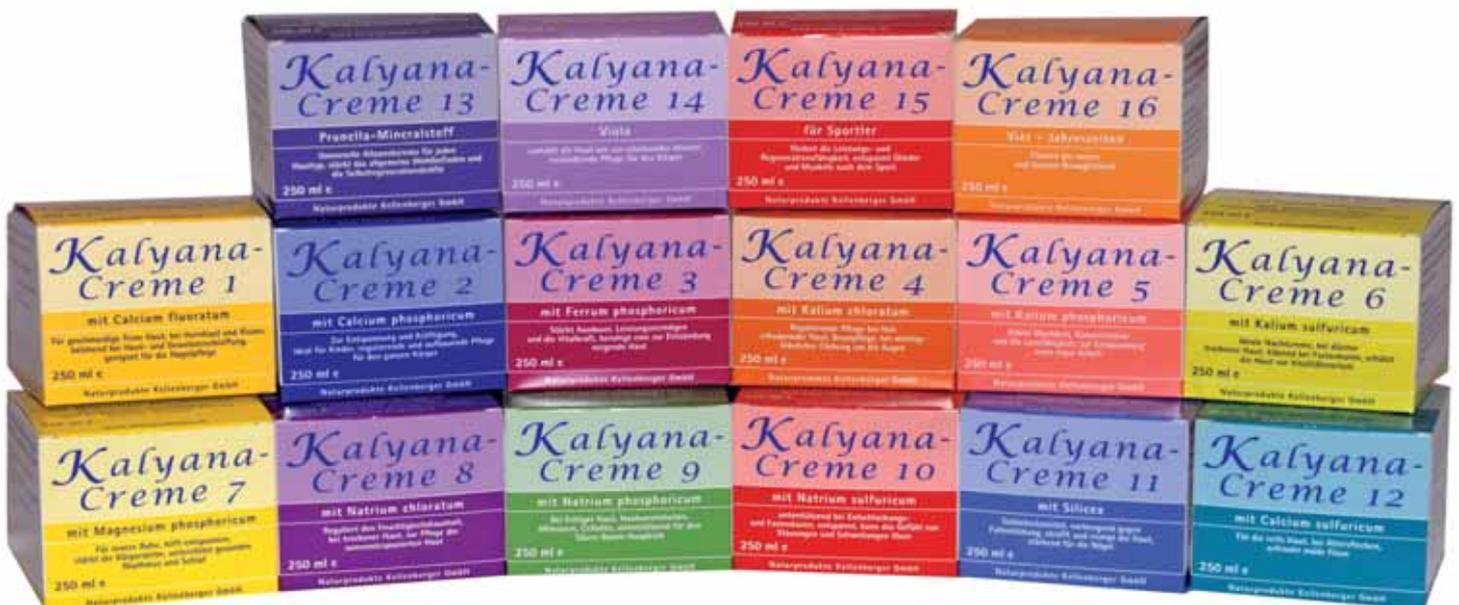
**Crème Nr. 12** (Calcium sulfuricum) für die reife Haut, bei Altersflecken.

**Tipp für Hände und Lippen**

Während der kalten Jahreszeit leiden viele Menschen an rissigen, schmerzenden Händen und an spröden Lippen. Auch da helfen Schüssler-Crèmen.

**Kalyana-Crème Nr. 1** bringt Risse und Schrunden an den Händen bereits nach zwei Wochen zum verschwinden.

Die Lippen werden nach wenigen Tagen wieder weich und geschmeidig mit **Kalyana-Crème Nr. 11** und **Crème Nr. 8**, mehrmals täglich abwechselungsweise angewendet. ●



# NatureFirst Erkältungssalbe

Dieses  
altbewährte Rezept  
der Erkältungssalbe  
wirkt!



PAUL BLÖCHLINGER

Die heutige Zeit verlangt wieder mehr nach natürlich wirkenden Produkten. Altbewährte Rezepturen werden aus dem Archiv hervorgezaubert. Rezepturen wie die Erkältungssalbe nach Dr. Pellegrini, deren erfolgreiche Wirkstoffe wir in eine neue, moderne Salbengrundlage verarbeitet haben.

Die Nature First Erkältungssalbe wirkt über die Haut und über die Atemwege, wo die natürlichen ätherischen Öle ihren heilenden Effekt entfalten. Die natürlichen Wirkstoffe werden vom Organismus innert Minuten aufgenommen und gelangen sofort über die Atmung zu den Bronchien.

- Die ätherischen Öle befreien die Atemwege bei Husten, Schnupfen, und Heiserkeit,
- lindern Symptome durch die wärmende, schleimlösende und schleimabschwellende Wirkung,
- erleichtern die Atmung dank dem lösenden Eucalyptus und der öffnenden Pfefferminze.

Wichtige Bestandteile sind:

**Echinacea**

Der Sonnenhut regt das Immunsystem an und verkürzt dadurch die Dauer der Erkältung.

**Eucalyptusöl** löst den Schleim und wirkt antiviral bei Problemen der Atemwege und bei Grippe.

**Cajeputöl** wirkt antiseptisch

**Pfefferminzöl** wirkt atmungsbefreiend

**Hamamelis** sorgt für gute Verträglichkeit auf der Haut

**Zur Inhalation empfohlen:** ca. 3 cm Salbe aus der Tube in heissem Wasser auflösen und die entstehenden Dämpfe während mehrerer Minuten tief einatmen.

**Zum Einreiben empfohlen:** 2 bis 3 mal täglich auf Brust und Rücken auftragen, leicht einreiben bis die Salbe vollständig in die Haut eingedrungen ist. Mit warmem Woll- oder Leinentuch bedecken.

**Zur Fussmassage empfohlen:** ca. 2 bis 3 cm Salbe auf beiden Fusssohlen verteilen und ca. 5 Minuten einmassieren; wirkt so auch vorbeugend gegen Grippe bei Erwachsenen und Kindern.



Die indische  
Nagelmatte

## Für Energie und Erholung!

- Entspannen Sie sich auf 6000 Spitzen • Wecken Sie die Energie in sich
- Werden Sie zum Freund Ihres Rücken • Weniger Stress im Leben
- Schlafen Sie Entspannt



## Genussvoll im Gleichgewicht

«Tu deinem Leib Gutes,  
damit deine Seele Lust hat,  
in ihm zu wohnen»,

Theresa von Avila

Während meiner langjährigen Ausbildung als Naturheilpraktikerin mit Schwerpunkt Ernährung, Vitalstoffen und Heilpflanzen und meiner nachfolgenden Praxistätigkeit ist mir immer stärker bewusst geworden, wie wichtig es ist, unseren Organismus in Balance zu halten, achtsam zu sein gegenüber den Bedürfnissen unseres Körpers und unserer Seele. Einen gesunden Lebensstil verbinde ich mit Genuss, Freude und Selbstverantwortung und weniger mit Verboten und Verzicht.

Viele Krankheiten und Gewichtsprobleme können positiv beeinflusst werden, wenn wir uns optimal ernähren und unseren Stoffwechsel in Schwung halten. Meine Beratungstätigkeit beruht auf einem umfassenden und individuell auf Sie abgestimmten Therapieangebot und stützt sich auf folgende Kernpunkte:

### Ausgewogene Ernährung, Basis für ein gesundes Leben

Nur wer sich ausgewogen ernährt, bleibt langfristig gesund, vital und geistig fit. Du bist, was Du isst, heisst es im Volksmund. Doch wer sich für gesunde

Ernährung interessiert und einen sinnvollen Ernährungsplan aufstellen möchte, hat es manchmal schwer, sich zu entscheiden. Wir stehen vor einem unüberschaubaren Angebot an Ernährungsempfehlungen, Diäten und Ernährungstrends.

Kaum eine Krankheit wird nicht durch Ernährung beeinflusst, sei es in ihrer Entstehung oder während der Therapie. Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Allergien sind nur einige Beispiele von Krankheiten, bei denen die falsche Ernährung erheblich bei der Entstehung mitwirkt. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist entscheidend, um Zivilisationskrankheiten vorzubeugen und uns fit zu fühlen.

Eine für alle gültige Ernährungsempfehlung gibt es jedoch nicht. Wir unterscheiden uns bezüglich Konstitution und Stoffwechsel voneinander. Jeder hat einen unterschiedlichen Bedarf an Nährstoffen wie Kohlenhydraten, Eiweiss und Fetten. Diese wirken sich bei jedem etwas anders auf den Stoffwechsel aus. So brauchen manche Menschen z.B. mehr Eiweiss und Fett, um vital und schlank zu bleiben, anderen geht es besser mit einer fettarmen Ernährung und etwas mehr Kohlenhydraten.

### Vitalstoffe, «Lebensstoffe» für unser Wohlbefinden

Unter dem Begriff Vitalstoffe werden Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, essenzielle Fett- und Aminosäuren zusammengefasst. Nur wenn sie in unserem Organismus in der erforderlichen Menge vorhanden sind, kann unser Körper richtig funktionieren und der Stoffwechsel optimal ablaufen. Viele dieser Stoffe kann der Organismus nicht selber herstellen. Sie müssen ihm über die Nahrung zugeführt werden. Dabei ist zu beachten, dass sich der Bedarf an Mikronährstoffen durch die heutige Lebensweise verändert hat. Falsche Ernährung, berufliche und psychische Belastungen, Stress, Umweltbelastungen, aber auch Krankheiten und



Kurzberatung bei Karin Beldic  
Fragen rund ums Thema  
Ernährung?

Im Januar bietet Ihnen Karin Beldic jeweils am Dienstag die Möglichkeit für eine Kurzberatung von 30 Minuten für CHF 50.-  
Terminvereinbarung unter  
Telefon 044/ 496 63 30  
oder direkt im Therapiezentrum

Stoffwechselstörungen haben einen höheren Mikronährstoffbedarf zur Folge.

### Gegen (fast) jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen

Die Pflanzenheilkunde (Phytotherapie) gehört zu den ältesten Therapieformen und wird bis heute mit Erfolg angewendet. Es gibt fast keine Beschwerden, bei denen Heilpflanzen nicht unterstützend und ausgleichend oder heilend eingesetzt werden können. Auch bei ernsthafteren Erkrankungen bietet die Phytotherapie eine wertvolle Hilfe. Ich verwende sie bevorzugt, um die Ausleitungsorgane wie Darm, Leber, Niere, Haut und Lunge anzuregen und den Körper zu entschlacken.

Ich freue mich, Sie fachkundig unterstützen zu dürfen bei Fragen rund um die Themen Ernährung, Gewichtsprobleme, Magen-Darmbeschwerden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Frauenbeschwerden, chronischen Erkrankungen, Allergien, Rheuma, Energiemangel, Depressionen, häufige Infekte und vieles mehr.

Ich bin EMR und ASCA anerkannt. Krankenkassen zahlen in der Regel die Mehrheit der Kosten via Zusatzversicherung. ●

# Rätseln und gewinnen!

1 Welche Wurzel ist in Ginsana enthalten?

2 Kälteste der vier Jahreszeiten?

3 Beere, die eine gute Wirkung bei Blasenentzündung zeigt?

4 Auf den Januar folgt der...

5 Wie heisst die Firma, die wir im Januar mit unseren Kunden besuchen?

6 Kresse, die als natürliches Antibiotikum eingesetzt werden kann?

7 Produkte, die mit der Kraft der Sonne hergestellt werden?

8 Organ, das für die Urinherstellung verantwortlich ist?

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

Lösungswort letzte Ausgabe: Aronia

Gewinnerin

1. Preis:

Anita Eggenberger, Zürich

Gewinnen Sie:

1. Preis:

Nature First Einkaufsgutscheine  
im Wert von CHF 100.–

2.– 4. Preis:

Nature First Ayurveda Bad 250ml  
im Wert von CHF 19.50

Lösungswort:

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

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

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

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

Geben Sie den Wettbewerbston direkt in der Nature First ab  
oder senden ihn bis am 15. Januar 2011 an:

Nature First Apotheke + Drogerie, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich

Die Gewinner/innen werden schriftlich benachrichtigt.

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.



Mit der  **NatureFirst Bonuskarte**  
Punkte sammeln und profitieren.  
Einkaufsgutscheine und tolle Angebote  
warten auf Sie.

Fragen Sie bei Ihrem  
nächsten Einkauf nach der  
NatureFirst Bonuskarte

## Ihre Treue wird belohnt!

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

**2011**

MITTWOCH

 **19. JANUAR****Beratungstag: Antzlitzdiagnose nach Dr. Schüssler**

Mit der Antzlitzdiagnose 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

MITTWOCH

 **19. JANUAR****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 und Coach

MITTWOCH

 **25. JANUAR****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

MITTWOCH

 **26. JANUAR****Leserreise:****Besuch der Firma Alpinamed AG in Romanshorn**

Exklusiv für Nature First Kunden öffnet die Alpinamed AG ihre Tore um Ihnen einen Einblick in den Fabrikationsbetrieb zu gewähren. Verbringen Sie mit uns einen spannenden und lehrreichen Tag.  
(Details siehe Seite 6)

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 40.–.  
Diese Beratungen findet im Nature First Therapiezentrum, Albisriederstrasse 5, statt.

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

# Unsere Angebote für Sie!



NatureFirst  
**BON**  
**Künzle  
Bibernell  
Pastillen**  
Ideal für Hals  
und Stimme

CHF **6.90** statt 8.90

Gültig bis 31. Januar 2011



NatureFirst  
**BON**  
**Madara Geschenkset**  
mit Handcreme, Lippenbalsam  
und Feuchtigkeitscreme für CHF **19.-**  
Warenwert CHF 35.-  
Gültig solange Vorrat



NatureFirst  
**BON**  
**Farfalla  
Wonnebadeset**  
6 traumhafte Bäderportionen  
für die kalten Tage!

CHF **19.90**  
statt 25.-

Gültig solange Vorrat



NatureFirst  
**BON**  
**Duftlämpli**

CHF **5.-**  
statt 9.90

Gültig solange Vorrat



NatureFirst  
**BON**  
**Vleur 24h Stunden  
Bio-Feuchtigkeitscreme**  
Gönnen Sie Ihrer Haut etwas!  
Ihr Geschenk beim Kauf einer  
30ml Vleur 24h Creme für  
CHF 79.-  
Vleur Nachtcreme  
15ml im Wert von  
CHF **49.-**

Gültig bis 31. Januar 2011



NatureFirst  
**BON**  
**Weihnachtsduft  
mit schönem  
Duftstein!**

CHF **10.90**  
statt 16.90

Lassen Sie eine besinnliche  
Stimmung aufkommen!

Gültig solange Vorrat



MÁDARA®  
ecocosmetics

**deeper than skin**  
die Kraft der nordischen Sommer



**ab sofort in der Nature First erhältlich**