



Sommer- schutz



Lavendel tut gut!



Ceres, Lesereise



Sport & Körper



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 Itingen, www.kp-künzle.ch

NatureFirst  **HIT-ANGEBOT**



Beim Kauf einer Packung Pygenol 120 Tabletten,
schenken wir Ihnen einen Pygenol Gel 100 ml im Wert von **CHF 19.90**

Gültig bis 16. Juli 2011

Editorial

Zehn Jahre ist es her, seit die Nature First Apotheke ihre Türen geöffnet hat. In dieser Zeit hat sich einiges getan. Als Ergänzung zur Apotheke konnten wir letztes Jahr ein Therapiezentrum eröffnen, in dem wir ein vielfältiges Angebot an naturheilkundlichen Beratungen anbieten. In der Apotheke aber wurde der Platz immer enger, um interessante neue Sortimente anzubieten. Darum haben wir im Mai während drei Wochen ein kleines Facelifting vorgenommen. Der Einbau eines Roboters für die Warenbewirtschaftung vereinfacht die Abläufe in der Apotheke. Für Sie bedeutet dies, dass wir Sie dank dem neuen System schneller bedienen können und mehr Zeit haben, Sie zu beraten. Gerne laden wir Sie am 24. und 25. Juni ein zu zwei Tagen der offenen Tür. Lesen Sie mehr dazu in dieser Ausgabe unserer Kundenzeitung. Weiter erwarten Sie spannende Artikel über Haut und Sonne, die sanfte Heilmethode Homöopathie und noch vieles mehr. Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit und freuen uns, Sie in der Nature First Apotheke begrüßen zu dürfen.

Ihre Nadja Marty,
Hildegard Flück
und Andrea Jenzer
mit Team



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.



Inhalt

Editorial	3
So finden Sie uns	

Sommerschutz	4 5

Tage der offenen Tür	7

Nature First Notfallmittel	8

Lavendel	9

Ceres, Lesereise	10 11

Homöopathie	12 13

Sport & Körper	14 15

Psychosomatische Energetik	16

Rätsel	17

Agenda, Venenmesswoche	18

Angebote	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, Hildegard Flück,
Sandra Di Sorte, Corina Erni, Heidi Mühlemann

Inseratverkauf: 044 496 60 30

Grafik: blitzart.ch

Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg

Papier: TerraPrint Gloss





Andrea Jenzer

Sommerschut mit natürlichen Produkten

Sommerschut heisst vor allem Sonnenschutz. Wir von Nature First empfehlen dazu natürliche Produkte, weil sie zuverlässig schützen und sehr gut hautverträglich sind.

Naturkosmetik-Unternehmen setzen für den Sonnenschutz ausschliesslich mineralische Filter in Form von Titan-, Eisen- und Zinkoxid sowie Mineralerde und Talkum ein. Diese mineralischen Filter wirken wie Spiegel. Sie reflektieren die UV-Strahlen von der Hautoberfläche und schützen so die Haut vor Sonnenbrand und Hautschädigungen. Im Gegensatz zu chemischen Filtern bleiben mineralische Filter unter dem Einfluss von UV-Strahlen unverändert. Das macht sie sehr gut hautverträglich, und es kommt zu keinen chemischen Reaktionen im Körper, wie dies bei synthetischen UV-Filtern der Fall sein kann.

Natürlicher Sonnenschutz wirkt sofort

Mineralische UV-Filter haben den Vorteil, dass sie sofort schützen. Sobald der natürliche Sonnenschutz aufgetragen ist, dürfen Sie an die Sonne gehen. Es braucht keine Wartezeit! Dies im Unterschied zu synthetischen UV-Filtern, die ihre Wirkung oft erst nach einer gewissen Einwirkzeit entfalten.

Naturkosmetische Sonnenschutzmittel lassen sich zudem genauso gut auf der Haut verteilen wie synthetische Produkte. Viele Produkte werden sogar als angenehm «leicht» empfunden, weil sie rasch in die Haut einziehen und keinen störenden Film bilden.

Beim Sonnenschutz gilt: viel hilft viel

Sparen Sie nicht mit Sonnencreme! Tragen Sie sie dick auf und erneuern Sie den Sonnenschutz nach dem Schwimmen, wenn Sie stark schwitzen und nachdem Sie sich mit dem Handtuch trockengerieben haben.



Hoher Schutz für extreme Situationen

In unseren Breitengraden genügt in der Regel ein mittlerer Schutz von LSF (Lichtschutzfaktor) 15 bis 25. Ausnahmen sind Personen mit sehr heller und sehr empfindlicher Haut. Sie benötigen einen höheren LSF. Kinder sollten stets zusätzlich mit T-Shirt, Kopfbedeckung und Sonnenbrille geschützt werden. Dasselbe gilt an exponierten Lagen, wie Berge und Meer sowie bei extremen Bedingungen wie Schnee und Wüste.

Aloe vera, Durstlöcher für die Haut

Nach einem Tag an der Sonne braucht die Haut Feuchtigkeit. Der ideale Durstlöcher ist Aloe vera. Die bewährte Pflanze, mit der sich vor 2000 Jahren bereits die ägyptische Königin Kleopatra pflegte, spendet Feuchtigkeit und beruhigt die Haut. Besonders mild sind Gel, Körperlotion und Duschgel mit dem frischen Blattmarksaft aus Aloe vera von Phytomed.

Sonnenbrand

Vermeiden Sie auf jeden Fall einen Sonnenbrand! Die Haut verzeiht ihnen die Verbrennung durch zu intensive UV-Strahlung nicht. Jeder Sonnenbrand geht mit einer Schädigung der Zellen einher und die Haut altert schneller.

Wenn Sie einen Sonnenbrand haben, tragen Sie mehrmals täglich Nutrexin Body Gel auf die verbrannten Hautpartien auf, um die Haut zu regenerieren und Rötungen zu lindern. Trinken Sie viel und kühlen Sie die brennenden Stellen mit einem kühlenden Quarkwickel.

Sonnenallergie vorbeugen

Bei manchen Menschen reagiert die Haut bei Sonneneinstrahlung sofort mit Bläschen und quälendem Juckreiz. Der Volksmund nennt diese Erscheinungen «Sonnenallergie». Die Ursachen sind jedoch unklar. Oft verschwindet der Ausschlag nach ein bis drei Wochen Gewöhnung an die Sonne, oder er tritt nur im Urlaub im Süden auf. Meiden Sie bei akuter Sonnenallergie die Sonne und bedecken Sie die Haut mit leichter Baumwollbekleidung.

Um dem lästigen Ausschlag vorzubeugen, empfehlen wir Ihnen, zwei Wochen vor Ferienbeginn und während der ganzen Ferienzeit ein Calciumpräparat in Kombination mit Beta Carotin zum Beispiel von Burgerstein einzunehmen. Calcium stabilisiert die Zellwände und vermindert die Ausschüttung von Histamin, das den Juckreiz, die Blasenbildung und die Hautrötungen verursachen kann. Betacarotin wirkt antioxidativ und neutralisiert Sauerstoffradikale.

Eine weitere Möglichkeit vorzubeugen sind Schüsslersalze. Bei Sonnenallergie bewährt ist die Kombination der Salze Nummer 2, 6 und 10.

Bei akuten Beschwerden kann die Homöopathie Abhilfe schaffen. Similasan Sonnenallergie Globuli enthalten eine Kombination von Fagopyrum esculentum und Hypericum perforatum. Die beiden Arzneipflanzen wirken dem Juckreiz, der Entzündung und dem bläschenartigen Ausschlag entgegen.

Geniessen Sie Sommer und Sonne dank den Heilmitteln von Nature First unbeschwert!



Nature First  

BON

Ihr Geschenk: beim Kauf von 2 Lavera Sun Produkten schenken wir Ihnen einen Lavera Sun Lippenpomade im Wert von

CHF 12.90

Gültig bis 31. Juli 2011

ALOE VERA

Durstlöscher für die Haut

Aloe vera Produkte begleiten Ihre Haut durch den Sommer.
Ein mildes Duschbad reinigt die Haut schonend und ist sehr gut hautverträglich.
Die Körperlotion spendet der Haut viel Feuchtigkeit und zieht schnell ein.
Der reine Aloe vera Gel beruhigt die Haut und kühlt angenehm nach dem Sonnenbad.

- ◆ Frei von synthetischen Farb- und Duftstoffen
- ◆ Enthält keine hautproblematischen Emulgatoren wie PEG
- ◆ Frei von tierschen Produkten, Erdölderivaten und Silikon



Für Ihre natürliche Gesundheit
Pour votre santé naturelle



NatureFirst  BON

Beim Kauf einer Aloe Body Lotion oder eines Aloe Gel erhalten Sie als Geschenk ein Aloe Duschbad im Wert von **CHF 11.90**

Gültig bis 31. Juli 2011



Nature First Apotheke

Tage der offenen Tür Andrea Jenzer

Im Herbst feiert die Nature First Apotheke ihr 10-Jahre-Jubiläum. In diesen zehn Jahren entwickelte sich die Apotheke dank ihren treuen Kunden und den kompetenten Mitarbeitern zu einem bedeutenden Kompetenzzentrum für Naturheilmittel.

Mit dem steigenden Erfolg wurden die Platzverhältnisse langsam knapp. In den vergangenen Jahren hat sich auf dem Gesundheitsmarkt einiges zu Gunsten natürlicher Heilmethoden verändert. Deshalb möchten wir Ihnen ein noch grösseres Sortiment an Naturheilmitteln und Naturkosmetik anbieten. Aus diesem Grund haben wir im Mai unsere Nature First Apotheke einem Facelifting unterzogen. Drei Wochen lang war es etwas staubig und lärmig bei uns. Dennoch haben wir den Betrieb aufrecht erhalten und danken allen Kundinnen und Kunden, die uns während der Umbauphase Geduld und Verständnis entgegenbrachten.

Das Ziel des Faceliftings ist erreicht. Wir können jetzt unsere Kunden noch besser und schneller bedienen, und wir haben Platz gewonnen für neue Sortimente. Möglich macht dies unser neuer Roboter für die Warenbewirtschaftung.

Die Nature First führt über 20'000 verschiedene Artikel. Bisher war ein grosser Teil davon in Schubladen versorgt. Diese Schubladen gibt es nicht mehr. Die Artikel sind jetzt im Bauch des Roboters eingelagert, der sie auf Abruf mittels Rohrpost direkt in den Verkaufsraum schickt. Dieses System vereinfacht unsere Abläufe sehr. Während der Roboter für uns die Ware zusammenstellt und an den Verkaufspunkt liefert, haben wir mehr Zeit für das Gespräch mit Ihnen!

Gerne möchten wir Ihnen zeigen, wie unsere Nature First Apotheke nach dem Facelifting aussieht. Besuchen Sie uns an unseren Tagen der offenen Tür. Wir zeigen Ihnen, wie eine moderne Apotheke aufgebaut ist, wie die Lagerbewirtschaftung mit dem Roboter funktioniert und warum unser Alltag in der Nature First Apotheke so spannend ist.

Nature First 

**Tage der offenen Tür
am 24. und 25. Juni 2011**

Blicken Sie hinter die Türen einer modernen Apotheke. Wir laden Sie auf einen Rundgang durch die Nature First ein.

Zeiten für den Rundgang:

Freitag, 24. Juni
um 11.00 und 16.00 Uhr

Samstag, 25. Juni
um 11.00 und 15.00 Uhr

Dauer jeweils ca. 30 Minuten.

Jede(r) Teilnehmer/in erhält ein schönes Geschenk.

Damit wir die Teilnehmerzahl ungefähr abschätzen können, sind wir Ihnen dankbar, wenn Sie sich telefonisch für eine der Führungen direkt in der Nature First oder über Tel. 044 496 60 30 anmelden.



Paul Blöchlinger

NOTFALLMITTEL AUS SCHWEIZER BACHBLÜTEN

Die Nature First Notfallmittel basieren auf der Notfallmischung nach Dr. E. Bach. Diese Pflanzenessenzen bestehen aus:

Springkraut

Unruhe, Nervosität und Stress

Doldiger Milchstern

Nachwirkungen eines Schocks

Kirschlorbeer

Angst, die Kontrolle zu verlieren

Gelbes Sonnenröschen

tiefeichende, grosse Angst

Clematis

Verträumtheit, mangelndes Interesse an der Gegenwart

Speziell wird allen Nature First Odinhelpprodukten die **Brombeerblütenessenz** beigegeben.

Die Nature First Odinhelpprodukte eignen sich für alle körperlichen und seelischen Notsituationen und gehören in jede Hausapotheke.

NATURE FIRST ODINHELP CREAM

Diese universelle Notfallsalbe kann bei sehr vielen Bobos und Hautveränderungen wie eine Wund- und Narbensalbe auf Gesicht und Körper aufgetragen werden. Wegen der natürlichen Substanzen wird die Salbe wunderbar von der Haut aufgenommen. Mehrmals täglich auf betroffene Hautstellen dünn auftragen!

NATURE FIRST ODINHELP SPRAY UND TROPFEN

Diese Rescue- oder Notfalltropfen sind für alle Notfälle genau das Richtige. Bei plötzlichen schlechten Nachrichten, Ängsten, Unfällen, Aufregung und anderen belastenden Situationen wie auch bei nervöser Unruhe und schlechtem Schlaf bewährt sich diese Mischung ausgezeichnet. Das Produkt gehört in jede Handtasche und in jeden Haushalt.



Dosierung:
Innerlich 1 bis 2 Tropfen oder
Spraystösse direkt in den Mund
geben oder mit Wasser verdünnt
einnehmen; bei akuten
Beschwerden mehrmals täglich
in kurzen Abständen, bei
chronischen Schwierigkeiten
4 mal täglich verabreichen.


NatureFirst



Lavendel eine Pflanze für jeden Fall

Corina Erni



Nature First 
TIPP

Insektenstich Roll-on

Lavendelöl, Manuka, und homöopathische Mittel wie Apis lindern rasch alle Art von Insektenstichen. Juckreiz, Schmerzen und Rötungen werden reduziert.

Lavendel erinnert an die Provence, Ferien und Sonne. Die Pflanze besticht nicht nur durch ihren Duft und die schöne violette Blütenpacht, ihre vielfältige Wirkung macht den Lavendel zu einer wichtigen Heilpflanze mit einem breiten Einsatzgebiet.

Bereits die Römer liebten den Lavendel zum Parfümieren von Badewasser und frisch gewaschener Wäsche. Der Name stammt vom lateinischen «lavare», waschen. Im 16. und 17. Jahrhundert galt der Lavendelrauch als wirkungsvoller Schutz vor der Pest. Königin Elisabeth I von England trank den Lavendeltee gegen Migräne, und im ersten Weltkrieg wurde Lavendelessenz von den Feldärzten zum Desinfizieren von Wunden verwendet.

Herkunft

Wild wachsender Lavendel ist im Mittelmeerraum beheimatet, er gedeiht an trockenen Abhängen bis 1700 Meter über Meer. Je höher und wilder der Lavendel wächst, desto heilkräftiger ist sein ätherisches Öl. Die bis zu 60 cm hohe, aromatisch duftende Pflanze gehört zu den mehrjährigen Lippenblütlern. Vom Lavendel existieren verschiedene Kreuzungen, wobei der echte Lavendel (*Lavandula angustifolia*) in der Naturheilkunde die wichtigste Art ist. Für die Parfümindustrie wird eine Kreuzung, Lavandin, in grossen Kulturen angebaut. Beliebt ist der Lavendel auch in unseren Gärten. Er lässt sich sehr gut anbauen und während seiner Blütezeit von Juni bis August ist er ein Magnet für Bienen!

Wirkung, Inhaltsstoffe

Verwendet werden für innerliche Anwendungen vor allem die Blüten. Äusserlich

wird vorwiegend das ätherische Öl angewendet. Das blumigduftende Öl wird durch Wasserdampfdestillation aus den frisch geschnittenen blühenden Lavendelstängeln gewonnen. Für die Gewinnung von 1 Liter Öl werden 150 kg Pflanze benötigt.

Das ätherische Öl ist das beliebteste und wichtigste Öl in der Aromatherapie. Es hat ein umfangreiches Einsatzgebiet, sowohl im körperlichen als auch im seelischen Bereich. Lavendelöl ist äusserst hautfreundlich und darf im Unterschied zu den meisten anderen ätherischen Ölen pur auf der Haut angewendet werden. Im Lavendelöl werden über 200 verschiedene Inhaltsstoffe nachgewiesen. Seine Wirkung ist desinfizierend, wundheilend, beruhigend und harmonisierend. Angewendet als Umschlag oder sanfte Waschung wirkt die Lavendelessenz heilungsfördernd bei leichten Verbrennungen und fördert allgemein eine rasche Abheilung von Wunden.

Der Anwendung sind keine Grenzen gesetzt, von Insektenstichen, Ekzemen, Verstauchungen bis hin zu rheumatischen Beschwerden kennt man die Anwendung in Form des reinen ätherischen Öls sowie als Bestandteil von Badezusätzen und Massageölen. Auch Kopfschmerzen, Migräne oder Menstruationskrämpfe können rasch gelindert werden, Innerlich angewendet als Tinktur oder Tee lindert Lavendel Bauchkrämpfe, Blähungen und allgemeine Verdauungsstörungen. Auf der seelischen Ebene besitzt der Lavendel eine nervenstärkende Wirkung bei nervösen Beschwerden und Schlaflosigkeit. Er klärt und erfrischt den Geist und trägt zur Harmonisierung bei. Dabei kann der Lavendel als Essenz oder innerlich als Tinktur z.B. von CERES eingenommen werden.

Gehört in jede Hausapotheke

Wegen seiner vielfältigen Anwendung gehört Lavendelöl in jede Hausapotheke. Dabei ist auf die Qualität zu achten. Farfalla bietet ein qualitativ sehr hochwertiges, reines Berglavendelöl an. Neu erhalten Sie in der Nature First einen Insektenstichroller, der rasche Linderung bringt. Der Roller enthält neben Lavendel unter anderem Manukaöl, homöopathisches Apis und Ledum.



Ceres Von der Heilpflanze zur ganzheitlichen Arznei

Arzneipflanzen und Extrakte daraus werden seit Jahrtausenden in allen Kulturen traditionell angewendet. Nature First pflegt die Anwendung von Naturprodukten bewusst, denn ganzheitliche Behandlungsmethoden stehen bei uns an erster Stelle. Ein Beispiel für hochwertige Naturprodukte sind die Urtinkturen von Ceres.

In den 1970er und 80er Jahren machten Ärzte und Therapeuten mit Erfahrung in Phytotherapie die Entdeckung, dass die Wirksamkeit pflanzlicher Präparate nachzulassen schien. Man vermutete den Grund in zu tiefer und schwankender Dosierung der Produkte. In der Folge kamen die hochdosierten, standardisierten Phytopharmaka auf den Markt, wie sie auch heute noch erhältlich sind.

Den Chemiker und Arzneipflanzenforscher Dr. Roger Kalbermatten überzeugten diese Überlegungen nicht. Er nahm eigene Untersuchungen vor und konnte nachweisen, dass nicht die mangelnde Wirkstoffkonzentration die Ursache der unzureichenden Wirkung vieler Pflanzenpräparate war, sondern die gängige industrielle Art, wie sie zubereitet werden. Mit einem Team von Mitarbeitern entwickelte er Ende der 1980er Jahre ein Verfahren, das an die ursprüngliche Herstelltradition von Samuel Hahnemann, dem Begründer der Homöopathie, anknüpfte. Dieser hatte die Pflanzen für die Weiterverarbeitung im Mörser zerstoßen.

Schonendes Herstellungsverfahren

Heute werden bei Ceres die Pflanzen in einer Mörsermühle aufgeschlossen. Dieses äusserst schonende Herstellverfahren bewahrt die Heilmittel-Information der frischen Pflanze in ihrer Ganzheit. Sowohl die Wirkstoffe als auch die Information und die Lebenskraft werden in ihrer natürlichen Ordnung erhalten. Die Synthese von Tradition und Technologie im Einklang mit den Lebensgesetzen führte zu Tinkturen mit einer nachweisbar stärkeren Wirksamkeit, was sich vor allem darin zeigte, dass die Dosierung stark reduziert werden konnte.

Aus schwierigen Anfängen zum Erfolg

Überzeugt von seinem Weg, gründete Roger Kalbermatten 1991 zusammen mit seiner Frau Hildegard und Godehard Graf Hoensbroech, einem Förderer von ökologischen Projekten, die Ceres Heilmittel AG in Hefenhofen im Thurgau. Die ersten Jahre waren schwierig. Die Produkte von Ceres galten als unterdosiert. Ärzte, Apotheker und Therapeuten begegneten ihnen mit Misstrauen. Doch

nach einigen Jahren der Erprobung in der Praxis stellte sich heraus, dass die Ceres-Urtinkturen aufgrund ihres ganzheitlichen Herstellverfahrens sowohl organische und funktionelle Wirkungen wie auch eine Wirkung auf der psychischen Ebene zeigten.

Der Erfolg liess sich nicht aufhalten. 1997 begann die Zusammenarbeit mit der ebi-pharm ag in Kirchliedach, die den Vertrieb übernahm. Im Jahre 2002 konnte die Ceres einen Neubau beziehen, in dem alle Anforderungen an einen modernen Pharmabetrieb optimal erfüllt werden konnten.

Vielfältige therapeutische Möglichkeiten mit CERES-Urtinkturen

Mit dem Ceres-Verfahren werden die vielfältigen therapeutischen Möglichkeiten der Arzneipflanzen in hohem Masse freigelegt. Ceres-Urtinkturen können in üblichen Anwendungsgebieten der Pflanzenheilkunde entsprechend dem homöopathischen Arzneimittelbild eingesetzt werden. Mit Hilfe der Beschreibung des Pflanzenwesens kann das Arzneimittel treffsicher ausgewählt werden. Weil nicht nur Symptome und Krankheitsbilder, sondern auch psychische Aspekte herangezogen werden können, erhalten dank Ceres-Urtinkturen viele Patienten eine optimale ganzheitliche Therapie.

Ceres bietet ein breites Sortiment an Urtinkturen und homöopathischen Dilutionen. Für die Auswahl des richtigen Mittels berät Sie das Nature First Team gerne und kompetent. Beliebt sind auch die Komplexmittel, welche eine Mischung von verschiedenen Pflanzen enthält. Vorstellung von 5 Ceres Komplexmitteln:

Für die Leber

Die Bestandteile von Ceres Taraxacum comp. wirken positiv auf den Leber-Galle-Stoffwechsel und haben einen schützenden Effekt auf die Leber.

● Funktionellen Beschwerden im Bereich der Leber und Galle ● Leber-Galle Beschwerden mit Übelkeit ● Blähungen mit Aufstossen ● Empfindlichkeit gegen Einengung am Bauch (z.B. Gürtel)

Für die Frau

Die Bestandteile von Ceres Alchemilla comp. wirken insbesondere bei Frauenbeschwerden. Nach chinesischer Medizin wird der Yin-Pol gestärkt. Angewendet wird es bei:

● Wechseljahrsbeschwerden ● Hitzewallungen ● Periodenbeschwerden

Für den Schlaf

Eine Mischung aus Baldrian, Hopfen Melisse und Pestwurz ist in Ceres Valerian comp. enthalten. Diese Kombination wirkt entspannend, beruhigend und einschlaflfördernd. Angewendet bei:

● Schlaflosigkeit ● Einschlafstörungen ● Nervösen Spannungszuständen ● Unruhe

Für mehr Energie

Ceres Daucus comp. ist ein Mittel, das ins heutige Zeitalter passt. Viele äussere Einflüsse bringen uns aus dem Gleichgewicht, und es kommt zu Energiemangel, im Kreis drehende Gedanken und psychischen Verstimmungen. Angewendet bei:

● Antriebsschwäche ● Konzentrationsstörungen ● Mangelnder Aufmerksamkeit ● Depressionen



Nature First + LESEREISE

Besuchen Sie mit uns die Firma CERES in Kesswil und gewinnen Sie Einblick in den spannenden Herstellungsprozess der CERES Urtinkturen. Lernen Sie die Pflanzen bei einer Führung durch den hauseigenen Kräutergarten kennen und lassen Sie sich davon faszinieren. Ihr Reisebegleiter Paul Blöchlinger freut sich über Ihre Teilnahme.

Reisedatum: 18. Juni 2011

Besammlng: 10.00 Uhr bei der Nature First Apotheke in Zürich, Fahrt nach Uttwil

Programm vor Ort: Ankunft ca. 11.30 Uhr in Uttwil, kurzer Fussmarsch ca. 30 Minuten zur Firma Ceres in Kesswil mit kleinem Imbiss (Transport ist auch mit dem Car möglich). Ab 14.00 Uhr Besichtigung der Firma.

Rückreise: Abfahrt ca. um 16.30 Uhr in Kesswil, Ankunft in Zürich ca. um 18.00 Uhr

Kosten: pro Person CHF 60.– inkl. Carfahrt, kleiner Imbiss (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: Mittwoch, 15. Juni 2011. **Bon ausfüllen und Sie sind dabei!**



Name, Vorname

Strasse, PLZ, Wohnort

Telefon

Ort, Datum, Unterschrift:

Hildegard Flück

Homöopathie

Heilung auf sanften Sohlen



Kinder spielen in unserer Nature First Apotheke eine sehr grosse Rolle. Immer wieder werden wir mit den kleinen und grossen Kindersorgen konfrontiert. Mit der Homöopathie steht eine althergebrachte Therapiemethode zur Verfügung, dank der wir auch unseren kleinen Klienten jederzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen können.

Während der Sommermonate sind es vor allem kleinere Verletzungen, Insektenstiche, Reiseübelkeit oder auch eine Überbelastung durch die Sonne, die unseren jungen Kunden Sorge bereiten. In diesen Fällen haben wir wunderbare, schnell wirksame Homöopathikas zur Hand, die ich Ihnen gerne vorstellen möchte.

Verletzungen

Endlich sind die Kinder wieder draussen auf der Spielwiese und Verletzungen sind an der Tagesordnung. Da sollte die bekannte *Arnika* in keiner Notfallapotheke fehlen. Bei Prellungen und Stürzen empfehlen wir *Arnika* in einer C30 Potenz um «das Größte» zu verhindern. Dieses Mittel sollten Sie möglichst direkt nach der Verletzung geben, damit die «Beule» gar nicht erst entsteht beziehungsweise schneller zurückgeht. Geben Sie dem Kind 2 Gaben à 5 Globuli. Wenn die Prellung noch stark geschwollen ist, können Sie das Mittel am nächsten Tag wiederholen und nochmals 5 Globuli geben, um die Heilung zu unterstützen. Gefürchtet ist die schmerzhafteste Schürf-

wunde. Reinigen Sie die Wunde und behandeln Sie sie anschliessend mit *Omidalin*, einem Desinfektionsmittel auf pflanzlicher Basis. Innerlich hilft die *Ringelblume* (*Calendula*), die Wundheilung zu unterstützen. Geben Sie *Calendula* entweder in 2 Gaben nach der Verletzung. Sofern Sie Wasser zur Hand haben, können Sie die Globuli auch verkleppern.

Verkleppern

Verkleppern ist eine beliebte Anwendungsform bei Kindern. Lösen Sie dazu 5 Globuli in einem Glas Wasser auf und geben Sie dem Kind alle 2 Stunden einen Schluck davon. Wichtig ist, dass das Kind die Flüssigkeit kurze Zeit lang im Mund behält, damit die Arznei von der Mundhöhle aufgenommen werden kann. Der heilsame Arzneimittelimpuls kann so häufiger gegeben werden.

Insektenstiche

Kinder sind besonders anfällig auf Mückenstiche. Häufig werden die «süssen Kleinen» von Insekten beinahe «gefres-

sen». Aber auch Zecken sind in vielen Gebieten ein unliebsames Thema. Hier hilft *Ledum*, der Sumpfporst. Obwohl man die Homöopathie normalerweise nicht prophylaktisch einsetzt, machen wir bei Kindern gute Erfahrungen, wenn wir den Sumpfporst einmal im Monat an einem Tag morgens, mittags und abends je 5 Globuli geben. Die Reaktion auf die Insektenstiche wird damit reduziert. Auch bei hochroten, geschwollenen Mückenstichen ist *Ledum* ein phantastisches Mittel.

Hundebesitzer berichten von Zecken, die verkümmern, wenn sie ihrem befallenen Liebling zuvor *Ledum* gegeben haben. Nach einem Zeckenbiss empfehlen wir *Ledum*, um die Stichreaktion zu reduzieren und einer allfälligen *Borrelia*-Infektion vorzubeugen. Allgemein gilt: Bei kühler Einstichstelle hilft *Ledum*. Ist die Einstichstelle heiss und geschwollen, ist *Apis* (Honigbiene) angezeigt. *Apis* wird daher vor allem bei Bienen- und Wespenstichen eingesetzt.

NatureFirst  **BON KINDERAPOTHEKE** 

Omidia Kinderapotheke:
Praktisch für Zuhause und unterwegs.

Gültig bis 31. Juli 2011

für CHF 70.90
statt CHF 85.–

Kinder und Homöopathie

Gerade bei kleinen Kindern scheuen viele Eltern die Gabe von Medikamenten mit synthetischen Wirkstoffen, da sie Nebenwirkungen oder eine Belastung des kindlichen Organismus befürchten. In der Nature First gibt es gut wirksame homöopathische Mittel gegen leichtere Erkrankungen wie zum Beispiel Erkältungen, kleine Verletzungen etc. Mit Globuli (Kügelchen) oder Zäpfchen lassen sich solche Beschwerden schnell und auf sanfte Weise behandeln. Gewichtige Argumente zeigen, dass sich homöopathische Arzneimittel für Kinder besonders gut eignen:

- Der kindliche Organismus ist noch intakt und seine Reaktionslage noch ungestört. Bei Kindern lassen sich deshalb die Selbstheilungskräfte besonders gut durch homöopathische Arzneimittel aktivieren.
- Fast alle chemischen Arzneien, die bei gängigen Beschwerden empfohlen werden, belasten den kindlichen Organismus. So müssen die Abbauprodukte dieser Arzneien durch Leber und Nieren ausgeschieden werden.

Praktischer Ratgeber für Zuhause:

HOMÖOPATHIE FÜR KINDER

Dieser Ratgeber beschreibt 80 Akutsituationen und stellt denen die 20 häufigsten Einzelmittel gegenüber. Jetzt erhältlich in der Nature First.

Wenn einer eine Reise macht

Für Kinder ist Reisen nicht immer ein Vergnügen. Vor allem lange Autofahrten, Flug- oder auch Schiffsreisen sind gefürchtet wegen der auftretenden Übelkeit.

Bei Reisekrankheit hilft *Cocculus*, eine Arznei aus den indischen Kockelskörnern. Geben Sie dem Kind 5 Globuli *Cocculus* kurz vor der Reise. Verabreichen Sie eine weitere Dosis, wenn Beschwerden auftreten. Sie können auch 5 Globuli in einer Petflasche mit Wasser auflösen und das Kind die heilsame Flüssigkeit während der Reise langsam trinken lassen.

Bei Überwärmung und leichteren Verbrennungen durch die Sonne haben wir ebenfalls einen Tipp parat. Bei leichten Entzündungssymptomen und Fieber, aber auch Erschöpfung können Sie dem Kind mit *Ferrum phosphoricum* helfen. Ist das Krankheitsbild heftiger, mit hohem Fieber, starken pulsierenden Schmerzen und Unruhe, geben Sie *Belladonna*.

Weitere Informationen und die benötigten Globuli finden Sie in der homöopathischen Kinderapotheke der Firma Omida. Bei Bedarf helfen wir Ihnen auch gerne, Ihre persönliche Kinderapotheke zusammenzustellen. Für eine individuelle Beratung in aller Ruhe vereinbaren Sie einen Termin im Nature First Therapiezentrum. Kleinere Probleme können wir natürlich auch direkt in der Apotheke lösen.

Nature First VORTRAG

Homöopathie für Kinder

Anhand von Fallbeispielen erhalten Sie Einblick in die Anwendung der Homöopathie bei Kindern. Sie erhalten praktische Tipps, die Sie im Alltag und bei kleinen Wehwehchen von unseren Kleinen anwenden können.

Referentin

Hildegard Flück,
Homöopathin
in der Nature
First



Datum

Mittwoch, 17. August 2011

Zeit

19.30 - ca. 21.00 Uhr

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

Homöopathie für Kinder schonende und wirksame Behandlung mit Homöopathie



Beratung leicht gemacht! Mit der praktischen Kinderapotheke von OMIDA® sind Sie für die Therapie der wichtigsten Akut-Beschwerden gerüstet.



Passend zum Buch
«Homöopathie
für Kinder»

Omida® Produkte erhalten Sie in Drogerien und Apotheken.

OMIDA
HOMÖOPATHIE
GENAU RICHTIG

Andrea Jenzer

Bringen Sie Ihren Körper in Schwung



Es gibt viele gute Gründe, körperlich aktiv zu sein. Die Bewegung verschafft gute Laune, baut Stress ab und aktiviert die Verdauung, das Herz und den Kreislauf. Angenehmer Nebeneffekt: Wer Muskeln aufbaut, verbrennt mehr Kalorien.

Es braucht gar nicht so viel, um körperlich fit zu bleiben, oder es wieder zu werden. Wer seinen Kreislauf täglich 20 Minuten in Schwung bringt, ist bereits auf der guten Seite. Und je mehr Muskeln in diesen zwanzig Minuten bewegt werden, desto besser ist der Effekt. Konkret: Radfahren, Joggen, Schwimmen, Aquafit, Skaten, Biken, Nordic Walking, aber auch Gymnastik, Tanzen, zügig Gehen und Treppensteigen sind besonders wirksam, und eine von all diesen Bewegungsmöglichkeiten hat fast jeder. Ältere Personen brauchen vielleicht etwas Anlaufzeit und müssen auf gelenkschonende Bewegungsmöglichkeiten achten. Aber auch Senioren sollten sich unbedingt jeden Tag bewegen. Gelenke und Muskeln, die kaum gebraucht werden, fangen an zu schmerzen, beziehungsweise werden schwach.

Gelenkschonend sind zum Beispiel Schwimmen, Nordic Walking, Aquafit und Radfahren.

Unabhängig von der Art der Bewegung gilt, sich nicht gleich von Null auf Hundert trimmen zu wollen. Lieber regelmässig mässig körperlich aktiv sein, statt sich mit Übereifer in den Sportdress zu stürzen und dafür nach dem ersten Kraftakt schlapp zu machen.

Was tun bei Muskelkrämpfen?

Gelegentlich treten beim Sport Muskelkrämpfe auf. Häufigste Ursache sind Störungen im Elektrolythaushalt. Es kann sich um einen Mangel an Kalzium, Magnesium oder Kalium handeln, oder um eine Verschiebung des Gleichgewichts zwischen den Mineralstoffen. Dann hilft zum Beispiel das Kombipräparat von Magnesium und Calcium Burgerstein Dolomit Plus. Ergänzend dazu empfehlen wir Schüsslersalz Nr. 7, das die Aufnahme von Magnesium fördert.

Je nach Ernährung und körperlicher Anstrengung kann der Organismus übersäuert sein. Dann schafft zum Beispiel der Basendrink Nutrexin Basen Aktiv Ausgleich.

Ebenfalls nützlich sind Dehnungsübungen vor und nach der sportlichen Lei-

stung sowie Massagen, zum Beispiel mit Kalyana Creme Sport, um die Muskeln zu regenerieren und der Übersäuerung entgegen zu wirken.

Was tun für die Regeneration?

Am besten bekannt ist der Birkenzucker in der Zahnpflege, dort wird er unter dem Namen Xylit angepriesen. Xylit hat die Eigenschaft, dass die sich im Mund befindlichen Bakterien ihn nicht abbauen können, so dass keine Säure durch den Abbauprozess entsteht. Auf den Zahnschmelz wirkt Xylit stärkend und fördert die Remineralisierung. Es existieren Zahnpasten und Kaugummi mit Xylit, die für die tägliche Zahnpflege und Mundgesundheit verwendet werden können.

Positiv für das Körpergewicht

Bei körperlicher Aktivität gehen über Schweiß und Atemluft je nach Anstrengung bis zu einem Liter und mehr Flüssigkeit pro Stunde verloren. Diese muss man ersetzen. Man kann sich selbst einen Sportdrink zubereiten, zum Beispiel aus verschiedenen Säften wie Holunder, Kirschen, Cassis, Acai. Die darin enthaltenen roten Farbstoffe wirken stark antioxidativ und die Säfte sind reich an Vitaminen und Mineralien. Ein Drink mit den Schüsslersalzen Nr. 3, 5, 7 fördert die Energie, die Regeneration und beugt Muskelkrämpfen vor.

Gesunder Knorpel ist eine Voraussetzung für schmerzfreie Beweglichkeit der Gelenke. Als wertvolle Nahrungsergänzung für bewegliche Gelenke gilt Glucosamin, zum Beispiel in Form von Dr. Vogel Glucosamin Plus. Leider lässt sich verlorene Knorpelsubstanz nicht wieder aufbauen. Es lohnt sich deshalb, den Knorpel frühzeitig mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen. Glucosamin kann den Knorpel schützen und ihn vor weiterem Abbau bewahren.

Was tun bei Sportverletzungen?

Als Sofortmassnahme bei Sportverletzungen gilt das PECH-SCHEMA:

- Pause einlegen

- Eis bzw. kühlende Umschläge auflegen (reines Eis ist zu kalt und darf nicht direkt auf die Haut gelegt werden)
- Kompression, das heisst durch einen Druckverband das Gewebe (leicht!) zusammendrücken
- Hochlagern des verletzten Körperteils, wenn möglich über Herzhöhe

Bei kleinen Sportverletzungen bietet die Natur einige wertvolle Arzneimittel. In jede Sportlerapotheke gehören Arnika- und Wallwurz-Gel. Diese beiden können bei Muskel- und Gelenkschmerzen, rheumatischen Schmerzen, stumpfen Verletzungen, Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen eingesetzt werden.

Homöopathische Mittel für die Sportapotheke sind:

- Arnika als erste Hilfe bei Zerrungen, Verstauchungen und drohendem Bluterguss sofort einnehmen, in der akuten Phase jede Viertelstunde Dosis wiederholen
- Cuprum metallicum bei Krämpfen
- Ruta bei Problemen mit Sehnen und Bändern
- Calcium phosphoricum nach starker Belastung der Knochen
- Johanniskraut bei Verletzungen mit Nervenschmerzen

Lassen Sie sich ausführlich in der Nature First beraten.

Nature First 

TIPP

Die Kombination aus Arnika und Wallwurz vereint in einem angenehmen Gel gehört in jede Sportlerapotheke.

Wirkt bei:

- ◆ Muskel- und Gelenkschmerzen
- ◆ stumpfen Verletzungen
- ◆ Prellungen
- ◆ Zerrungen und Verstauchungen

Arnika Wallwurz Gel



Psychosomatische Energetik

Durch Energieheilung zu neuem Leben Sandra Di Sorte

Neu bietet das Nature First Therapiezentrum psychosomatische Energetik an.

Bei der Psychosomatischen Energetik handelt es sich um eine Methode, die das spirituelle Wachstum ermöglicht, das Energiesystem von uralten Blockaden reinigt und Körper, Geist und Seele frischer und lebendiger fühlen lässt.

Mit einem speziellen Testgerät (REBA-Gerät) werden die vier elementaren Ebenen der menschlichen Energie gemessen. In einem weiteren Schritt kann der aktuelle Konflikt und wie stark dessen Blockade ist ausgetestet werden.

Konflikte sind unverarbeitete seelische Ereignisse die in unserem Unterbewusstsein Lebenskraft rauben, uns aus der Mitte bringen, unsere Persönlichkeit verändern und uns mürrisch, reizbar und müde fühlen lassen können.

Mit der Einnahme von homöopathischen Komplexmitteln der Firma Rubimed können die Konflikte verarbeitet, geheilt und dauerhaft gelöst werden.



Energie-Check

Sie fühlen sich gesund, wollen sich aber persönlich weiterentwickeln?
 Sie fühlen sich nicht ganz fit, aber finden die Ursache nicht?
 Sie kommen mit den bisherigen Behandlungen nicht so recht weiter?

Reservieren Sie sich Ihren persönlichen Termin für einen Energie-Check.

22. Juni und 29. Juni 2011

In einer Kurzbehandlung teste ich Ihre Energiewerte: 25 min. CHF 40.—.

Termine können direkt bei Nature First Therapie oder unter Tel. 044 496 63 30 vereinbart werden.



Sandra Di Sorte arbeitet seit 20 Jahren als Drogistin in der Nature First.

Seit Anfang 2011 bietet sie im Nature First Therapiezentrum folgendes an:

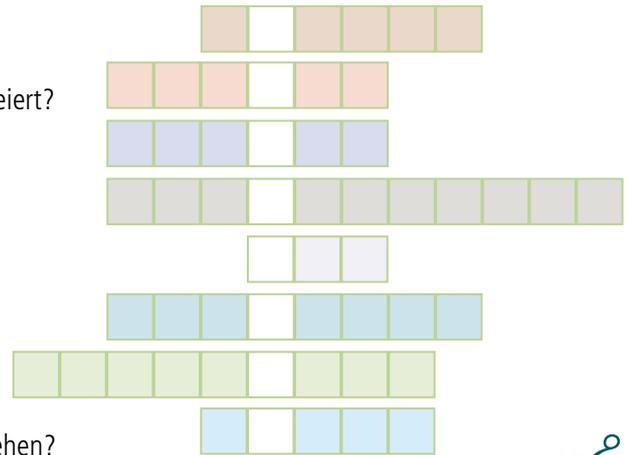
- ◆ Zertifizierte Psychosomatische Energetik
- ◆ Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler
- ◆ Klassische- und Sportmassage





Rätseln und Gewinnen!

- 1 Kommt nach dem Frühling ...
- 2 Vorname einer Nature First Mitarbeiterin, die ihr 20 jähriges Jubiläum feiert?
- 3 Geschützte, gelbe Alpenblume?
- 4 Davor schützt die Sonnencreme?
- 5 Wird im Sommer geschnitten und auf den Feldern getrocknet?
- 6 Wohlriechende Pflanze, die häufig in der Provence anzutreffen ist?
- 7 Beliebte Stadt in Spanien?
- 8 Sollte nebst gesunder Ernährung und viel Trinken auf dem Tagesplan stehen?



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

Lösungswort letzte Ausgabe: Rosenwurz

Gewinner: 1. Preis: Salome Schwitter, Zürich

Gewinnen und fit bleiben:

1.Preis: Ein 10er Abo Pilates oder Yoga im Wert von CHF 350.– im LivingUp Center in Zürich-Altstetten (keine Barauszahlung)

2.-5. Preis: Nature First Einkaufsgutscheine im Wert von CHF 30.–

Geben Sie den Wettbewerbston direkt in der Nature First ab oder senden Sie ihn bis am 31.Juli 2011 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.

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

Nature First AGENDA 2011

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

Donnerstag
16. JUNI
und Freitag
17. JUNI

BERATUNGSTAG: **Venenmessung**

Die Venenmessung ist ein einfacher Test zur Früherkennung von Venenleiden. Sie gibt Hinweise auf die Funktion der Venen und auf mögliche Venenerkrankungen. Im anschliessenden Beratungsgespräch werten wir mit Ihnen das Resultat aus und geben Ihnen Tipps, wie Sie Ihre Venen gesund erhalten können.

Dauer: ca. 20 Minuten, **Kosten:** CHF 10.–

Samstag
18. JUNI

LESERREISE: **Besuch bei der Firma CERES in Kesswil**

Besuchen Sie mit uns die Firma CERES in Kesswil und gewinnen Sie Einblick in den spannenden Herstellungsprozess der CERES Urtinkturen. Lernen Sie bei einer Führung durch den hauseigenen Kräutergarten die Pflanzen kennen und lassen Sie sich davon faszinieren. Ihr Reisebegleiter Paul Blöchlinger freut sich über Ihre Teilnahme.

Besammlng: 10.00 Uhr bei der Nature First Apotheke in Zürich

Rückreise: Abfahrt ca. um 16.30 Uhr in Kesswil, Ankunft in Zürich ca. um 18.00 Uhr.

Kosten: pro Person CHF 60.– inkl. Carfahrt, Imbiss

Freitag
24. JUNI

BERATUNGSTAG: **vleur – Naturkosmetik aus der Schweiz**

Lernen Sie die schöne Naturkosmetiklinie von vleur kennen und lassen Sie sich von der Naturkosmetikspezialistin Monika Tomasovic beraten.

Beim Kauf von Produkten im Wert von CHF 100.– erhalten Sie ein schönes Geschenk.

Zeit: 10.00h bis 18.00h

Samstag
02. JULI

BASISSEMINAR: **EFT (Emotional Freedom Techniques), Klopf-Akupressur**

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.

Die Meridian-Klopftechnik ist leicht zu lernen und schnell anzuwenden.

Sie wirkt meist sofort und ist absolut schmerzlos!

Dieses eintägige Basis-Seminar vermittelt Ihnen das Wissen, EFT erfolgreich anwenden zu können.

Zeit: 09.00h bis ca. 16.00h, Kurs findet im Nature First Therapiezentrum statt

Kosten: Tagesseminar CHF 180.– inkl. Unterlagen (ohne Mittagessen)

Referent: Stefan Marcec, lic. phil. I, EFT-Trainer und Coach, www.internalwork.ch

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!

Nature First 
BON

Madara Ecohair Shampoo

Ihr Geschenk ein Madara Conditioner im Wert von

CHF 17.90

beim Kauf eines Madara Shampoo.

Gültig bis 31. Juli 2011



Nature First 
BON

Weleda Crèmedouche 3 für 2

Beim Kauf von 2 Weleda Crèmedouches erhalten Sie Gratis ein Lavendel oder Citrus Douche als Geschenk.

Gültig bis 31. Juli 2011



Nature First 
BON

Ceres Buch
«Pflanzliche Urtinkturen»
Wesen und Anwendung.

für CHF 14.90
statt 19.90

Gültig bis 31. Juli 2011



Nature First 
BON

Phailana Goji Beeren
für mehr Vitalität und Energie!
Zwei Packungen

für CHF 42.-
statt 48.-

Gültig bis 31. Juli 2011



Nature First 
EXKLUSIV MIT NATURE FIRST BONUSCARD

500 Bonuspunkte
beim Kauf von

Nature First Odinhelpe Salbe und Notfalltropfen 10ml

für CHF 44.-

Angebot auch gültig bei Neueröffnung einer Bonuscard

Gültig bis 31. Juli 2011



lavera

NATURKOSMETIK

SUN SENSITIV – zuverlässiger Sonnenschutz!



Mit innovativen
und hautpflegenden
Formeln!

- keine synthetischen Lichtschutzfaktoren
- keine synthetischen Konservierungsstoffe
- keine synthetischen Duftstoffe
- keine Erdölrohstoffe und Paraffine

SYSTEM SUN SENSITIV



100% MINERALISCHER LICHTSCHUTZ

LAVERA. WIRKT NATÜRLICH.