



Säure-Basen Haushalt

Heilkunst Ayurveda

Pflanzen & Mineralsalze

Reizdarm- syndrom



**FIT
WOCHE**
mit Nature First
11. bis 19. April





WELEDA

Im Einklang mit Mensch
und Natur

BIRKEN-CELLULITE-ÖL: BESTÄTIGTE WIRKSAMKEIT

nach 28-tägiger Anwendung

Hautglättung + 21 %

Hautelastizität* + 20 %

Hautstraffung* + 35 %

* In Kombination mit 3 Wochen Birken-Aktiv-Kur



Sichtbare Verbesserung des Hautbildes.

Das Weleda Birken Aktiv-Programm.

www.weleda-birke.de / www.weleda-birke.ch

Gültig bis 15. Mai 2012



Nature First HIT-ANGEBOT

Weleda Birken Cellulite Öl.
Strafft das Gewebe, glättet die Haut.

CHF 24.40 statt CHF 30.50

Editorial

Den Frühling verbinde ich stets mit dem saftigen Grün der Birke. Sie gilt schon sehr lange als Symbol für das Frühlingserwachen. Bauern richteten sich nach ihr, um den richtigen Zeitpunkt für ihre Arbeiten zu bestimmen, und bei den Kelten genoss sie hohes Ansehen als Baum der Einweihung. Ihre Priester, die Druiden, weihten ihre Schüler mit einem Birkenzweig und Tau, und sie ehrten die Birke drei Tage nach der Sommersonnenwende.

Die Birke steht aber auch für Jugendlichkeit sowie Beweglichkeit und verkörpert die Polarität von Jugend und Alter. Aus den jungen Blättern kann ein wunderbarer Saft hergestellt werden, der zum Beispiel als Frühjahrstrunk sehr beliebt ist. Die wertvollen Inhaltsstoffe unterstützen das Entschlacken des Körpers und verhelfen zu einem schönen und gesunden Hautbild.

In der Nature First nehmen wir den Frühling zum Anlass, den Organismus ins Gleichgewicht zu bringen. Wir nutzen die Kraft der Natur, um Vitalität und Energie zu erlangen. Gerne laden wir Sie ein zu unserer «8 Tage FIT WOCHE» mit gesundem Essen und Entschlacken. Der Start-up-Abend findet am 11. April statt. Paul Blöchlinger instruiert und motiviert Sie, damit Sie Ihre persönliche FIT-WOCHE optimal nutzen können.

Lesen Sie zu diesem und vielen anderen Themen mehr in dieser Ausgabe der Nature First Zeitung.



Herzlichst Nadja Marty,
Hildegard Flück, Andrea Jenzer

Nature First Shop im Internet

- Gratis Lieferung bei Bestellung durch unseren Shop
- Folgen Sie Nature First auf Facebook und Twitter



Inhalt

Editorial	
Nature First Shop im Internet	3

Säure-Basen Haushalt	4 5 6

Pflanzenlexikon: Schwarzkümmel	7

Heilkunst Ayurveda	8 9

Pflanzen & Mineralsalze	10 11

Reizdarmsyndrom	12 13

Nature First Lesereise	15

Bioresonanz	16

Rätsel	17

Agenda	18

Impressum

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

Auflage: 12'000 Ex., erscheint 4x jährlich

Beratungshotline: 044 496 60 30

Email: apo@naturefirst.ch

Redaktionsleitung: Andrea Jenzer

Mitwirkende: Andrea Jenzer, Hildegard Flück,
Heidi Mühlemann, Paul Blöchlinger

Inserateverkauf: 044 496 60 30

Grafik: blitzart.ch

Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg

Papier: TerraPrint Gloss





Andrea Jenzer

Wenn der Körper sauer ist ...

Im Zusammenhang mit der Gesundheit ist immer wieder vom Säure-Basen-Haushalt die Rede. Zu Recht, denn zu viel Säure schadet, und die Folgen sind breit gefächert. Sie reichen von Übergewicht zu rheumatischen Beschwerden bis hin zu Hautproblemen.

Der PH Wert

Alle Körperflüssigkeiten wie Blut, Lymphe und die Magensäure haben einen bestimmten Säuregrad, angegeben durch den pH-Wert. Ein pH-Wert von 1 bis 6.9 bedeutet sauer, 7 bedeutet neutral, 7.1 bis 14 bedeutet basisch. Um den pH-Wert stabil zu halten, verfügt der Organismus über Regulationssysteme, die man Puffer nennt. Sie sorgen dafür, dass die Körperflüssigkeiten eine gewisse Menge an Säuren oder Basen aufnehmen können und der Säuregehalt dennoch konstant bleibt. Dies ist von grosser Bedeutung für die einwandfreie Funktion der Stoffwechselprozesse, die nur in einem bestimmten pH-Bereich optimal ablaufen. Eine wichtige Rolle beim Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts spielen Lunge, Niere, Leber und Darm.

Was führt zu einer Übersäuerung?

Ob ein Nahrungsmittel im Körper sauer oder basisch wirkt, hängt nicht mit dem Geschmack zusammen. Die Zitrone zum Beispiel ist ein Basenbildner. Dagegen sind Nahrungsmittel wie Fleisch, Milch und Getreide Säurebildner, weil bei ihrer Verwertung im Körper Säuren entstehen. In unserer Zivilisation ist die Säurebelastung überdurchschnittlich gross. Der Grund dafür sind die Ernährungsgewohnheiten. Fleisch, Gebäck, Teigwaren und Milchprodukte sind starke Säurebildner. Und ausgerechnet diese Nahrungsmittel sind in fast jeder Mahlzeit reichlich enthalten. Dies meist zulasten der basenbildenden Früchte, Gemüse, Kräuter und Salate, die den pH-Wert ausgleichen könnten. Irgendwann ist der Körper nicht mehr in der Lage, die überschüssigen

Säuren auszuscheiden. Sie werden abgelagert, zum Beispiel im Bindegewebe.

Folgen von Übersäuerung

Die chronische Übersäuerung wirkt sich auf viele wichtige Körperfunktionen, Gewebe und Organe aus. Zum Beispiel auf die Knochen, denn um die Säure zu neutralisieren, wird den Knochen Calcium entzogen, was langfristig zu einem Abbau der Knochensubstanz, zu Osteoporose, führen kann. Auch bei Arthrose und Gicht kann die Übersäuerung ein Faktor sein. Allgemeine Beschwerden, wie Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen, Übergewicht, Schlafstörungen, rheumatische Beschwerden und Magen-Darm-Problemen wie Blähungen, Verstopfung, Magenbrennen, werden ebenfalls mit der Übersäuerung in Verbindung gebracht.

Säurebildende Nahrungsmittel

- Rindfleisch
- Kalbfleisch
- Schweinefleisch
- Huhn
- Lachs
- Wurst
- Käse (z.B. Parmesan)
- Erdnüsse
- Reis
- Teigwaren
- Coca Cola

Basenbildende Lebensmittel

- Kartoffeln
- Aprikosen
- Trauben
- Blumenkohl
- Spinat
- Karotten
- Salat
- Mandeln
- Datteln getrocknet
- Kräutertee

Wie können Sie eine Übersäuerung feststellen?

Die einfachste Möglichkeit ist die Messung des pH-Wertes im Urin mit Hilfe von Messstreifen. Dies ergibt zwar keine präzisen Werte, weil der Säuregehalt des Urins je nach Tageszeit schwankt, beeinflusst durch die Einnahme von Medikamenten und Nahrungsmitteln. Dennoch gibt die pH-Messung des Urins an mindestens sieben aufeinander folgenden



Tagen, jeweils viermal täglich, einen guten Anhaltspunkt. Gerne geben wir Ihnen in der Nature First eine Anleitung dazu.

Was tun, wenn der Körper sauer ist?

Die Empfehlung lautet, den Menüplan so zu gestalten, dass 70 bis 80% basenbildende Nahrungsmittel und 20 bis 30% säurebildende Nahrungsmittel auf den Teller kommen. Achten Sie zudem auf die Versorgung mit genügend Mineralstoffen, insbesondere Calcium, Magnesium und Eisen.

Bei starker Übersäuerung reicht die Nahrungsumstellung allein nicht. Dann empfehlen wir eine Basenmischung, wie z.B. Nutrexin Basen-Aktiv, die als Nahrungsergänzung eingenommen wird, am Besten mit einem Glas lauwarmem Wasser morgens oder abends. Um den Stoffwechsel über die Haut zu aktivieren, ist ein entspannendes Basenbad genau das Richtige. Es macht die Haut geschmeidig, lindert Verspannungen und tut den Gelenken gut.

Zur Unterstützung sollten Sie auf ausreichend Bewegung achten und negativen Stress möglichst meiden.

Eine Basenwoche macht vital

Der Frühling ist die ideale Jahreszeit, um den Körper wieder einmal von Schlacken zu befreien. Die Ernährung ist das A und O dazu. Die Nature First hat eine 8 Tage FIT WOCHE zusammengestellt, eine Anleitung, wie Sie mit einer Basenwoche Ihre Vitalität ankurbeln, erklären wir Ihnen in diesem Heft auf Seite 6. Der Vorteil einer Basenwoche besteht darin, dass

der Körper im Vergleich zum traditionellen Heilfasten wesentlich weniger strapaziert wird und Sie sich auch während der Fastenzeit rundum wohl fühlen.

Personen, die bereits stark übersäuert sind, sollten während der Basenwoche zusätzlich Leber und Nieren zur Ausscheidung anregen. Sehr gute Eigenschaften zeigt die Birke. Sie wirkt im Körper basisch und unterstützt die Ausscheidung von Schlacken.

Die Basenwoche ist ein guter Start, um wieder einmal über die Ernährung nachzudenken und den Menüplan falls nötig anzupassen. Positiver Effekt dabei: Oft reduziert sich mit der gesunden, ausgeglichenen Ernährung das Körpergewicht ganz nebenbei, und die Haut erstrahlt schön und frisch. Dies allein ist doch schon ein Grund für eine vitale Basenwoche!

Die Nature First Apotheke ist spezialisiert auf das Thema Säure-Basen Haushalt. Fragen Sie uns, wir beraten Sie gerne ausführlich über alles Wissenswerte.



Nature First TIPP

**Nutrexin Basen-Aktiv
Pulver oder Tabletten
Harmonisiert das Säure-
Basen Gleichgewicht
im Körper.**

- **Entsäuern:**
Durch Neutralisierung der überschüssigen Säuren im Körper.
- **Einhüllen und schützen:**
Wirkstoffe aus der Kartoffel sind basisch und bilden einen Film um die Magenschleimhaut.
- **Darmflora aufbauen:**
Inulin, der in der Natur vorkommende prebiotische Ballaststoff, dient der Optimierung der Darmflora.



Nutrexin Basenbad aus Himalaya-Kristallsalz, Meersalz und Würenloser Gesteinspulver erzeugt im Badewasser ein basisches Milieu, unterstützt die Ausscheidung schädlicher Stoffwechselprodukte, regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an.

**FIT
WOCHE**
mit Nature First
11. bis 19. April

8 Tage FIT WOCHE mit der Nature First

Abend vor Kurstart

2 gehäufte Kaffeelöffel Glaubersalz in ein Glas warmes Wasser geben, umrühren und abends trinken (Glaubersalz am zweiten und achten Tag wiederholen).

Tag 1 bis 8

Frühstück: Als erstes eine halbe Zitrone auspressen und deren Saft mit warmem oder kaltem Wasser trinken – wirkt im Körper basisch! Fruchteteller: z.B. halbe reife Banane, halber reifer Apfel, 2 Esslöffel Heidelbeeren oder Aronia Beeren, 3 Mandeln, 1 Feige.

Znüni: 1 Grapefruit.

Mittagessen: Zwei Kartoffeln mit ca. 300g verschiedenem Gemüse grob schneiden, dampfgaren und mit wenig Himalaya Salz würzen. Etwas Bouillon erhitzen und mit 1 Esslöffel Leinöl über das gedünstete Gemüse verteilen.

Nach dem Mittagessen 1 Tasse Lebertee trinken. Variante: Vollkornreis mit Gemüse und dazu 1 Esslöffel Frischkäse oder Quark.

2 Tabletten Liv.52, 1 Esslöffel Weleda Birkenherb.

Zvieri: 3 getrocknete Datteln langsam kauen.

Abendessen: Minestrone aus Gemüse und Kartoffeln kochen – leicht abschmecken mit 1 Kaffeelöffel Tomatensugo und wenig Himalaya-Salz. Oder das gleiche Menü wie am Mittag.

Nach dem Abendessen 1 Tasse Lebertee trinken.

2 Tabletten Liv.52, 1 Esslöffel Weleda Birkenherb.

Jeweils abends: 1 Vollbad (mind. 2 mal während dieser Kur): 3 Esslöffel Basenbadpulver in Badewanne und 30 Minuten bei ca. 37° Celsius baden. An den übrigen Tagen ein Fussbad mit Nutrexin Basenbad machen, Füsse an der Luft trocknen lassen. **Vor dem Schlafen: 1 gestrichener Kaffelöffel Basen Aktiv trinken.**

Allgemeines: Über den Tag verteilt 1 Liter schwacher Kräutertee und 1 Liter stilles Wasser trinken. Bei Hungergefühl Wasser trinken und Früchte oder Gemüse essen. Wenn Sie viel arbeiten müssen und die Vitalität nachlässt: mit Dörrobst die Energie wieder herstellen.

8 Tage FIT WOCHE mit der Nature First – **jetzt anmelden!**

Zusammen geht's einfacher als alleine! Entschlacken Sie mit dem Nature First Team! Paul Blöchlinger begleitet Sie während der «8 Tage FIT WOCHE». Am Start-up-Abend, Mittwoch 11. April 2012 instruiert er Sie genau über den Ablauf, motiviert Sie und erklärt Ihnen alles über den Einfluss des Säure-Basen-Haushalts auf die Gesundheit. Am Samstag, 14. April 2012 empfängt er Sie zum Fit-Coaching und Erfahrungsaustausch sowie zu einem kurzen Fit-Walk.

Daten:

1. Tag: Mi, 11. April 2012, 19.30 bis ca. 21.00 Uhr in der Nature First, Eintritt CHF 10.–

2. Tag: Sa, 14. April 2012, 10.00 bis ca. 11.30 Uhr, Treffpunkt in der Nature First zum Erfahrungsaustausch und einem 30-minütigen Fit Walk mit Paul Blöchlinger

Anmeldung in der Nature First oder unter 044 496 60 30

(Sie können auch nur an einem Anlass teilnehmen)

Einkaufsliste Fit Woche - Alles aus der Nature First

- Liv.52 für die Leber
- Nutrexin Basen Aktiv Pulver
- Nutrexin Basenbad
- Weleda Birken herb
- Künzle Lebertee
- Glaubersalz

**KUR-Aktions-Paketpreis: nur CHF 99.-
statt CHF 118.30**

Ergänzende Produkte

- Feigen/Datteln
- Dr. Vogels Vollreis
- Leinöl
- Morga Gemüsebouillon





Antje Nobis

Schwarzkümmel

Heilpflanze der Wüste

Als der englische Archäologe Howard Carter 1922 das Grab von König Tutanchamun entdeckte, fand er neben Goldschätzen eine geheimnisvolle Flasche. Sie enthielt Öl aus der Schwarzkümmelpflanze. Das traditionelle Heilmittel genießt seit Jahrtausenden hohes Ansehen, nicht nur in der ägyptischen Volksmedizin.

Nigella sativa L. lautet der botanische Name des Schwarzkümmels. Die einjährige Pflanze wird vorwiegend in den Oasen der nubischen Wüste kultiviert. An den leicht behaarten Stängeln, die 30 bis 60 Zentimeter hoch werden, sitzen grün glänzende Blätter. Die weißen Blüten sind von einer grünblauen Blatthülle eingerahmt. Sind sie verblüht, bildet sich eine mohnähnliche Kapsel, in der sich die ölhaltigen Samen befinden. Das Schwarzkümmelöl wird kalt gepresst.

Harmonisierend bei Allergien und Hauterkrankungen

Das gelblich bis rötlich-braun gefärbte, fette Öl enthält einen hohen Anteil essentieller ungesättigter Fettsäuren, vor allem Linolsäure und Gamma-Linolensäure. Diese sind wichtig für die Synthese immunregulatorischer Substanzen, wie beispielsweise Prostaglandin E1, eine hormonähnliche Substanz, die entzündungshemmend wirkt. Darüber hinaus stabilisiert Linolensäure die Zellmembranen. Allergieauslösende Mediatoren werden gehemmt, was die allergische Reaktion deutlich mildert. Schwarzkümmelöl kann daher eingesetzt werden, um

die allergische Reaktion auf Blüten- und Gräserpollen (Heuschnupfen) und auf Hausstaub einzudämmen und seltener werden zu lassen.

Die sanft ausgleichende und harmonisierende Wirkung auf das Immunsystem hilft auch bei Neurodermitis und Psoriasis. Durch die entzündungshemmende Wirkung heilen die betroffenen Hautstellen schneller ab. Der Juckreiz wird deutlich gemildert, die Heilung gefördert.

Ätherisches Öl und Vitalstoffe

Für den aromatischen Geruch und den nussigen Geschmack ist das ätherische Öl verantwortlich. Es enthält vor allem wertvolles Nigelon, das bei Keuchhusten und Bronchialasthma eingesetzt werden kann. Schwarzkümmelöl enthält zudem zahlreiche Vitalstoffe: Vitamin B-Komplex, Vitamin A, C, D, E, Zink, Selen, Magnesium, Biotin und Folsäure.

Gewürz- und Heilmittel

Schwarzkümmelsamen finden seit alters her als Heilmittel und als Gewürz Verwendung. Im arabischen Raum gehören sie heute noch zu den wichtigsten Ge-

würzen. Die Samen werden gegessen, als Tee aufgebriht und getrunken oder inhaliert. Im Laufe der Jahrhunderte kam der Schwarzkümmel bei vielfältigen Indikationen zum Einsatz, neben den bereits genannten auch bei Erkältungen, Kopf-, Ohren- und Zahnschmerzen, rheumatischen Erkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden, zur Milchbildung, bei Regelbeschwerden, gegen Würmer und bei Fieber, auch nach giftigen Stichen und Bissen.

Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die positiven Wirkungen ungesättigter Fettsäuren als wichtige Nährstoffe. Insbesondere der Gamma-Linolensäure scheint eine besondere Rolle zuzukommen. Es wird diskutiert, ob für die Entstehung der genannten Krankheiten ein Mangel dieser essentiellen Fettsäure mitverantwortlich ist. Daher empfehlen wir eine mehrwöchige Einnahme von Schwarzkümmelöl zur Ergänzung der gesunden Ernährung.

Nature First 
TIPP

Nature First Schwarzkümmelöl-Kapseln

Jetzt aktuell, Heuschnupfen vorbeugen!

Einnahme-Empfehlung für die Nature First Schwarzkümmelöl-Kapseln: täglich 4 bis 6 Kapseln, während 2 bis 4 Monaten.



«Der Körper ist Dein Tempel. Halte ihn sauber und rein, damit die Seele darin wohnen kann.»

B.K.S. Iyengar



Ayurveda – das Wissen vom langen Leben

Hildegard Flück

Ayurveda zählt zu den ältesten medizinischen Gesundheitslehren der Menschheit. Sie hat ihren Ursprung in der Hochkultur Indiens. Zusammengesetzt aus den Worten Ayus (Leben) und Veda (Wissen) heisst es Wissen vom langen Leben.

Für ein langes Leben müssen nicht nur Körper und Geist im Einklang sein. Der Mensch muss auch mit der ihn umgebenden Umwelt im Gleichgewicht leben. Um dieses Ziel zu erreichen setzt Ayurveda auf verschiedenen Ebenen an, mit Yoga und Meditation, Ölmassagen, Aromatherapie, Farbtherapie, Heilkräutern und einer bewussten Ernährung.

In der westlichen Welt wurde Ayurveda vor allem durch die Blumenkinder der 1960er Jahre bekannt gemacht. Die Beatles waren die berühmtesten Anhänger, die ihrem Meister Maharishi Mahesh Yogi nach Indien folgten, um sich von ihm unterrichten zu lassen. Heute gibt es in der ganzen Welt Maharishi-Ayurveda Gesellschaften.

Im Mittelpunkt von Ayurveda steht das Gleichgewicht zwischen den drei Doshas: Vata (entstanden aus dem Äther), Pitta (aus Feuer) und Kapha (aus Wasser und Erde). Bei den meisten Menschen dominieren zwei Doshas. Vereinigt ein Mensch alle drei Doshas in sich, ist er gesundheitlich sehr stabil und nur schwer aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Vata

Vata-Menschen sind geistig extrem rege, generell fröhlich und an Neuem interessiert, oft aber auch sehr ungeduldig. Da Vata zuständig ist für Nerven, Herz und Kreislauf, sind Vata-Menschen anfällig für Nervosität und Schlafstörungen, und

sie haben häufig einen unregelmässigen, starken Puls. Bei ausgeglichenem Vata fühlt man sich energievoll, froh, enthusiastisch und kreativ; der Geist ist ruhig, klar und wach.

Pitta

Pitta-Menschen sind mit dem Leben und sich selbst zufrieden, werden aber auch schnell ungeduldig und neigen dazu, Ärger in sich hinein zu fressen. Da Pitta zuständig ist für Hunger, Durst, Körpertemperatur und Stoffwechsel, kommt es bei Pitta-Menschen häufig zu Schweißausbrüchen und Hungerattacken. Ihr Puls ist lebhaft und hüpfend. Ist Pitta im Gleichgewicht, verleiht es Zufriedenheit,

Pflanzlicher Schutz für Ihre Leber.

Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Liv.52[®]
Ayurvedisches Arzneimittel

Bei funktionellen Störungen im Zusammenhang mit Lebererkrankungen wie:

- ➔ Völlegefühl
- ➔ Blähungen
- ➔ Appetitlosigkeit





Energie, Sprachgewandtheit, eine starke Verdauungskraft, die richtige Körpertemperatur und einen klaren Geist.

Kapha

Kapha-Menschen ruhen in sich selbst und stören sich in der Regel nicht an ihrem stämmigen Aussehen. Sie sind die Zuverlässigkeit in Person und hilfsbereit, sie neigen aber auch zu Trägheit und depressiver Stimmung. Ihr Puls ist gleichmässig. Kapha ist zuständig für Körperflüssigkeiten, Skelett, Stabilität und Ausdauer. Ist es ausgeglichen, schenkt es Kraft, Ausdauer, ein gutes Immunsystem, Geduld und psychische Stabilität.

**Welcher Ayurveda Typ bin ich?
Fragen Sie nach dem Dosha Test
in der Nature First!**

Mit Ayurveda die Lebensqualität positiv beeinflussen

Der ayurvedische Arzt analysiert bei seinen Patienten als erstes die Verteilung der drei Doshas. Dazu dienen ihm die Pulsdiagnostik und die Prakriti-Analyse, bei der aufgrund der astrologischen Konstellation sowie der Lebensumstände bei Zeugung, Schwangerschaft und Geburt die Natur der zu untersuchenden Person ermittelt wird. Auch der Geruchssinn spielt bei der Anamnese eine grosse Rolle.

In der Nature First Apotheke finden Sie eine grosse Zahl ayurvedischer Produkte. Es gibt Yogi-Tees für Gesundheit und Krankheit sowie ayurvedische Gewürze und andere Speisezutaten, wie Amala-

ki, Ghee und Ladu, passend zu Ihrem Dosha.

Rasayanas zum Vorbeugen von Krankheiten

Zum Vorbeugen von Krankheiten, zur Vitalisierung und zur Verlängerung des Lebens werden in der Ayurveda häufig Rasayanas eingesetzt. Dabei handelt es sich um verfeinerte pflanzliche und mineralische Rezepturen. Das am meisten verlangte Rasayana ist das Eisenrasayana. Durch die spezielle ayurvedische Zusammensetzung fördert es die Eisenaufnahme aus der Nahrung.

Der ayurvedische Frühjahrsputz

Von Februar bis Juni ist Kapha-Zeit, denn während der Wintermonate haben sich im Organismus Stoffwechselschlacken und Giftstoffe angesammelt, und der Mensch ist anfällig für Erkältungskrankheiten. Jetzt geht es darum, Kapha zu besänftigen. Dazu empfehlen wir Nahrungsmittel und Gewürze mit den Geschmacksrichtungen scharf, bitter und zusammenziehend.

Ein wunderbares Arzneimittel aus dem ayurvedischen Arzneimittelschatz ist Liv.52, das zur Entgiftung der Leber und zur Unterstützung der Leberfunktionen verwendet wird. Es dient sowohl Patienten mit chronischen, schweren Krankheiten zur begleitenden Therapie als auch gesunden Menschen. Wir empfehlen, im Frühjahr eine Leberkur mit Liv.52 zu machen. Trinken Sie dazu täglich zwei Tassen Kaphatee, und achten Sie auf leichte Kost.

Bei trägem Darm können Sie zweimal

Nature First TIPP

Schutz für die Leber Liv.52 ayurvedisches Arzneimittel

Empfehlen wir bei:

- Völlegefühl, Blähungen
- Appetitlosigkeit
- während Rekonvaleszenz und Chemotherapie
- Müdigkeit und depressive Verstimmungen ...

oder wenn Sie einfach
etwas Gutes für Ihre Leber
tun wollen.



wöchentlich Padma-Lax Tabletten einnehmen.

Die bedeutendste ayurvedische Nahrungsergänzung ist Maharishi Amrit Kalash. Sie besteht aus einer Frucht- und Kräuterpaste (MA 4) und aus Kräutertabletten (MA 5), die dank ihrer einzigartigen Formel eine ausgeprägte antioxidative Wirkung zeigt.

Unterstützend wirkt auch die Heisswasserkur. Lassen Sie dazu am Morgen 1 Liter Wasser während 15 bis 20 Minuten kochen. Füllen Sie dann das heisse Wasser in eine Thermoskanne und trinken Sie ca. jede halbe Stunde eine halbe Tasse davon.



Pflanzlich-mineralisches Powerplay

Die Idee, die Heilkraft der Pflanzen mit Mineralstoffkomplexen in eine synergetische Verbindung zu bringen ist eine echte Innovation im Bereich der Naturheilkunde. Der bekannte Dozent und Präsident der Schweizer Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler, Jo Marty, erklärt die Wirkungsweise und weitere interessante Hintergründe der «mft-Tabletten + Mineralsalze».

Herr Marty, die Testphase der neuen «mft-Tabletten + Mineralsalze» wurde soeben abgeschlossen. Können Sie uns erklären, was dahinter steckt?

Der Name sagt eigentlich schon alles: Es ist die Vereinigung von bewährten und in ihrer Verarbeitung einzigartigen Manufaktur-Tinkturen aus der Pflanzenheilkunde und Mineralsalzkomplexen aus der bestens bekannten Biochemie nach Dr. Schüssler zu einer komplett neuen Form eines Naturheilmittels. Pflanzen haben grosse Fähigkeiten im Umgang mit Mineralsalzen, diese machen wir uns zunutze: Durch die dynamische Kombination entstehen Synergien in der Wirkung und auch in anderen Bereichen. Im Handel heissen die neuen Präparate «mft-Tabletten + Mineralsalze». Das wichtigste ist aber, dass zwei Heilpraktiken wirkungsvoll miteinander verbunden wurden, die in der breiten Bevölkerung bereits bestens bekannt sind und ein grosses Vertrauen geniessen.

Was macht die Manufaktur-Tinkturen so speziell?

Die Firma Phytomed gewinnt diese MFT von wertvollen Heilpflanzen aus Wildsammlung oder biologischem Anbau im Emmental. Fernab von Städten, Industrie, Elektrosmog oder anderen, störenden Emissionen kommen die rein natürlichen Stoffe während ihrer, von sorgfältiger und fachkundiger Menschenhand ausgeführten Verarbeitung zur fertigen Tinktur nie mit Metall in Berührung und erfahren keine, die Struktur beeinträchtigenden maschinellen Einflüsse wie Mahl- oder Quetschungen. Mittels Auszug mit destilliertem Wasser und Alkohol entstehen so im Steingutgefäss besonders hochwertige Tinkturen.

Welche Rolle spielen die Mineralsalze dabei konkret?

Beim Komplex selber handelt es sich schon um eine äusserst wirksame Kombination. Die Salze funktionieren wie ein hervorragender Katalysator: Sie er-

weitern die Indikationsliste der entsprechenden Pflanze und verstärken somit deren Heilwirkung. Die einzelnen Salze unterstützen sich dabei gegenseitig und funktionieren wie ein leistungsstarkes Team, welches die Pflanzentinktur in ihrer Mitte optimal eskortiert. Dank dieser synergetischen Zusammensetzung können die «mft-Tabletten + Mineralsalze» auch die Entgiftungsvorgänge der Gefässe fördern, die Nerven beruhigen und die Sinnesorgane schärfen.

Sie meinen einen Einfluss auf der psychischen Ebene?

Ja, jede der «mft-Tabletten + Mineralsalzen» zeigt auch gewisse neuro- und psychotropische Wirkungen. Seit langer Zeit ist der Einfluss von Heilpflanzen auf die Emotionalität der Menschen bekannt. Sie werden nicht nur wegen ihrer klassischen, für die Hauptwirkung verantwortlichen Moleküle eingesetzt, sondern gerade auch wegen ihres «Charakters», den die Pflanze durch ihre Wesensart und Verhaltensweise in der Natur darstellt.

Nicht zuletzt hat aber auch jede Mineralstoffverbindung aus der Biochemie ihre eigene, unvergleichliche Art. Man muss kein Esoteriker sein, um zu erkennen, dass diese einzigartigen Strukturen im Organismus auf resonantes, aufnahmewilliges Gewebe treffen können.

Von der Hauptwirkung einmal abgesehen: Welche Vorteile ergeben sich noch?

Gemäss den Rückmeldungen, die wir bislang von Apothekern, Drogisten und Therapeuten erhalten haben, gibt es einige solcher vorteilhaften Begleiterscheinungen. Die Wahl des passenden Heilmittels erweist sich dank der «mft-Tabletten + Mineralsalze» einfacher, da in der Essenz bereits mehrere aufeinander abgestimmte Elemente aus der Heilpflanzenkunde und der Biochemie integriert sind. Die

verschiedenen Mineralsalze sind bereits optimal zusammengestellt und können in Form einer Lutschtablette angenehm und unkompliziert auf einmal eingenommen werden. Eine alkoholische Tinktur würde man unterwegs oder am Arbeitsplatz vielleicht weglassen. Zudem ist die Tablette so gestaltet, dass die Wirkstoffe effektiv von der Mundschleimhaut auf-

genommen werden. Nicht zuletzt bringt die Vereinigung zu einem einzigen Mittel für den Konsumenten auch einen preislichen Vorteil.

Übersicht zu 5 wichtigen mft Tabletten und Mineralsalzen:

Passiflora incarnata comp.

- Angstzustände, Energielosigkeit
- Depressive Verstimmung
- Schlafbeschwerden
- Starke Nervosität
- Innere Anspannung

Equisetum arvense comp.

- Gelenkbeschwerden
- Ödeme
- Blasenleiden
- Hämorrhoiden
- Schlecht heilende Wunden

Eupharsia comp.

- Augenbrennen
- Trockene Augen
- Rasche Ermüdung der Augen
- Nasennebenhöhlenentzündungen

Taraxacum comp.

- Leber-/Gallebeschwerden
- Zur Unterstützung bei:
- Rheumatischen Beschwerden
 - Erschöpfung und Niedergeschlagenheit
 - Leber- und Stoffwechselfeldingte Depression

Betula pendula comp.

- Bindegewebsprobleme
- Rheumatische Erkrankungen, Gicht
- Nieren-/Blasenbeschwerden
- Hämorrhoiden
- «zaghaftes», blockiertes Anpacken seiner Ziele und Aufgaben





Das Reizdarmsyndrom

Ungefähr 30% der Bevölkerung leidet ab und zu unter Bauchschmerzen, manchmal auch unter Durchfall oder Verstopfung. Bei den meisten Menschen verlieren sich die Beschwerden nach einigen Tagen wieder. Bei einem Teil der Patienten gehen die Beschwerden jedoch nicht zurück, sondern werden chronisch. Oft beginnt dann eine Reihe von Untersuchungen. Wenn nun keine organischen Ursachen aufgespürt werden, besteht möglicherweise ein Reizdarmsyndrom.

Die Symptome des Reizdarmsyndroms

Das häufigste Symptom beim Reizdarmsyndrom sind Schmerzen, die meistens im rechten Oberbauch auftreten und von dumpf bis krampfartig reichen. Meistens verlieren sich die Schmerzen nach dem Stuhlgang. Zusätzlich haben Reizdarmpatienten regelmässig mit Durchfällen, die manchmal direkt nach dem Essen auftreten, oder mit Verstopfung zu kämpfen. Auch Blähungen gehören zum Beschwerdebild. Durchfall und Verstopfung wechseln sich bei den Betroffenen oft ab.

Neben diesen direkten «Darmbeschwerden» treten in Zusammenhang mit dem Reizdarmsyndrom oft auch Sympto-

me auf, die nicht direkt mit dem Darm zu tun haben, wie beispielsweise Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Kopf- oder Rückenschmerzen sowie Herzrasen.

Der etwas andere Therapieansatz – Natürliche Darmbakterien, die Partner der Darmschleimhaut

Die konventionelle Behandlung des Reizdarmsyndroms beschränkt sich üblicherweise auf die Symptomlinderung. So werden je nach Beschwerden Abführmittel eingesetzt, wenn die Verstopfung behandelt werden soll oder die Darmtätigkeit hemmende Medikamente, wenn Durchfälle auftreten.

Einen ganz anderen Weg schlägt die Mikrobiologische Therapie ein

Der menschliche Darm ist nicht steril. Im Darm tummeln sich mehr Bakterien, als der gesamte menschliche Körper Zellen besitzt. Wir sind auf bestimmte Bakterien der Darmflora angewiesen. Sie helfen uns, indem sie die Nahrung vorverdauen, bestimmte Vitamine herstellen und unser Immunsystem in der Abwehr von gefährlichen Bakterien unterstützen.

Kurz gesagt, eine gesunde Darmflora ist wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Ein Ungleichgewicht der Darmflora und dadurch auch der Darmschleimhaut kann sich in ernsthaften Störungen und Krankheiten zeigen. Auch das Reizdarmsyndrom gehört in

SIE LEIDEN UNTER:

- BAUCHSCHMERZEN
- BLÄHUNGEN
- DURCHFALL
- VERSTOPFUNG
- **REIZDARM**



SYMBIO FLOR[®] 2

Dies ist ein Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Drei Pflanzen, die helfen!

Löwenzahn

- Anregung der Leberfunktion
- Ausleitung und Entgiftung über die Leber
- Stoffwechselkrankheiten
- Rheuma
- Gicht
- Müdigkeit
- Appetitlosigkeit und gestörte Verdauungsfunktion
- mangelnde Fettverdauung
- Obstipation

Enzian

- Verdauungsbeschwerden wie Appetitlosigkeit
- Völlegefühl
- Blähungen
- allgemeine Erschöpfungszustände
- Kopfschmerzen

Lavendel

- Nervöse Zustände verbunden mit Magenschwäche
- Unruhezustände
- Einschlafstörungen
- nervöser Reizmagen, Blähungen, nervöse Darmbeschwerden



NatureFirst TIPP

Symbioflor®2 und Activomin bei Reizdarmsyndrom

Symbioflor®2 enthält das natürliche Darmbakterium *E. coli* in hoher Konzentration. Das Präparat kann die Darmtätigkeit regulieren und die Beschwerden eines Reizdarmsyndroms ursächlich bekämpfen.

Activomin bildet auf der Darmschleimhaut einen beruhigende Schutzfilm und eignet sich daher sehr gut bei gereizter Darmschleimhaut.

Gültig bis 15. Mai 2012



NatureFirst BON

Beim Kauf eines Symbioflor®2 schenken wir Ihnen eine Wochenpackung Symbiolact im Wert von

CHF 12.25



diese Kategorie. Beim Reizdarmsyndrom finden wir sehr oft Veränderungen in der Zusammensetzung der Darmflora.

In der mikrobiologischen Therapie geht es um das sanfte Anstossen von Regulationsmechanismen im Körper. Die in mikrobiologischen Präparaten enthaltenen Bakterien stabilisieren die Darmschleimhaut, und die Darmflora wird in ihrer natürlichen Zusammensetzung gefördert. Sie unterstützen die Verdauung, vermindern Blähungen und haben einen positiven Einfluss auf Stuhlkonsistenz und -frequenz.

Zusätzlich können auch Milchsäurebakterien in Form eines probiotischen Getränkes die Entwicklung eines gesunden Darmmilieus unterstützen und somit zur Linderung der entsprechenden Beschwerden beitragen.

Ergänzende Therapievorschläge

Neben den oben beschriebenen Massnahmen aus der Mikrobiologie gibt es andere Wirkstoffe, die beim Reizdarmsyndrom erfolgreich ergänzend eingesetzt werden. Vor einer Mikrobiologischen Therapie kann beispielsweise eine Therapie mit Huminsäuren durchgeführt werden. Diese weisen verdauungsfördernde und den Darm beruhigende Eigenschaften auf. Da sie den Darm in gewisser Weise vorreinigen und entlasten, macht ihr Einsatz gerade speziell vor einer mikrobiologischen Therapie Sinn. Die Bakterienpräparate können anschliessend ihre Wirkung optimal entfalten.

Aus dem Bereich der Phytotherapie bietet sich der Einsatz pflanzlicher Urtinkturen an. Je nach vorliegender Symptoma-

tik wirken bitterstoffhaltige Pflanzen wie Löwenzahn und Enzian blähungswidrig und verdauungsfördernd. Die Pfefferminze lindert krampfartige Schmerzen und der nervenstärkende Lavendel unterstützt das Magen-Darmsystem, wenn überstrapazierte Nerven zu Magen-Darmbeschwerden führen.

Frühjahrsputz für Ihren Körper Spagyrischer Entschlackungsspray

Unser Nature First Entschlackungsspray wirkt entschlackend und entwässernd. Die darin enthaltenen spagyrischen Essenzen helfen Ihrem Körper gezielt die angesammelten Schlackenstoffe aus dem Fettgewebe auszuleiten.



NatureFirst LESEREISE

Einen Tag auf den Spuren von A. Vogel in Roggwil TG

Besuchen Sie mit uns die Bioforce AG, Hersteller der beliebten A.Vogel Produkten und erleben Sie eindrückliche Momente in einer intakten Natur. Lernen Sie die Gesundheitsphilosophie des Naturheilkunde-Pioniers aus erster Hand kennen. Sie erhalten Einblick in die Produktion der Bioforce AG, einer der grössten Hersteller von Phytotherapeutika und gesunden Ernährungsprodukten auf dem Schweizer Markt. Ihr Reiseleiter Paul Blöchlinger freut sich mit Ihnen einen spannenden und lehrreichen Tag zu verbringen.

Reisedatum: Donnerstag, 7. Juni 2012

Besammlng: 7.50 Uhr bei der Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, Zürich (an der Hardaustasse)

Tagesprogramm:

- 9.30 Uhr Ankunft in Roggwil TG, Begrüssung und Einstimmung mit einem kleinen A. Vogel Frühstück
- «Von der Frischpflanze zum Heilmittel» (Betriebsbesichtigung)
- Vortrag von Frau Dr. med. Silvia Bommer zum Thema: «Weniger Schmerzen, mehr Beweglichkeit und Lebensqualität»
- Mittagessen im Gewächshaus «Gesund mit Genuss»
- Besuch des A. Vogel Gesundheitsweges «Aktiv gegen Schmerzen». Erklären verschiedener Heilpflanzen und Anwendungsmöglichkeiten
- Herstellung eines eigenen Frischpflanzen-Produktes
- Kurze Video- und Firmenpräsentation
- Einkaufsmöglichkeit im A. Vogel Shop (Fünffrankengutschein)
- Ca. 16.00 Uhr Verabschiedung mit einem Geschenk
- Ca. 18.00 Uhr Ankunft in Zürich

Kosten: pro Person CHF 55.– inkl. Carfahrt, Mittagessen (inkl. Getränke) und Überraschungsgeschenk

Reiseleitung: Paul Blöchlinger, dipl. Drogist HF, Nature First Apotheke

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: 25. Mai 2012



Name, Vorname

Strasse, PLZ, Wohnort

Telefon

Ort, Datum, Unterschrift:

Die Frage nach dem Aufstehen: Gelenkschmerzen ?

Antworten der Natur:

Teufelskrallen-Extrakt (Harpagophytum procumbens) und Arnika (Arnica montana).

A. Vogel Rheuma-Tabletten enthalten Teufelskrallen-Extrakt zur unterstützenden Behandlung von Schmerzen bei Rheuma und Arthrose.

A. Vogel Rheuma-Gel aus frischer Arnica montana wirkt entzündungshemmend bei Rheuma, Gelenk-, Muskel- und Rückenschmerzen.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.
Weitere Informationen auf www.bioforce.ch





Bioresonanz Gesundheits-Check



Wollten Sie schon immer einmal wissen, wo der Schuh drückt?

Leiden Sie an chronischen Beschwerden, Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten? Sind Sie energielos und häufig krank? Eine Bioresonanz-Therapie könnte Ihnen den nötigen Schwung zurückbringen!

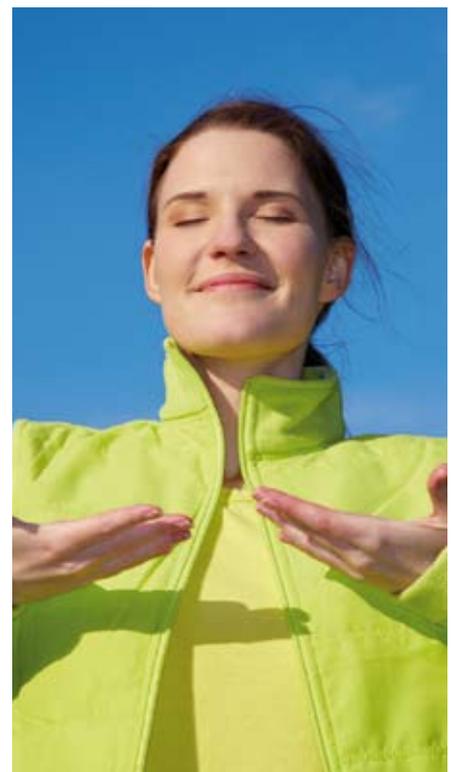
Was ist Bioresonanz?

Jeder Mensch trägt seine Bürden mit sich. Im Laufe der Zeit können sie sich derart ansammeln, dass der Körper mit seinen Selbstregulationskräften überfordert ist. Dann genügt unter Umständen ein geringer Anstoss, und das Fass läuft über. Krankhafte Prozesse beginnen sich zu entwickeln. Die gesunden Schwingungen des Organismus werden überlagert von lebens einschränkenden Schwingungsmustern wie Krankheitserregern, entzündetem Gewebe, negativen Gefühlen oder destruktiven Gedanken. Hier setzt die Bioresonanztherapie ein. Sie bringt mit Hilfe eines Gerätes geeignete Informationen in den Organismus, um ihn in seinen Selbstheilungsbemühungen zu unterstützen. Dabei werden die aus der Ordnung geratenen körpereigenen Schwingungen wieder in die Balance gebracht.

Wo hilft die Bioresonanztherapie?

Die Bioresonanztherapie kann bei nahezu allen gesundheitlichen Störungen eingesetzt werden. Akute Zustände, wie etwa Gelenkentzündungen, Ischialgie (Hexenschuss), Infektionen und Verletzungen werden damit meist wesentlich gebessert. Vor allem bei chronischen Krankheitsprozessen kann die Bioresonanztherapie zu einer tiefgreifenden Umstimmung des Organismus beitragen. Gute Resultate können auch bei folgenden Beschwerden erzielt werden: Asthma, Neurodermitis, Heuschnupfen, Nahrungsmittel-Allergien und -Unverträglichkeiten, Schwermetallbelastungen, Migräne, rheumatische Beschwerden, Verdauungsstörungen, Infektionsanfälligkeit, Antriebslosigkeit und Schlafstörungen.

Weitere Informationen zur Bioresonanztherapie finden Sie auf unserer Homepage: www.naturefirst.ch/therapie.



Gutschein pro Person einlösbar, gültig bis 31. Mai 2012

NatureFirst  GUTSCHEIN

Bioresonanz Erstabklärung
CHF 39.– statt CHF 120.–

ca. 60 - 90 Minuten; Folgesitzungen werden mit einer Zusatzversicherung von diversen Krankenkassen anteilmässig übernommen.

Terminvereinbarungen unter 044 496 63 30.





Rätseln und Gewinnen!

- 1 Therapieform, welche im Nature First Therapiezentrum angeboten wird
- 2 Bekanntester Berg im Alpsteingebiet
- 3 Traditionelle indische Heilkunst
- 4 Ein Öl, das sich gut bei Heuschnupfen einsetzen lässt
- 5 Spirulina ist eine ...
- 6 Heilpflanze mit schönen, violetten Blüten



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

Lösungswort letzte Ausgabe: Augentrost

Gewinnen und fit bleiben:

1. Preis: Nutrexin Wohlfühlpacket
im Wert von CHF 120.–

2.-5. Preis: Nutrexin Eye Gel
im Wert von CHF 35.–

Geben Sie den Wettbewerbston direkt in der Nature First ab oder senden Sie ihn bis am 15. April 2012 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.

NUTREXIN EYE GEL

Kühlt angenehm die strapazierte Augenpartie

**500 Punkte
mit Nature First
Bonuscard**
Gültig bis 15. Mai 2012



Nutrexin Eye Gel kühlt angenehm müde, strapazierte und gerötete Augenpartien. Es lindert und verbessert das Hautgefühl und ihr Aussehen. Das Gel ist gut verträglich, fettfrei, für jeden Hauttyp geeignet und ist ideal als Augen-Make-Up Unterlage.



Nature First

AGENDA 2012

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
15. März

VORTRAG: PFLANZLICH-MINERALISCHES POWERPLAY

Die Idee, pflanzliche Arzneimittel mit Mineralstoffkomplexen nach Dr. Schüssler zu kombinieren, ist eine echte Innovation im Bereich der Naturheilkunde. Der bekannte Dozent und Präsident der Schweizer Vereinigung für Biochemie nach Dr. Schüssler, Jo Marty, erklärt, wie sich die beiden Heilkräfte gegenseitig verstärken, und berichtet über interessante Hintergründe zu «mft-Tabletten + Mineralsalze».

Referent: Jo Marty, Präsident biochemischer Verein

Zeit: 19.30 Uhr in der Nature First, Eintritt CHF 10.–

Mittwoch
11. April

VORTRAG: START-UP ZUR «8 TAGE FIT WOCHE»

Zusammen geht's einfacher als alleine! Entschlacken Sie mit dem Nature First Team! Paul Blöchliger begleitet Sie während der «8 Tage FIT WOCHE». Am Start-up-Abend instruiert er Sie genau über den Ablauf, motiviert Sie und erklärt Ihnen alles über den Einfluss des Säure-Basen-Haushalts auf die Gesundheit. Am Samstag, 14. April, empfängt er Sie zum Erfahrungsaustausch sowie zu einem kurzen Fit-Walk.

Zeit: 1. Tag: Mi, 11. April, 19.30 bis ca. 21.00 Uhr in der Nature First, Eintritt CHF 10.–

2. Tag: Sa, 14. April, 10.00 bis ca. 11.30 Uhr Treffpunkt zum Erfahrungsaustausch und Fit-Walk in der Nature First (Sie können auch nur an einem Anlass teilnehmen)

Dienstag
17. April

VORTRAG: ENERGETISIERTE HEILPFLANZEN MIT BRUNO VONARBURG

Dass die Kräuterheilkunde keine trockene, farblose Materie ist, sondern unterhaltsam, packend und anregend sein kann, bezeugt Bruno Vonarburg in seinem neuen Lichtbildervortrag. Der Referent erklärt beeindruckende Phänomene der Heilpflanzenwelt, dokumentiert fachkundig aus der Erfahrungsmedizin und über fortschrittliche Erkenntnisse der Phytotherapie. Farbige Prachtsaufnahmen machen diese visuelle Expedition in den Heilschatz der Natur zu einer Augenweide.

In diesem Vortrag werden die durch jahrelange Erfahrungen entwickelten und erprobten Trifloris-Essenzen präsentiert, welche sich als «energetisierte Heilpflanzen» mit aussergewöhnlichen Heilqualitäten auszeichnen.

Referent: Bruno Vonarburg, Teufen AR, Naturarzt und Autor

Zeit: 19.30 Uhr in der Nature First, Eintritt CHF 10.–

Mittwoch
25. April

VORTRAG: AURA-SOMA® FARBEN ALS SPIEGEL DER SEELE

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

Referentin: Doris Hasler, Aura-Soma® Beraterin und Therapeutin für Familienaufstellungen

Zeit: 19.30 Uhr in der Nature First, Eintritt 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. Details zu den Veranstaltungen finden Sie auch auf www.naturefirst.ch

Unsere Angebote für Sie!

Nature First **BON**

Lavera Basis Sensitiv Deo Roll-on 50ml DUO

DUO für
CHF 14.25
statt 19.-

Gültig solange Vorrat



Nature First **BON**

Gynofit Befeuchtungsgel für CHF **20.75**

Gratis dazu eine Gynofit Waschemulsion im Wert von **CHF 10.30**

Gültig solange Vorrat



Nature First **BON**

Madara Hautstraffende Creme 150ml.

statt 34.- für
CHF 17.-

Gültig solange Vorrat



Nature First **BON**

Künzle Bibernell oder Salbei Pastillen

CHF 6.90
statt 8.90

Gültig bis 15. Mai 2012



Nature First **BON**

Spirulina Marcus Rohrer

Beim Kauf einer Packung Spirulina mit 180 Tabletten für CHF 37.50 erhalten Sie als Geschenk eine Reisegrösse mit 60 Tabletten im Wert von

CHF 14.50

Gültig bis 15. Mai 2012



Fühlen Sie sich fit!

Verlangen Sie **[energie]**

Verlangen Sie **MARCUS ROHRER**



- Mehr Energie
- Mehr Widerstand
- Stark entgiftend



Wundersame kleine Alge

Spirulina® von Marcus Rohrer enthält über 60 Wirkstoffe; darunter sind 11 wichtige Vitamine und 12 unentbehrliche Mineralien, die in einem idealen, von der Natur selbst bestimmten Verhältnis zueinander stehen. Optimale Synergie aller Wirkstoffe.

Durch ihren grossen Reichtum an Chlorophyll trägt Spirulina dazu bei, dass Abfallstoffe rascher aus dem Körper eliminiert werden. Zudem unterstützt Chlorophyll die Funktion aller Gewebe und Organe, insbesondere der Leber. Das bewirkt, dass Sie sich zunehmend kräftiger fühlen und mehr Energie bekommen!

Nehmen Sie täglich Spirulina!

Der natürliche Alles-in-Einem-Nahrungszusatz

ERHÄLTlich IN DROGERIEN UND APOTHEKEN
Für weitere Informationen: www.spirulina-mr.com