



Nature First AG
Apotheke und Drogerie
Albisriederplatz 3
8003 Zürich
www.naturefirst.ch

Nature First

Kraft der Natur

02 | 12

Unser Herz: Lebensmotor



4

Leserreise Ballenberg



9

Eisenstoff- wechsel



10

Dr.Hauschka Kosmetik



14



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 für CHF 69.70
schenken wir Ihnen einen Pygenol Gel 100 ml im Wert von

CHF 19.90

Gültig bis 30. Juli 2012



Editorial

Das Herz ist unser Lebensmotor, ein guter Kreislauf zentral für Vitalität und Gesundheit. Der Sommer ist der richtige Zeitpunkt, um dem Herzen Gutes zu tun. Das schöne Wetter lädt dazu ein, im Freien aktiv zu sein und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Dabei muss es nicht gleich Spitzensport sein. Der Organismus lässt sich schon mit einem schönen Spaziergang im Wald oder einer kleinen Fahrradtour mit viel Sauerstoff versorgen.

Zur Unterstützung hält die Natur wunderbare Pflanzen bereit, die das Herz gesund erhalten und bei Kreislaufbeschwerden helfen. Der seit Jahrhunderten bekannte Weissdorn hat eine stärkende Wirkung auf das Herz. Dank seinem regulierenden Einfluss auf den Kreislauf kann er sowohl bei hohem wie auch bei tiefem Blutdruck eingesetzt werden. Seine wertvollen Inhaltsstoffe fördern die Elastizität der Gefässwände und ermöglichen eine gesunde Durchblutung des Herzens.

Oft machen sich im Sommer auch Venenbeschwerden bemerkbar. Der aus der Strandpinie gewonnene Wirkstoff Pycnogenol verbessert die Durchblutung und macht schwere Beine wieder leicht. Lesen Sie mehr darüber in unserer aktuellen Ausgabe der Nature First Zeitung. Weitere spannende Beiträge rund um das Thema Herz-Kreislauf erwarten Sie ebenfalls in diesem Heft.

Wir wünschen Ihnen einen aktiven und schönen Sommer.

Ihr Nature First Team
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
Das Herz – Lebensmotor	4
Naturkraft für das Herz	5 6 7
Nature First Leserreise: Ballenberg	9
Eisenstoffwechsel	10 11 12
Pflanzenlexikon: Strandpinie	13
Dr.Hauschka Kosmetik	14 15
Nature First Therapie	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, Antje Nobis

Inserateverkauf: 044 496 60 30

Grafik: blitzart.ch

Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg

Papier: TerraPrint Gloss



A glowing blue human torso is shown from the neck down to the waist. In the center of the chest, a realistic human heart is depicted, glowing with a warm red and orange light. The heart's glow radiates outwards, creating a soft, ethereal aura. The background is a solid dark blue, making the glowing elements stand out.

Das Herz

Symbol für
Körper, Seele
und Geist

**Das Herz ist ein ganz besonderes Organ.
Es ist einerseits jener Muskel, der rund 100'000 mal
pro Tag das Blut in den Körper pumpt.
Es ist aber auch Sitz und Symbol von Freude
und Schmerz, Wohltätigkeit und Niedertracht,
Lebensfreude und Tod.**

Hildegard Flück

Der Herzmuskel ist ein besonderer Muskel. Er kann sich so schnell zusammenziehen wie ein Skelettmuskel und ist ausdauernd wie die glatten Muskeln der inneren Organe. Pause gibt es für den Herzmuskel nicht. Er arbeitet Tag und Nacht ohne Unterbruch, denn der Blutkreislauf ruht nie. Mit dem Blut werden Nährstoffe und Sauerstoff in die Gewebe und Organe transportiert und Schlackenstoffe abgeführt. Damit dies alles reibungslos funktioniert, muss nicht nur das Herz gesund sein. Auch die Gefässe sollten elastisch und durchgängig sein. Bilden sich Ablagerungen, behindert dies den Blutfluss. Der Blutdruck steigt, und wenn die Ablagerungen ein Gefäss vollständig verstopfen, kommt es zu Embolien, Herzinfarkt und Schlaganfall. Das Herz ist somit ein Schwerarbeiter. Es verbraucht fast zehn Prozent des gesamten Energieumsatzes des Menschen. Um es gesund zu erhalten, müssen wir es durch regelmässige körperliche Aktivität trainieren. Ebenfalls wichtig ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung, um den Herzmuskel mit allen wichtigen Vitalstoffen zu versorgen.

Das Herz als Lebenszentrum

Das Herz ist jedoch nicht nur rein physiologisch das Lebenszentrum. Es wird auch mit der Seele und dem Geist in Verbindung gebracht. Wir alle kennen Redewendungen wie «das Herz auf dem rechten Fleck haben», «an gebrochenem Herzen leiden», «mir fällt ein Stein vom Herzen», «Hand aufs Herz», «das Herz auf der Zunge tragen» und viele mehr. Auch Rituale, Mythen und Volksglaube führen vor Augen, dass dem Herzen eine zentrale Bedeutung zukommt. Toth, einer der Götter Ägyptens, überwachte beim Übergang ins Totenreich das Wägen des Herzens. Das Gewicht des Organs bestimmte, ob dem Verstorbenen Einfluss

ins Totenreich gewährt wurde. Die Azteken opferten bei grossen Zeremonien menschliche Herzen und Blut, um die Götter zu beschwören. Bei den Chinesen gilt das Herz als Sitz des Intellekts. Dasselbe kommt zum Ausdruck im englischen «learn by heart» bzw. im französischen «apprendre par coeur». Auch die Herz-Jesu-Verehrung in der christlichen Religion zeigt, wie bedeutungsvoll das Herz ist.

Herz und Seele

Herzkrankheiten werden in der heutigen Medizin mit hochtechnischen Methoden behandelt. Und doch bleibt das seelische und körperliche Gleichgewicht wesentlicher Faktor für ein gesundes Herz. Die Schweizerische Herzstiftung schreibt auf ihrer Website zum Thema Rehabilitation nach einer Herzerkrankung unter anderem: «Rehabilitation bedeutet nicht in erster Linie, sich pflegen zu lassen, sondern sich aktiv mit der Krankheitserfahrung auseinanderzusetzen und zu lernen, was dem Körper gut tut.»

Wir von der Nature First pflegen seit mehr als zehn Jahren konsequent den Grundsatz, Krankheitszeichen ganzheitlich zu betrachten und vor allem die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.

Nature First 
BON
Gratis Blutdruckmessen
Im Wert von **CHF 5.-**

Gültig für eine Blutdruckmessung,
einlösbar bis am 30. Juni 2012





Hildegard Flück

Naturkraft für das Herz

Kein Krankheitsbild ist so stark verbreitet wie Herz-Kreislaufkrankheiten. Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall gehören zu den häufigsten Krankheiten mit Todesfolge. Die Natur hält einige Heilkräuter bereit, um das Herz und den Kreislauf zu stärken.

Ein erstes Warnsignal von Herz-Kreislauf-erkrankungen ist der Bluthochdruck. Er stellt einen bedeutenden Risikofaktor dar. Aus diesem Grund sollten jüngere Menschen den Blutdruck hin und wieder, ältere Menschen regelmässig, messen lassen. Normale Blutdruckwerte liegen zwischen 110 bis 140 mm Hg oberem Wert und 60 bis 90 mm Hg unterem Wert.

Herz-Kreislauf-erkrankungen und Bluthochdruck müssen grundsätzlich ärztlich untersucht und behandelt werden. Ausserdem ist es wichtig, für ausreichend körperliche Bewegung zu sorgen, auf

eine ausgewogene Ernährung zu achten und Übergewicht zu reduzieren.

Zum Glück hält die Natur vieles bereit, um den Kreislauf zu stärken und zu unterstützen. Natürliche Arzneimittel sollten vor allem bei den ersten Anzeichen von Bluthochdruck und Kreislaufstörungen eingesetzt werden. Später dienen sie, in Absprache mit dem behandelnden Arzt, als nützliche Ergänzung zu den ärztlich verordneten Medikamenten.

Hoher Blutdruck

Ursache für einen hohen Blutdruck können Schadstoffablagerungen in den Gefässen sein. Dadurch verlieren die Gefässwände an Elastizität, und die Ablagerungen behindern den Blutfluss. Bekannt ist diese Erkrankung unter der Bezeichnung Arteriosklerose. Da die Ablagerungen häufig auf Cholesterin beruhen, setzen wir in der Naturmedizin

Omega-3-Fettsäuren ein. Sie senken den Cholesterinspiegel. Ebenfalls unterstützend bei der Senkung der Cholesterinwerte wirken Leberpflanzen, zum Beispiel Taraxacum comp MFT, denn das Cholesterin wird in der Leber gebildet. Knoblauch wird schon seit vielen Jahrhunderten zur Vorbeugung der Arteriosklerose eingesetzt. Laut Studien lässt sich damit das Cholesterin um etwa neun Prozent senken. Flohsamen und Weizenkleie binden im Darm einen Teil des Cholesterins, das auf diese Weise ausgeschieden wird. Padma 28 in Kombination mit Vitamin C hat die beste schützende Wirkung auf die Gefässe und hält die Gefässe elastisch.

Ist der Blutdruck leicht erhöht, kann man versuchen, diesen zum Beispiel mit unseren Blutdrucktropfen, oder dem Olivenspray aus der Gemmotherapie zu senken.

Gültig bis 31. Juli 2012

NatureFirst 
TIPP

Ein Trio, das dem Herz gut tut!
Trio für CHF 101.50 und gratis dazu einen Künzle Herz- und Kreislauftee.



MFT Crataegus
reguliert den
Kreislauf und
stärkt das Herz.



Phytomed Gemmo
Olive schützt
Ihre Gefässe und
gibt Energie.



Nutrexin Omega
Aktiv sorgt
für eine gesunde
Durchblutung.



Tiefer Blutdruck

Ein zu tiefer Blutdruck äussert sich in Müdigkeit und Schwindel. Die Organe werden nicht ausreichend mit Blut versorgt. Doch ist ein tiefer Blutdruck, sofern er den Patienten keine Beschwerden verursacht, nicht schädlich.

Zur Anregung des Blutdrucks werden zum Beispiel Rosmarin, Kampfer und Weissdorn eingesetzt. Unsere pflanzlichen Tropfen bei tiefem Blutdruck können bedenkenlos über längere Zeit eingenommen werden. Vor allem während der warmen Sommermonate, wenn der Blutdruck durch die Wärme absinkt, leisten sie gute Dienste.

Rosmarin kann auch als Gemmo-Spray eingesetzt werden, oder man kann den Blutdruck mittels Waschungen mit Rosmarinöl und Weissdorn anregen. Bei Müdigkeit und Antriebslosigkeit aufgrund eines tiefen Blutdrucks empfehlen wir eine Kur mit den Schüsslersalzen Nr. 3, 5 und 8, eine perfekte Kombination speziell auch im Sommer.

Durchblutungsstörungen

Mit zunehmendem Alter kann es vermehrt zu Durchblutungsstörungen kommen. Sie machen sich häufig beim Einschlafen, während der Nacht, oder in den frühen Morgenstunden bemerkbar mit Ameisenlaufen in den Extremitäten und einem Schwere- und Spannungsgefühl in Beinen, Armen und Händen.

Bürstenmassagen und Kneippanwendungen können eine gewisse Linderung bringen. Als pflanzliches Mittel bei Durchblutungsstörungen bewährt sich Ginkgo biloba. Dessen Inhaltsstoffe schützen die Gefässwände vor freien Radikalen und erhalten deren Elastizität. Ausserdem unterstützt Ginkgo die Durchblutung der Gefässe, indem es leicht blutverdünnend wirkt. Auch die Hirnleistung wird durch diese Pflanze positiv beeinflusst, wie verschiedene positive Studien bei Morbus Alzheimer zeigen.

Weissdorn – Die Herz-Pflanze

Arzneimittel mit Weissdorn sind sehr beliebt. Weissdorn fördert die Durchblutung der Herzkranzgefässe und hat eine regulierende Wirkung auf den Kreislauf. Er wirkt entkrampfend und rhythmisie-

rend und kann daher sowohl bei hohem wie tiefem Blutdruck eingesetzt werden. Seine wertvollen Inhaltsstoffe fördern die Elastizität der Gefässwand und ermög-

lichen eine gesunde Durchblutung des Herzens. Weissdorn gibt es zum Beispiel von Phytomed MFT in Form von Tropfen und Tabletten.

Gemmotherapie

In der Gemmotherapie werden vorwiegend Knospen und anderes junges teilungsfähiges und aktives Pflanzengewebe als Homöopathisches Arzneimittel eingesetzt. Diese besonderen «Meristeme» (in Teilung und Wachstum begriffene Pflanzenzellen) enthalten eine Fülle von sehr spezifischen Inhaltsstoffen, die zum Teil in den Blättern und Blüten fehlen. Sie enthalten das gesamte genetische Programm der Pflanze. Es lässt sich kaum erahnen, welche gewaltige, natürliche Kraft in den Pflanzentrieben stecken muss. Diese Kraft steht im Gemmopräparat für den Einsatz als Arzneimittel zur Verfügung.

Fünf Gemmo Sprays für den Kreislauf

Olive *Olea europaea*

- Arteriosklerotische Beschwerden
- Bluthochdruck
- Blutreinigend
- Allgemeine Müdigkeit



Rosmarin *Rosmarinus officinalis*

- Durchblutungsfördernd
- Erhöhte Cholesterinwerte (in Kombi mit Olive)
- Kreislaufbeschwerden
- Leberschuttmittel



Weissdorn *Crataegus laevigata vel monogyna*

- Normalisierung des hohen sowie tiefen Blutdrucks
- Herzklopfen
- Herzrhythmusstörungen
- Herzbeklemmung



Ginkgo, Tempelbaum *Ginkgo biloba*

- Abnahme der geistigen Leistungsfähigkeit im zunehmenden Lebensalter
- Verbessert die Fließeigenschaften des Blutes
- Durchblutungsstörungen
- Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses



Mais *Zea mays*

- Unterstützend nach einem Herzinfarkt
- Begleitende Therapie bei einer Entzündung des Herzmuskels



Alle Mittel haben eine unterstützende Funktion und schliessen eine ärztliche Behandlung nicht aus.

Hoher Blutdruck? Blutdrucktropfen

Unsere Blutdrucktropfen wirken unterstützend bei hohem Blutdruck, innerer Unruhe und nachlassender Leistungsfähigkeit des Herzens.



Nature First Leserreise auf den Ballenberg

FREILICHTMUSEUM
Ballenberg®
DAS ERLEBNIS

mit der Firma Omidia, Mittwoch, 29. August 2012

Besuchen Sie mit uns und der Firma Omidia das Freilichtmuseum Ballenberg in Brienz. Tauchen Sie mit uns in eine vergangene Zeit ein. Auf dem Ballenberg lässt sich eine 120 Jahre alte Drogerie bestaunen und gibt viele Rückschlüsse auf die Entwicklung der Naturheilkunde. Neben der historischen Drogerie erstreckt sich ein grosser Heilkräutergarten in dem Sie lernen, welche positiven Wirkungen Pflanzen auf unsere Gesundheit haben. Walter Käch und Toni Löffel, zwei erfahrene Drogisten der Schweizer Ballenbergstiftung freuen sich mit Ihnen einen erlebnisreichen Tag zu verbringen.

Reisedatum: Mittwoch, 29. August 2012

Besammlungszeit: 7.50 Uhr bei der Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, Zürich (an der Hardastrasse)

Tagesprogramm:

- Ca. 9.45 Uhr Ankunft auf dem Ballenberg
- Führung durch den Heilkräutergarten, Erklären von Pflanzen mit dem Fokus «Positiv für unser Herz-Kreislaufsystem». Dauer ca. 1 Stunde
- Vortrag von der Firma Omidia zum Thema: «Schüsslersalze unterstützen unseren Herz-Kreislauf»
- Ca. 12.30 Uhr Mittagessen im «Wirtshaus zum alten Bären»
- Unterhaltung durch Paul Blöchliger und freie Zeit zur Verfügung
- Ca. 16.30 Uhr Verabschiedung mit einem Geschenk
- Ca. 18.30 Uhr Ankunft in Zürich

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

Reiseleitung: Paul Blöchliger, 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: 14. August 2012



Name, Vorname

Strasse, PLZ, Wohnort

Telefon

Ort, Datum

Menüwunsch: ☐ Fleisch ☐ Vegetarisch



Herzbeschwerden?



Bei nervösen Herzbeschwerden,
Schlaflosigkeit, Schwindel-
gefühlen, allgemeiner
Nervosität, Ohrensausen,
nervösem Herzklopfen.

OMIDA®
Herz und Nerven Globuli

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Wenn Eisen Gold wert ist



Wie viel Eisen der Mensch benötigt, kann nicht generell beantwortet werden, da dies von verschiedenen Faktoren abhängt. Frauen benötigen mehr als Männer. Eisenhaltige Nahrungsmittel, Kräuter und Eisenpräparate sorgen für einen ausgeglichenen Eisenhaushalt.

Andrea Jenzer

Eisen ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, der zur Bildung der Erythrozyten (rote Blutkörperchen) benötigt wird. Diese binden und transportieren den Sauerstoff von der Lunge bis in die feinsten Zellen (Kapillaren), wo er ins Gewebe abgegeben wird. In den Zellen werden mit Hilfe des lebenswichtigen Sauerstoffs Fette und Kohlenhydrate abgebaut. Beide Vorgänge dienen der Energieproduktion.

Gespeichert wird Eisen in Leber, Milz und Knochenmark. Menschen, die zu wenig Eisen aufnehmen, leiden meist unter Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsschwierigkeiten. Dieser Prozess ist schleichend und wird oft erst in einem späten Stadium wahrgenommen. Weitere Anzeichen können Kälteempfindlichkeit, Blässe, Schwindel, Atemnot, Herzklopfen und Mundwinkelrisse sein.

Wieviel Eisen braucht ein Mensch?

Über Darm, Niere und Haut verliert der Mensch täglich etwa 1 bis 1,5 mg Eisen pro Tag. Da nur etwa zehn Prozent der in Lebensmitteln enthaltenen Eisenmenge vom Organismus aufgenommen werden kann, sollte die tägliche Eisenzufuhr zwischen 10 bis 15mg Eisen betragen. In besonderen Lebenssituationen, wie Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sowie bei starken Monatsblutungen und nach Operationen sollte die Zufuhr von Eisen erhöht werden.

Wie decke ich meinen Eisenbedarf?

Fleisch ist ein wichtiger und guter Lieferant von Eisen. Etwa 25 bis 30 Prozent werden so dem Organismus zugeführt. Vegetarier können ihren Eisenbedarf mit dem Verzehr von Hülsenfrüchten, Bierhefe und Getreide decken. Reich an Eisen sind auch Nüsse, viele Gemüse,

Datteln, Ingwer, Brennnessel und Aronia (Apfelbeeren).

Schwarztee und das Kalzium in den Milchprodukten können die Eisenaufnahme hemmen. Wir empfehlen, Fleisch und Gemüse getrennt von Milchprodukten zu essen und darauf zu achten, gleichzeitig genügend Vitamin C in Form von Früchten oder Fruchtsäften einzunehmen.

Tiefe Eisenwerte?

Besteht Verdacht auf Eisenmangel, sollte eine Blutuntersuchung durch den Arzt erfolgen. Zur Therapie des Eisenmangels gibt es verschiedene Möglichkeiten. Immer mehr Ärzte verabreichen Eisen intravenös, in mehreren Sitzungen, verteilt über sechs bis zwölf Wochen. Die Reaktionen sind wegen der hohen Therapiekosten, dem grossen zeitlichen Aufwand und möglichen unangenehmen Nebenwirkungen (Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen, Schwindel) kontrovers. Eine seit langem angewendete Therapiemöglichkeit ist die Einnahme von hochdosierten Eisentabletten, die jedoch ebenfalls nicht immer den erwarteten Erfolg zeigt.

Der Grund liegt darin, dass die Zufuhr von Eisen allein häufig nicht genügt, da Eisen vom Organismus oft nicht umgewandelt und aufgenommen werden kann. Um dies zu verbessern, sollte das Eisen in einer optimal resorbierbaren Form angeboten werden. Dann genügen geringe Dosen; der Körper muss kein überschüssiges Eisen ausscheiden, was ihn zusätzlich belastet.

Untersuchungen mit Vegetariern zeigen auf, dass bei reduzierter Zufuhr von Eisen sich der Körper anpasst und sich die Resorption verbessert.

Viele Konsumenten nehmen präventiv spezielle Präparate auf der Basis von Kräutern und Hefe ein und erzielen dabei sehr gute Resultate.



NatureFirst TIPP

Nature First Eisen-Plus ist eine Mischung von homöopathischen Wirkstoffen, welche die Eisenaufnahme im Körper verbessern können.

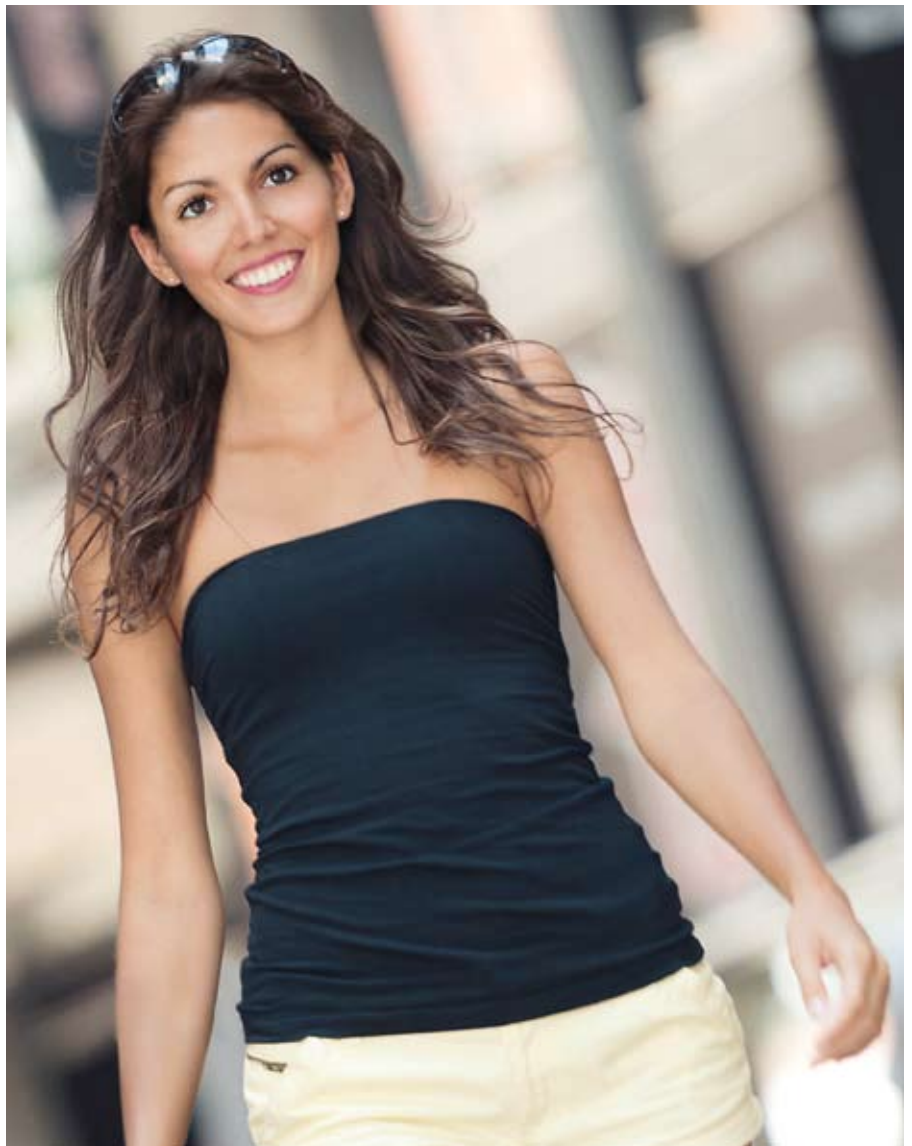


Wir empfehlen **Nature First Eisen-Plus** zusammen mit **Nutrexin Eisen-Aktiv Kapseln** einzunehmen, als ideales Duo zur Verbesserung der Eisenaufnahme bei Müdigkeit, Schwächezuständen, Erschöpfung und Blässe.

Verbesserung der Eisenaufnahme

Nutrexin Eisen-Aktiv enthält Eisengluconat sowie eine optimale Mischung verschiedener Pflanzen, die viel Eisen enthalten und die in einem speziellen Verfahren aufbereitet werden. Dabei handelt es sich um einen biologischen Prozess, bei dem mittels Mikroorganismen und Enzymen organische Stoffe umgewandelt werden, wie wir das zum Beispiel auch von der alkoholischen Gärung und bei der Herstellung von Käse und Joghurt kennen. Ursprünglich zur besseren Haltbarkeit eingesetzt, werden solche Prozesse heute weiterentwickelt und weiter erforscht. Bei der Herstellung von Nutrexin Eisen-Aktiv wird das Ausgangsmaterial mit biologischer Zuckerrohrmelasse vermischt und während längerer Zeit unter genau bestimmten Bedingungen mit den aktiven Zellkulturen versetzt. Dieser natürliche, kontrollierte Umwandlungsprozess bewirkt, dass die wertvollen Grundstoffe schonend in eine für den Menschen optimal resorbierbare Form gebracht werden.

Cuprum sulfuricum, Ferrum phosphoricum, Ferrum muriaticum und Ferrum ustum in homöopathischer Zubereitung unterstützen die Aufnahme von Eisen. Nature First bietet davon eine Mischung an, die in Verbindung mit einem Eisenpräparat sehr wirkungsvoll ist.





Antje Nobis

Pycnogenol

Extrakt aus der Strandpinie

Beinahe bekommt man einen Knopf in der Zunge beim Aussprechen von Pycnogenol. Einfacher geht es, von der Strandpinie zu sprechen. Von ihr stammt das Pycnogenol, das stärkend und schützend wirkt bei Venenbeschwerden, Blutzirkulationsstörungen und müden Beinen.

Die Strandpinie, auch Meerespine (Pinus Pinaster) genannt, gehört zur Pflanzengattung der Kiefern (Pinus), diese wiederum zur Familie der Kieferngewächse (Pinaceae). Sie stammt vorwiegend aus dem französischen Mittelmeerraum und wird bis zu 300 Jahre alt. Der Baum wird zwanzig bis vierzig Meter hoch, kann also ein zwölfstöckiges Haus überragen. Die Krone der Strandpinie ist kegelförmig, der Stamm erreicht einen Umfang von bis zu 4,3 Metern. Es bräuchte drei Erwachsene mit ausgestreckten Armen, um ihn zu umfassen. Charakteristisch ist die dunkle, rotbraune Platten-Borke, die bei älteren Bäumen dick und tiefrissig wird. Die Farbe der inneren Rindenlagen ist weinrot.

Wertvolle Inhaltsstoffe aus der Rinde

Medizinisch genutzt wird vor allem die Rinde der Strandpinie. Den Extrakt daraus bezeichnet man als Pycnogenol. Dieses enthält wichtige Inhaltsstoffe wie Catechine, Flavonoide, Proanthocyanidine und Phenolcarbonsäuren, die eine hohe Schutzwirkung auf das Herzkreislaufsystem haben und die Funktion

von Arterien, Kapillaren und Venen unterstützen.

Pycnogenol hat einen hohen Gehalt an OPC (Oligomere Proanthocyanidine). Dabei handelt es sich um sehr aktive Flavonoide, die als starkes Antioxidans wirksam sind. Die Wirkung von OPC ist 50 mal aktiver als Vitamin E und 20 mal aktiver als Vitamin C. Selbst «verbrauchtes» (oxidiertes) Vitamin C kann wieder in die aktive Form verwandelt werden, und Vitamin E wird vor Oxidation geschützt.

Als wirksames Antioxidans unterstützt Pycnogenol den Schutz vor den schädlichen Einflüssen freier Radikale. Freie Radikale können dem Körper Schaden zufügen, das Immunsystem schwächen, und spielen bei der Entstehung von rund sechzig verschiedenen Krankheiten eine Rolle.

Objekt wissenschaftlicher Untersuchungen

Pycnogenol wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien erforscht. Man hat herausgefunden, dass es die Produktion von Stickstoffoxid (NO) erhöht. NO ist ein Stoff, der in den Blutgefässwän-

den produziert wird und als Botenstoff dient. Es verursacht eine Entspannung (Erweiterung) der Blutgefäße. Wenn die Blutgefäße entspannt sind, kann das Blut einfacher und schneller strömen, Durchblutungsstörungen und der Blutdruck nehmen ab.

Die wichtigsten Verbesserungen betreffen die periphere Mikrozirkulation (in Händen, Füßen, Beinen und Augen). Krampfadern und Venenbeschwerden, verbunden mit Ödemen und müden Beinen, sowie nächtliche Wadenkrämpfe werden gelindert. Auch das Risiko von Thrombosen, Herzinfarkt und Schlaganfällen wird gesenkt.

Andere Untersuchungen haben gezeigt, dass Pycnogenol die Ausschüttung von Histamin hemmt. Histamin ist verantwortlich für die Symptome von Allergien, wie Heuschnupfen. Auch Entzündungsbotsstoffe werden gehemmt. So kann Pycnogenol auch bei asthmatischen Problemen und Gelenkentzündungen (Rheuma, Arthrose) Linderung bringen. Schliesslich verbessert Pycnogenol die Kondition des Kollagens, jenem Eiweiss, das der Haut seine Festigkeit gibt. Die Haut kann deshalb mit Pycnogenol wieder kräftiger und straffer werden.

Weitere Wirkungsweisen und wissenschaftliche Hintergründe dieses einzigartigen Naturextrakts finden Sie in dem Buch «Gesünder Leben mit Pycnogenol» von Richard A. Passwater.

NatureFirst 
TIPP

Unsere Empfehlung:
Künzle's Pygenol Tabletten
2 mal 2 Tabletten täglich
während 1 bis 2 Monaten.





Im Rhythmus der Haut Andrea Jenzer

Die menschliche Haut ist wie kaum ein anderes Organ verschiedenen Einflüssen von innen und aussen ausgesetzt. Wird sie geschwächt, kann sie mit Trockenheit, Feuchtigkeitsmangel, überschüssiger Fettproduktion oder auch mit frühzeitiger Alterung reagieren. Das Pflegekonzept von Dr.Hauschka hilft der Haut, sich selbst zu regenerieren.

Die gesunde Haut bewältigt ihre natürlichen Funktionen, wie zum Beispiel das Erhalten der Feuchtigkeit und die Produktion des schützenden Fettfilms, grundsätzlich ohne Hilfe. Einflüsse durch die Umwelt und Gesundheitsstörungen können diese Funktionen jedoch beeinträchtigen und schwächen. Dann ist es wichtig, die Haut nicht mit ungeeigneten Produkten zusätzlich zu belasten. Sie

benötigt eine ganzheitliche

Pflege, die Rücksicht nimmt auf die Rhythmen des menschlichen Körpers und auf den Rhythmus der Haut.

**FREITAG
29. JUNI 2012
BERATUNGSTAG**

Lassen Sie sich von einer
Dr.Hauschka Spezialistin
beraten.

Dr.Hauschka Kosmetik gibt der Haut ihre ursprüngliche Kraft zurück

Die Dr.Hauschka Kosmetik ist in besonderer Weise auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt. Tagsüber wird die Haut gepflegt und aktiviert, nachts regeneriert. Die Regenerationszeit über Nacht ist eine der bedeutendsten Besonderheiten von Dr.Hauschka Kosmetik. Es gibt keine fetthaltige Nachtpflege, denn die Haut soll in der Nacht atmen und Giftstoffe ausschaffen können. Auch Peelings fehlen, denn mit dem Peeling werden die Zellen der oberen Hautschicht zu früh entfernt. Dadurch beschleunigt die Haut ihren Rhythmus, um die obere Schutzschicht wieder aufzubauen. Dies bedeutet Stress für die Haut und eine Störung ihres natürlichen Rhythmus'. Die Anwendung der Dr.Hauschka Kosmetik folgt den Lymphströmen. Diese leiten die Gift- und Schlackenstoffe aus der Haut ab. Dr.Hauschka unterstützt die natürliche Reinigung der Haut mit tiefenreinigenden Produkten.

Dr.Hauschka Kosmetik berücksichtigt, dass sich die Haut wandelt und sich in vorübergehenden Hautbildern zeigt.

Sie kennt deshalb keine Einteilung in gleichbleibende Haut-

typen. Ähnlich einem wohlklingenden Dreiklang in der Musik, orientiert sich die Tagespflege mit Dr.Hauschka Kosmetik am Dreiklang aus Reinigen, Stärken und Pflegen. Alle Präparate sind dabei optimal aufeinander abgestimmt und harmonisieren miteinander.

Reinigen

Mandelmehl bindet ganz vorzüglich Schmutz an sich und reinigt das Gesicht porentief. Weil reines Mandelmehl zwischen den Fingern durchrieselt, regte Elisabeth Sigmund, die Mutter der Dr.Hauschka Kosmetik, ein Rezept an. Dabei werden ganze gemahlene Mandeln mit Mandelöl, Weizenkeimöl und hautpflegenden Heilpflanzen wie Wundklee, Kamille und Ringelblume kombiniert. Daraus entstand eine cremige Paste, die Dr.Hauschka Gesichtswaschcreme. Elisabeth Sigmund erinnerte sich bei der Entwicklung an die Kosmetik ihrer Mutter in Wien, die in einer Porzellantdose eine Mandelpaste zur Reinigung aufbewahrte. Die Dr.Hauschka Gesichtswaschcreme enthält zusätzlich hautstärkende Heilpflanzen und ist gleichzeitig rückfettend. Sie ist frei von Tensiden und reinigt besonders gründlich.



Pflegen und Stärken

In manchen Dingen stellt Dr.Hauschka Kosmetik die Welt auf den Kopf. Für die Pflege am Abend verfolgt sie das Konzept, die Haut selber produzieren zu lassen, was sie braucht. Aus diesem Grund verzichtet sie nach der Reinigung am Abend auf eine Nachtcreme. Die Pflege endet abends mit einem Gesichtswasser. Diese fettfreie Nachtpflege enthält Wundklee und Zaubernuss; Heilpflanzen, die die Haut dabei unterstützen, sich aus eigener Kraft zu regenerieren. Wer erlebt hat, wie positiv sich dadurch die Haut verändert, ist für immer überzeugt.

Das Gesichtswasser Spezial ist das Pendant für die unreine, zu Entzündungen neigende Haut. Für die anspruchsvolle, reife Haut gibt es das fettfreie Regenerations-Serum. Zur individuellen Tagespflege für jedes Hautbild bietet Dr.Hauschka Kosmetik reichhaltige Cremen, eine zarte Milch und ein ausgleichendes Öl an.

Mehrmals im Jahr kann die Gesichtshaut mit einem der Hautkur-Produkte zusätzlich gestärkt werden.

Neu: Milch und Balsam für den Körper

Neu gibt es bei Dr.Hauschka verschiedene Körperlotionen:

Die Körpermilch **Citron Lemongrass** belebt und erfrischt. Sie ist die leichte Pflege für normale Haut und Haut mit schwachem Bindegewebe. Der Körperbalsam **Mandel** vermittelt ein intensiv pflegendes Dufterlebnis. Trockene und sensible Haut wird wieder geschmeidig, die Haut fühlt sich glatt und gepflegt an. Der Körperbalsam **Lavendel Sandelholz** wirkt ausgleichend und entspannend. Er ist die reichhaltige Pflege für jeden Hauttyp. Der Körperbalsam **Rose** schützt, wärmt und umhüllt insbesondere trockene, empfindliche Haut und ist auch für Kinder geeignet. Die Körpermilch **Quitte** wirkt feuchtigkeitsspendend und kräftigend. Sie pflegt jeden Hauttyp.

Erleben Sie jetzt das einmalige Pflegekonzept von Dr.Hauschka – Ihre Haut wird es Ihnen danken!

NatureFirst EIN GESCHENK FÜR SIE

Beim Einkauf ab **CHF 50.–** von Dr.Hauschka Produkten schenken wir Ihnen eine **Dr.Hauschka Lippenpomade** im Wert von

CHF 12.–.

Nicht kumulierbar,
gültig bis 15. Juli 2012.



WAS MEINE HAUT
BERÜHRT, BERÜHRT
AUCH MICH.

NEU!

Die fünf Körperlotionen
von Dr.Hauschka.

Dr.Hauschka





Nature First Therapie

Gegen Stress und Verspannungen

**Sind Sie verspannt?
Leiden Sie unter Stress?**

Gerne verwöhne ich Sie mit einer tibetischen oder klassischen Massage. In der heutigen hektischen Zeit sind



Es stellt sich Ihnen vor...

**Mercedes
Martmer-Rosas**

Therapeutin für:

- › Tibetische Medizin
- › Masseurin in Ku Nye
- › Masseurin für klassische Massage

Seit 1993 arbeite ich selbständig als Dipl. Masseurin & Therapeutin für Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) in meiner Praxis und bin ASCA-Mitglied (von diversen Krankenkassen anerkannt).

stressbedingte Störungen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, emotionale Verstimmungen und verschiedene Arten von körperlichen Beschwerden keine Seltenheit. Diese Störungen entstehen, wenn im Körper ein Ungleichgewicht der Energien vorliegt, verursacht durch ungesunde Ernährung, negative Denkleistungen oder Alltagsstress.

Bei der tibetischen Massage sind Körper, Geist und Seele eng miteinander verbunden und werden stets als Ganzes behandelt. Gesundheit entsteht dann, wenn die drei Körperenergien Wind, Feuer und Kälte wieder im Gleichgewicht sind. Durch die Massage wird das Immunsystem gestärkt und die Gesundheit gefördert. Es ist eine vorzügliche Therapieform um gesundheitliche Störungen zu erleichtern, sie eignet sich nicht nur für

kranke, sondern auch für gesunde Menschen, um die Leistungsfähigkeit und Vitalität zu steigern.

In der Traditionellen Tibetischen Medizin werden verschiedene Therapiemethoden angewendet:

- › Traditionelle Tibetische Massage (Ku Nye)
- › Klangschalen Therapie (Chakra Healing)
- › Moxa Therapie
- › Kräuterstempel (Hor Me)
- › Massage mit warmen oder kalten Steinen (Rdo Mnye)

Ich freue mich, Sie bei Nature First Therapie kennenzulernen.

Informationen über alle Therapiemethoden, die ich anbiete, finden Sie unter: www.naturefirst.ch/therapie

NatureFirst  **GUTSCHEIN**

Kennenlernangebot: Eine Massage (60 Minuten) für

CHF 80.– statt CHF 120.–

Anmeldung bei Nature First Therapie oder unter Tel. 044 496 63 30.

Gültig bis 31. Juli 2012, nicht kumulierbar, nur für eine Behandlung gültig.

Nature First Therapie, Albisriederstrasse 5, 8003 Zürich, Tel. 044 496 63 30, therapie@naturefirst.ch, www.naturefirst.ch



Rätseln und Gewinnen!

- 1 Wie heisst eine bekannte Pflanze die das Herz stärkt? [][][][][][][][][][][]
- 2 Bekannte Steinfrucht, aus der ein Öl gewonnen wird, das gut fürs Herz ist. [][][][][][][][]
- 3 Vorname der neuen tibetischen Masseurin bei Nature First Therapie? [][][][][][][][][]
- 4 Wohin führt die Leserreise im August? [][][][][][][][][][][]
- 5 Aus welcher Pflanze wird der Wirkstoff Pycnogenol gewonnen? [][][][][][][][][][][]



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

Lösungswort letzte Ausgabe: Birken

Gewinnen und fit bleiben:

- 1. Preis:** Einkaufsgutschein von der Nature First im Wert von CHF 100.–
2.-5. Preis: mi Amo Body Gel im Wert von CHF 39.–

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

WENN DIE BEINE NICHT MEHR TANZEN

VENENMESSTAGE IN DER NATURE FIRST AM 3. & 4. JULI 2012

Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin unter
 044 496 60 30 oder direkt in der Nature First
 Dauer ca. 20 Minuten, Kosten CHF 10.–



Unsere Agenda

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

Mittwoch
13. Juni

VORTRAG: LIEGEN SIE RICHTIG? IN IHREM BETT ODER IM KONTAKT ZU IHREN MITMENSCHEN.

Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die unterschiedlichsten Störelemente und Beeinträchtigungen an Ihrem Bettplatz, denn guter Schlaf ist die absolute Voraussetzung für die Gesundheit.

Verschiedene Energien und Schwingungsmuster beeinflussen uns entweder positiv oder negativ und wirken entsprechend auf unseren Organismus. So erleben wir auch sogenannte Energieräuber.

Die negativen Energien gilt es also aufzuspüren, vorrangig am Schlafplatz. Ebenso wichtig ist es, auch am Arbeitsplatz oder am Lieblingsplatz störzonenfrei zu sein, um den Körper nicht unnötig zu belasten.

Referentin: Claudia Richter, Dozentin der Schule der Geistheilung nach Horst Krohne, Feng Shui Beraterin sowie psychologisch-spirituelle Beratung.

Zeit: 19.30 bis ca. 21.00 Uhr, Eintritt CHF 15.–

Samstag
16. Juni

BERATUNGSTAG: VLEUR NATURKOSMETIK

An diesem Tag können Sie sich von einer Vleur-Spezialistin beraten lassen. Ab einem Einkauf ab CHF 100.– erhalten Sie als Geschenk einen Vleur Tiefenreinigungsschaum im Wert von CHF 39.–.

Zeit: 10.00 bis 18.00 Uhr

Freitag
29. Juni

BERATUNGSTAG: DR. HAUSCHKA KOSMETIK

Lernen Sie an diesem Tag die Einzigartigkeit der Dr. Hauschka Kosmetik kennen und lassen Sie sich Ihren Hauttyp von einer Spezialistin analysieren. Ab einem Einkauf von CHF 50.– erhalten Sie als Geschenk eine Lippenpomade im Wert von CHF 12.–.

Zeit: 10.00 bis 18.00 Uhr

Dienstag
3. Juli
&
Mittwoch
4. Juli

BERATUNGSTAG: VENENMESSEN MIT PERSÖNLICHER BERATUNG

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.–

Dienstag
28. August

VORTRAG: SCHÜSSLER SALZE, PFLEGE UND THERAPIE ÜBER DIE HAUT

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. Die Kalyana Mineralstoffcremen werden erfolgreich sowohl als Kosmetika als auch zur Therapie eingesetzt. Lernen Sie an diesem Vortragsabend die Vorzüge der Mineralstoffcremen und deren vielseitiges Anwendungsgebiet kennen.

Referent: Richard Kellenberger, Heilpraktiker spezialisiert auf Schüsslersalze.

Zeit: 19.30 bis ca. 21.00 Uhr, Eintritt CHF 10.–

Gerüstet für den Sommer!

NatureFirst  BON

Sonnenschutz von innen

Mit seiner Kombination von natürlichen Carotinoiden sowie hochwertigen Antioxidantien schützt Burgerstein sun die Haut aktiv vor schädigenden Einflüssen und fördert eine schöne und gleichmässige Bräune.

30 Kapseln für **CHF 26.–** und gratis dazu eine Burgerstein Shopping Bag.

Gültig bis 15. August 2012



NatureFirst  BON

Sommerliche Bräune natürlich geniessen

Die Lavera Sun Produkte schützen die ganze Familie zuverlässig vor UV-Strahlen – mit natürlichem mineralischem Lichtschutz. Beim Kauf von 2 Lavera Sun Produkten schenken wir Ihnen eine Lavera Sun Lippenpomade.

im Wert von **CHF 9.90** Gültig bis 15. August 2012



NatureFirst  BON

Regeneration nach dem Sonnenbad

Mi amo Body Gel hat eine ausgleichende Wirkung auf alle unerwünschten Folgen von Sonnen- und Umwelteinflüssen. Die wohltuende Wirkung ist nach jedem Sonnenbad zu empfehlen.

Mi amo Body Gel 150ml für **CHF 39.–**

**500 Punkte
mit Nature First
Bonuscard**

Gültig bis 31. Juli 2012



lavera sun sensitiv

weltweit die Nummer 1 für natürlichen
Sonnenschutz



Die hautausgleichende Naturformel mit Bio-Wirkstoffen und mineralischem Lichtschutz aus eigener Herstellung reflektiert alle UV Strahlen.

sofort, wasserfest und pflegend

- Keine synthetischen Lichtschutzfaktoren
- Keine synthetischen Duft- und Konservierungsstoffe
- Keine Erdölrohstoffe und Paraffine

