



Nature First

Kraft der Natur

Die Haut
Schutz und
Pflege



**Gesunde
Haare**
Starke Nägel



Heupfnüsel
Schutz
vor Pollen



**Start in den
Frühling**
Mit Ayurveda



Nature First

DROGERIE

Niederdorfstrasse 29 · 8001 Zürich · 044 251 18 71 · www.naturefirst.ch

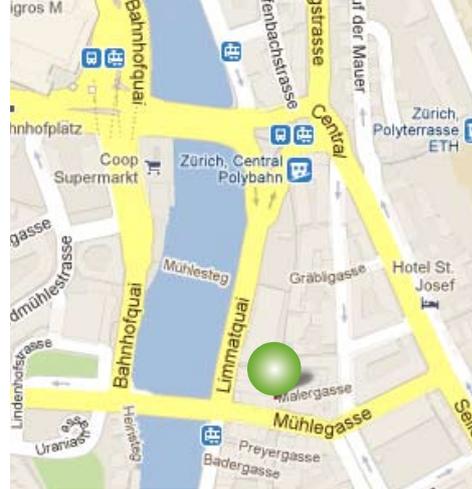
Eröffnung Nature First Drogerie im Zürcher Niederdorf

Die Nature First schlägt neue Wurzeln. Mit grosser Freude eröffnen wir für Sie die neue Nature First Drogerie im Zürcher Niederdorf. Ein breites Sortiment an Naturheilmitteln und Naturkosmetik erwartet Sie in einer Atmosphäre zum Wohlfühlen. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen! Unsere Spezialistinnen freuen sich darauf, Sie umfassend zu allen Themen rund um Gesundheit und Schönheit beraten zu dürfen. Selbstverständlich gilt auch in unserem neuen Geschäft unser Motto «Nature First – Natur zuerst».

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag 09.00-19.00 Uhr; Samstag 09.00-17.00 Uhr

Während den Eröffnungstagen profitieren Sie von 10% Rabatt auf das gesamte Sortiment. Jeder Kunde erhält ein kleines Willkommensgeschenk.



In der Nature First Drogerie finden Sie ein breites Sortiment an Naturheilmitteln und Naturkosmetik:

- Nature First Hausspezialitäten
- Homöopathie
- Spagyrik
- Schüssler Salze
- Anthroposophie
- Pflanzliche Heilmittel
- Aromatherapie
- Naturkosmetik (Dr.Hauschka, Weleda, Santaverde, Goloy, Li Cosmetic)



Editorial

Frühling, das ist die Zeit in der die Natur in voller Pracht erscheint, Knospen hervorbringt und neue Wurzeln schlägt. Auch wir bei Nature First spüren den Frühling. Wir schlagen mit der Eröffnung der Nature First Drogerie im Zürcher Niederdorf neue Wurzeln! In unserem neuen Geschäft an der Niederdorfstrasse 29 erwartet Sie ein breites Sortiment an Naturheilmitteln und Naturkosmetik in einer Atmosphäre zum Wohlfühlen. Unsere gut ausgebildeten Mitarbeiterinnen freuen sich darauf, Sie umfassend zu allen Themen rund um die Gesundheit und Schönheit beraten zu dürfen. Selbstverständlich gilt auch in unserem neuen Geschäft unser Motto «Nature First – Natur zuerst». Es liegt in der Natur des menschlichen Organismus, aus eigener Kraft zu gesunden. Wir helfen ihm mit dem Ziel zu verhindern, dass eine Krankheit chronisch wird oder sich verlagert. Mit der richtigen Wahl natürlicher Heilmitteln unterstützt Nature First den Körper in seinem Heilungsbestreben.

Die Eröffnung der Nature First Drogerie möchten wir mit Ihnen feiern. Wir laden Sie herzlich ein zu unseren Eröffnungstagen vom 23. bis 25. Mai 2013. Profitieren Sie während diesen Tagen von 10% Rabatt und einem Willkommensgeschenk. Ausserdem haben Sie die Möglichkeit, bei einem Rundgang durch unsere Räumlichkeiten zu erleben, wie eine moderne Lagerbewirtschaftung mit einem Roboter funktioniert. Unsere Türen stehen Ihnen offen. Andrea Jenzer und ihr Team heissen Sie HERZLICH WILLKOMMEN!



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
Schutz für die Haut	4 5 6
Pflanzenlexikon: Spirulina	7
Haare und Nägel	9 10 11
Schutz vor Pollen	12 13
Start in den Frühling	14 15 16
Rätsel	17
Agenda	18
Angebote	19

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, Heidi Mühlemann,
 Antje Nobis
 Inserateverkauf: 044 496 60 30
 Grafik: blitzart.ch
 Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg
 Papier: Refutura 80 g/m2



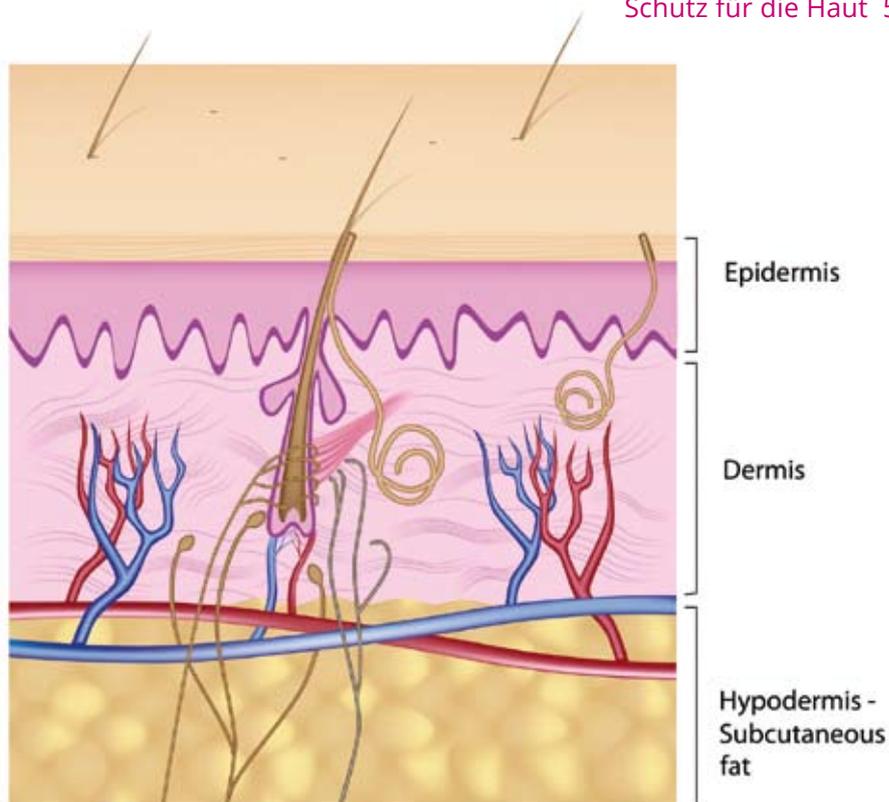
Schutz für **die Haut**



Die Haut ist das grösste Organ des menschlichen Körpers. Sie ist Schutz und Ausscheidungsorgan, Temperaturregulator und Sinnesorgan. Damit die Haut ihre zahlreichen Funktionen erfüllen kann, braucht sie Pflege von innen und aussen.

Andrea Jenzer

Rund 1,8 Quadratmeter Haut bedeckt den Körper eines erwachsenen Menschen. Sie besteht aus drei Schichten: der Oberhaut, der Lederhaut und der Unterhaut. Die Oberhaut, auch Epidermis genannt, ist die sichtbare äusserste Schicht. Sie besteht aus mehreren Lagen von Zellen, die gegen aussen flacher werden. An den Augenlidern zum Beispiel ist die Epidermis nur 0,1 Millimeter dick, an Fusssohlen und Händen misst sie 1 bis 1,5 Millimeter. Die Epidermiszellen erneuern sich ständig. Bei einigen Hautkrankheiten gerät dieser Erneuerungsvorgang aus dem Gleichgewicht. Dies äussert sich zum Beispiel in verstärkter Schuppenbildung. Die Lederhaut ist vier bis acht Millimeter dick. Sie sorgt für die Elastizität und die Zugfestigkeit der Haut. In die Le-



derhaut eingebettet sind Haarwurzeln, Talg- und Schweißdrüsen, Blutgefässe, Nerven und Sinneszellen, wie Schmerzrezeptoren, Tastsinn, Rezeptoren für Temperatur, Dehnung und Druck. Die Unterhaut besteht aus Bindegewebe und Fett und beherbergt ebenfalls Nerven, Blutgefässe und Sinneszellen.

Hautkrankheiten, oft Ausdruck innerer Störungen

Aus Sicht der Naturheilkunde deuten Hauterkrankungen auf Störungen des gesamten Organismus hin. Verschiedene Faktoren können das komplexe Gefüge

der Haut aus dem Gleichgewicht bringen. Hautausschläge, Juckreiz, Schuppenbildung, Rötungen und Entzündungen sind nicht selten Ausdruck von einseitiger Ernährung, Darmerkrankungen, Allergien sowie Funktionsstörungen der wichtigen Ausscheidungsorgane Leber und Niere.

Auch äussere Einflüsse, wie Chemikalien, intensive Sonnenbestrahlung, ungeeignete Kosmetika und übertriebene Körperhygiene können die Haut belasten.

In den meisten Fällen bringen Salben, Lotionen und Bäder rasche Linderung.

TIPP

Nature First 

Rasche Linderung bei Juckreiz und geröteter Haut mit wertvollen Naturprodukten.



Omidia Cardiospermum Salbe bei akuten und chronischen Hautausschlägen.



Halicar Lotion ist reizlindernd und wohltuend für trockene Haut.



Nature First Hautkem Tropfen regen die Ausscheidungsorgane an und aktivieren den Hautstoffwechsel.

6 Schutz für die Haut

Dies ist ein wesentlicher Faktor, denn Juckreiz, Hautrötungen und starke Schuppung können für die betroffenen Personen quälend sein.

Hautprobleme sollten jedoch nicht nur oberflächlich behandelt werden. Eine rein äusserliche Therapie unterdrückt nur die lästigen Symptome. Um eine deutliche und dauerhafte Besserung der Hautbeschwerden zu erreichen, ist es wichtig, stets auch die Heilung von innen anzustreben. Dabei steht die Unterstützung der Ausscheidungsorgane Leber, Niere, Haut und Darm im Vordergrund.

Behandlung von innen

Ein vielseitig einsetzbares Präparat bei Hauterkrankungen sind die Nature First Tropfen bei Hauterkrankungen aller Art. Sie enthalten eine Kombination von vier Arzneipflanzen. Der rote Sonnenhut (*Echinacea purpurea*) und der Löwenzahn (*Taraxacum officinalis*) regulieren den Hautstoffwechsel, indem sie die Ausscheidung von Schlackenstoffen über Leber, Niere und Lymphsystem anregen. *Echinacea* stärkt zudem das Immunsystem. Das Stiefmütterchen (*Viola tricolor*) wirkt entzündungshemmend und fördert den Hautstoffwechsel und die Ausscheidung. Sarsaparilla regt die Ausscheidung über die Nieren an.

Eine wichtige Rolle für die Gesundheit im Allgemeinen und für die Haut im Besonderen spielen die Darmbakterien. Bei Hauterkrankungen lohnt es sich in vielen Fällen, ein Darmsanierungskonzept mit Symbiolact, Activomin und l-Glutamin

an die Hand zu nehmen, um die Darmflora langfristig wieder in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen.

Zur Hautpflege von innen sind Nutrexin Omega Aktiv Kapseln mit Leinöl und Fischöl empfehlenswert. Diese beiden wichtigen ungesättigten Fettsäuren-Lieferanten befeuchten die Haut von innen und sorgen für eine gesunde Hautbarriere.

Cardiospermum

Eine bedeutende Arzneipflanze für die Haut ist *Cardiospermum halicacabum*. Dr. Willmar Schwabe brachte sie im Jahr 1956 aus dem damaligen belgisch-Kongo nach Karlsruhe. 1971 berichtete er an der Tagung des homöopathischen Forschungsrates über die erstaunliche juckreizstillende Wirkung von *Cardiospermum*. Seine Aussagen basierten damals auf zwanzig Jahren klinischer Erfahrung. Heute, mehr als vierzig Jahre später, ist *Cardiospermum* als «natürliches Kortison» (ohne dessen bekannte Nebenwirkungen!) aus der Behandlung von Hautkrankheiten nicht mehr wegzudenken.

Cardiospermum-Präparate werden von der Firma OMIDA, einer Unternehmung der Schwabe-Gruppe, und anderen Firmen erfolgreich eingesetzt. Bei trockenen Hauterscheinungen wird OMIDA *Cardiospermum* Salbe, bei nässenden Hauterscheinungen OMIDA *Cardiospermum* Salbe fettarm empfohlen. Beide Produkte dienen zur Behandlung von akuten und chronischen juckenden

Hautausschlägen, atopischem Ekzem (Neurodermitis), allergischen Kontakt-ekzemen, Nesselsucht, Erdbeerallergie und anderen Hautaffektionen.

Für die Ganzkörperbehandlung empfiehlt sich die OMIDA *Cardiospermum* Halicar Lotion.

Zur Unterstützung der äusserlichen Behandlung ist die Einnahme von *Cardiospermum*-Globuli empfehlenswert.

Cardiospermum kann als wirkungsvolle Ergänzung oder als Alternative zu kortikoidhaltigen Präparaten verwendet werden. Dennoch sollten vom Arzt verschriebene kortikoidhaltige Präparate nicht nach eigenem Gutdünken abgesetzt werden. Eine Therapieänderung ist mit dem Vertrauensarzt abzusprechen.

TIPP

Nutrexin Omega Aktiv Kapseln

helfen die natürliche Hautbarriere wiederherzustellen.



Hautbeschwerden

OMIDA® Homöopathie

« so individuell wie Sie! »

Wenn es juckt, schuppt und brennt. Die gute Wahl bei allen akuten und chronischen Hautbeschwerden.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Lesen Sie die Packungsbeilagen.



OMIDA AG, 6403 Küsnacht a.R.
www.omida.ch



Kraftvoll in den Frühling mit Spirulina

Andrea Jenzer

Spirulina ist eine blau-grüne Alge. Ihren Namen hat sie von ihrer spiralförmigen Gestalt. Was sie für den Menschen so besonders wertvoll macht, sind ihre reichhaltigen Nährstoffe. Man kann sie als wirkungsvolle Kraftquelle einsetzen, vor allem jetzt im Frühling.

Spirulina ist ein winziges Lebewesen, das zu den Blaualgen oder, wissenschaftlich ausgedrückt, zu den Cyanobakterien gehört. Für den Gebrauch als Aufbau- und Stärkungsmittel wird Spirulina in modernen Wasserfarmen zum Beispiel auf Hawaii kultiviert. Dort kann sie sich bei optimalen Bedingungen vermehren unter der Sonne der Karibik und in reinstem Quellwasser aus dem Regenwald, frei von Pestiziden und Herbiziden. Für die Weiterverarbeitung wird sie mit einem schonenden Verfahren getrocknet, so dass ihre wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Bioenergie für die ganze Familie

Spirulina enthält zahlreiche wichtige Nährstoffe, wie essentielle Fettsäuren und Proteine mit allen lebenswichtigen Aminosäuren. Spirulina ist zudem reich an Vitaminen und Mineralstoffen, enthält Antioxidantien und natürliche Pigmente, wie Chlorophyll und Betacarotin. Diese geballte Ladung an Schutz- und Aufbaustoffen macht Spirulina zu einer der reichhaltigsten natürlichen Nährstoffquellen für die ganze Familie.

Kraftstoff in allen Lebenslagen

Für Frauen ist Spirulina eine wertvolle Quelle für Eisen, Vitamin B12 und Gammalinolensäure (GLA). Als Vorstufe von Prostaglandin E1 kann GLA dazu beitragen, die unangenehmen Symptome des prämenstruellen Syndroms zu lindern, wie Wasseransammlungen im Gewebe und Spannungsgefühle in den Brüsten. In der Schwangerschaft spendet Spirulina das für Mutter und Kind unerlässliche Eisen.

Männer profitieren vom hohen Gehalt von Spirulina an Vitamin B12, das hilft Stress abzubauen und die Gehirngesundheit zu fördern. Die Antioxidantien, insbesondere Vitamin E und Carotinoide, helfen, die Cholesterinwerte unter Kontrolle zu halten und den gesunden Kreislauf zu unterstützen.

Kinder brauchen besonders reichhaltige Nährstoffquellen, damit sie sich gesund entwickeln können. Spirulina liefert pflanzliche Proteine und essenzielle Aminosäuren, die für den Aufbau von neuem Gewebe unerlässlich sind. Vitamine und Mineralstoffe schützen vor Grippe und Erkältungskrankheiten.

Ältere Menschen sind auf leicht verdauliche Nährstoffzufuhr angewiesen. Ihnen liefert Spirulina wichtige Nährstoffe, die sie benötigen, um altersbedingte Abbauprozesse zu mildern. Auch ihr Immunsystem benötigt Stärkung, und sie brauchen zusätzliche Vitalstoffquellen zum Ausgleich von mangelndem Appetit und der bei älteren Menschen oft einseitigen Ernährung.

Sportler können mit Spirulina die Eisenspeicher füllen und sich wertvolle Eiweiße für die Muskeln zuführen.

Idealer Start in den Frühling

Im Frühling ist eine Kur mit Spirulina besonders zu empfehlen. Jetzt braucht der Körper neue Energie. Grippe und Erkältungskrankheiten, der Mangel an Sonne und frischer Luft und die im Winter meist etwas einseitige Ernährung haben die Vitalstoffspeicher geleert. Auch die stark basischen Eigenschaften von Spirulina kommen jetzt dem Organismus sehr zugute. Sie helfen den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen und den Stoffwechsel anzuregen. Sobald Gift- und Schlackenstoffe ausgeschwemmt sind, fühlt man sich befreit und kann beschwingt einen aktiven und sonnigen Frühling genießen.

TIPP

NatureFirst 

**Fühlen Sie sich fit
mit Spirulina!**

Mit Marcus Rohrer Spirulina bekommen Sie mehr Energie, Widerstandskraft und Ihr Stoffwechsel wird aktiviert.



Nähren. Stärken. Pflegen.

Wir packen die Pflege an der Wurzel.

Burgerstein hair&nails versorgt mit seiner hochwertigen und belebenden Aufbau- und Pflegeformel die Haar- und Nagelwurzel mit wertvollen Nährstoffen und verleiht dem Haar Kraft und Vitalität und den Nägeln Stärke und Widerstandskraft.



Macht schön. Burgerstein Vitamine

www.burgerstein.ch

Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, CH-8640 Rapperswil-Jona

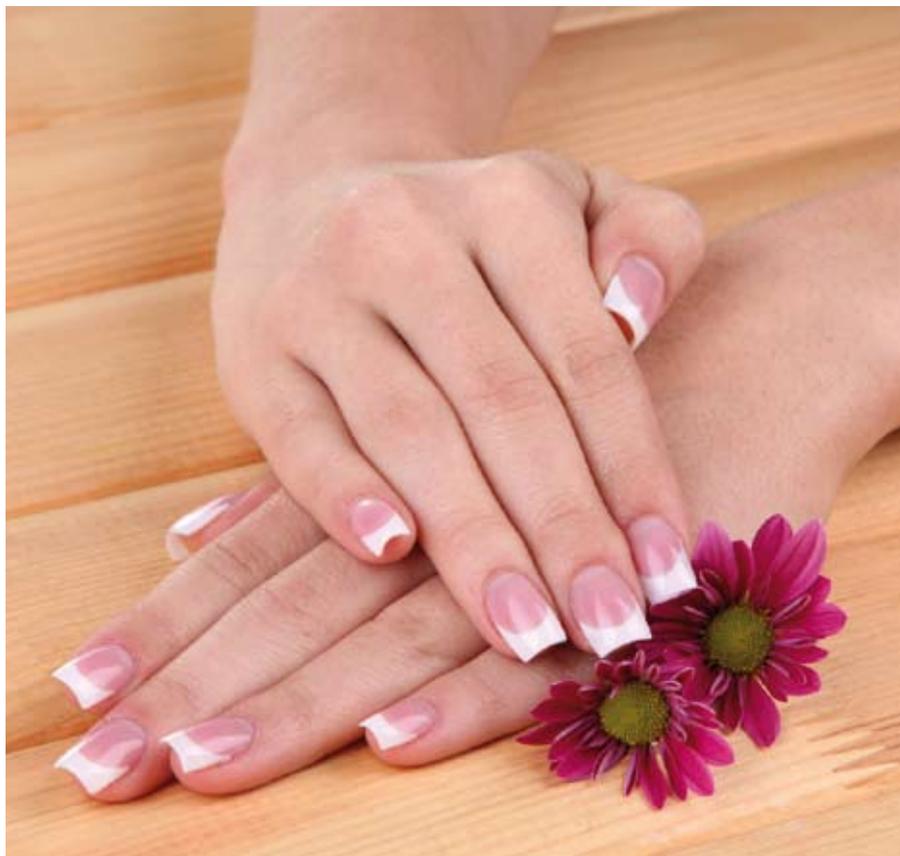
Gesunde Haare

Starke Nägel

Andrea Jenzer

Gesundes Haar ist ein Sinnbild für Schönheit und Gesundheit, und es trägt viel zum persönlichen Erscheinungsbild bei. Doch schönes Haar braucht Aufbaustoffe und äusserliche Pflege, sonst wird es rasch glanzlos und spröde. Dasselbe gilt für die Nägel. Haarausfall und brüchige Nägel deuten meistens auf einen Vitalstoffmangel hin.





Auf dem Kopf des Menschen spriessen ungefähr 100'000 Haare. Jedes Einzelne ist einem Zyklus unterworfen. Seine Lebensdauer beträgt zwei bis acht Jahre. Dann fällt es aus. Es ist also völlig normal, dass ein gesunder Mensch täglich rund hundert Haare verliert.

Hauptbestandteil der Haare ist Keratin, eine Eiweissverbindung, die nicht nur dem Haar, sondern auch den Nägeln Struktur und Festigkeit verleiht. Auch in der Tierwelt findet man Keratine, zum Beispiel in Hufen, Stacheln, Schnäbeln, Klauen, Hörnern und Federn.

Wie fest und steif die Keratinstruktur ist, bestimmen Aufbau und Zusammensetzung. Bei den Nägeln bilden mehrere übereinanderliegende Hornschichten den Nagel zu einer festen Platte, welche die Fingerbeere schützt. Im Haar formt sich das Keratin zu langen, dünnen Fäden, die biegsam bleiben. Grundbausteine sind Aminosäuren. Eines der Hauptbestandteile ist die Aminosäure Cystein.

Ständiges Wachstum

Sowohl Haare als auch Nägel erneuern sich ständig. Das menschliche Haar wächst ungefähr einen Zentimeter pro Monat, die Fingernägel je nach Beanspruchung zwei bis fünf Millimeter pro

Monat. Damit die Hornschichten gesund und mit der nötigen Festigkeit nachwachsen können, sind sie auf eine regelmässige und ausreichende Nährstoffzufuhr angewiesen. Störungen sind daher rasch sichtbar. Die Haare werden matt und spröde, brechen ab oder fallen vorzeitig aus. Die Nägel werden weich oder brüchig. Manchmal deuten auch Rillen oder Risse auf eine Störung hin. Zeigen sich solche Veränderungen, sollte man den Ursachen nachgehen.

Wenn die Haare ausfallen

Verschiedene Faktoren können zu Haarausfall führen. Dabei muss man unterscheiden zwischen dem anlagebedingten hormonellen Haarausfall, dem diffusen Haarausfall und dem (seltenen) kreisrunden Haarausfall, der in jedem Fall einer ärztlichen Abklärung bedarf. Männer sind häufig von anlagebedingtem Haarausfall betroffen. Wenn sich bei ihnen Geheimratsecken, eine Mönchsglatze oder eine kahle «Platte» bilden, ist dies meist den Genen zuzuschreiben und kein Hinweis auf Nährstoffmangel. Anders bei diffusem Haarausfall, von dem Frauen wesentlich häufiger betroffen sind als Männer. Für diese Form des Haarausfalls werden mehrere Faktoren

TIPP

NatureFirst 

Haarausfall? Brüchige Nägel?

Burgerstein hair&nails packt das Problem an den Wurzeln. Für einen optimalen Erfolg empfehlen wir Ihnen während drei Monaten eine Kur zu machen.



verantwortlich gemacht. Eisenmangel, allgemeiner Nährstoffmangel und Fehlernährung sind die naheliegenden Erklärungen. Aber auch Medikamente, Schwermetallbelastung und Stress können das Wachstum der Haare beeinträchtigen. In Betracht ziehen sollte man stets auch die mögliche Schädigung von aussen, durch Färben und Dauerwellen, ungeeignete Pflegeprodukte und intensive UV-Bestrahlung durch die Sonne. Der Haarausfall nach der Schwangerschaft nimmt eine Sonderstellung ein. Durch die Hormonumstellung steigt der Anteil der Haare, die sich in der Wachstumsphase befinden, während der Schwangerschaft markant an. Es fallen weniger Haare aus. Sobald sich nach der Geburt der Hormonhaushalt normalisiert, pendelt sich auch das Haarwachstum wieder ein, was zu einem vorübergehenden verstärkten Haarausfall führt.

Kraft für Haar und Nägel

Die wichtigsten Aufbaustoffe für Haare und Nägel sind hochwertiges Eiweiss, B-Vitamine, Zink und Kupfer sowie die Vitamine A und C. Sie sollten in jedem Fall ausreichend vorhanden sein und bei Bedarf in Form von Kapseln, Tabletten oder Pulvern zugeführt werden.

Die Spurenelemente Zink und Kupfer verhelfen dem Haar zu einer gesunden Haarstruktur. Die B-Vitamine Biotin und Pantothensäure sowie Vitamin C fördern ebenfalls das gesunde Haarwachstum. Goldhirsenextrakt ist eines der mineralstoffreichsten Getreide und hat einen hohen Anteil an Kieselsäure (Silicea) und schwefelhaltigen Aminosäuren. Es ist ideal, um das Haar und die Nägel zu stärken. Ebenfalls reich an Kieselsäure ist Schachtelhalm, zum Beispiel in Form von Kapseln. Empfehlenswert ist auch das Schüsslersalz Nr. 11, das die Aufnahme von Silicea fördert.

Essenzielle Fettsäuren finden sich reichlich in kaltgepresstem Leinöl, Nachtkerzenöl und Fischöl. Täglich in Form von 1 bis 2 Löffel voll oder 2 Kapseln Nutrexin Omega Aktiv eingenommen, sorgen diese Produkte für geschmeidiges Haar. Ein Produkt, das viele der genannten wertvollen Inhaltstoffe vereint, hat die Firma Burgerstein entwickelt. Das neue hair&nails enthält Goldhirse, kalziumhaltige Rotalge, Zink, Biotin, Kupfer und B-Vitamine.

Den Säure-Basen-Haushalt einpendeln

Um eine gute Wirkung zu erzielen, ist es notwendig, Produkte für gesundes Haar während mindestens drei Monaten einzunehmen. Die Nährstoffe können nur in die nachwachsenden Zellen eingebaut werden. Es braucht daher etwas Zeit, bis sich die Haare und Nägel in ihrer ganzen Länge erholt haben.

Eine sinnvolle Ergänzung zur Nährstoffzufuhr ist die Regulierung des Säure-Basen-Haushalts. Ein gesunder Säure-Basen-Haushalt sorgt für ausgeglichene Stoffwechselfvorgänge, aktiviert die Ausscheidung von Schlacken und Giftstoffen und fördert die aufbauenden Lebensfunktionen, zu denen auch die optimale Aufnahme und Verwertung von Vitalstoffen gehören. In der Nature First sind sowohl Teststreifen als auch ausgleichende Basenpräparate erhältlich.

Äusserliche Pflege

Bedenkt man, dass ein Haar eine Lebensdauer von zwei bis acht Jahren hat und vom Körper nur von der Wurzel her erneuert werden kann, versteht sich von selbst, dass es auch äusserliche Pflege braucht. Strapazen wie aggressive Pflegeprodukte, Färben mit chemischen Farben und Dauerwellen sollten vermieden werden. Wir empfehlen bei der Nature First pflanzliche Haarfarben und Shampoos mit Mineralsalzen, wie zum Bei-



spiel das Kellenberger Silicea Shampoo. Ein Geheimtipp für gesunde Kopfhaut und geschmeidiges Haar ist Arganöl. Zur Verbesserung der Durchblutung der Kopfhaut und zur Stärkung der Haare empfehlen wir Haarwasser mit Rosmarin, Meerrettich und Brennnessel.



TIPP

Pflege für die Nägel

Dr. Hauschka Neem Nagelöl spendet dem Nagel Feuchtigkeit. Brüchige, weiche und splinternde Nägel erhalten Festigkeit und Elastizität.



Nature First 

Pflege fürs Haar

Silicea-Shampoo ist nährend für alle Haartypen, stärkt Haar und Kopfhaut. Bewahrt das Haar vor dem Austrocknen und verleiht natürliche Geschmeidigkeit.



Heupfnüsel

Schutz vor Pollen

Die Pollen verschiedener Bäume, Sträucher, Gräser und Kräuter lösen bei vielen Personen Allergien aus. Bereits im Januar beginnen Erle und Haselnuss zu blühen. Sie setzen Blütenpollen frei, die durch die Luft in die Atemwege gelangen. Niesattacken, Fließ- oder Stockschneupfen, tränende, verquollene Augen sind die unerfreulichen Begleiterscheinungen des auftretenden Heuschnupfens (Pollinose).

Dieser wird in drei Perioden eingeteilt:

- **Frühjahrs**pollinose
Januar bis April
- **Frühsommer**pollinose
Mai bis Mitte Juli
- **Spätsommer**pollinose
Ende Juli bis August

Die verschiedenen Pollen sind entsprechend der Blütezeit der Pflanzen verbreitet. Der Pollenflug ist vom Wetter abhängig: eine akute Verschlechterung der Heuschnupfenbeschwerden findet man bei windigem, sonnigem Wetter und Besserung nach einer Regenperiode. Pollenkalender vermitteln in groben Zügen, wann welche Pollen in der Luft sind.

Für ein beschwerdefreies Leben müsste die allergische Person die Pollen meiden, was z.B. am Meer möglich ist. Für die Behandlung des Heuschnupfens gibt es verschiedene Möglichkeiten, eine davon ist die Behandlung mit homöopathischen Arzneimitteln.

Bei der homöopathischen Behandlung von Heuschnupfen benötigt der Körper die Unterstützung über mehrere Saisons. Nur selten wird ein Heuschnupfenpatient durch wenige Gaben eines homöopathischen Mittels dauerhaft geheilt. Durch die Einnahme eines homöopathischen Arzneimittels über mehrere Saisons kann der abwehrgeschwächte Organismus mittels feinsten immaterieller Reize dazu gebracht werden, die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken.

Die PHYTOMED hat ein Sortiment mit Blütenpollen verschiedener Pflanzen als C30 Potenzen zusammengestellt. Die Präparate sind einzeln oder als Kombination und in Form von Globuli oder Tropfen erhältlich.

Anwendung

Beginnen Sie mit der Einnahme des Pollenpräparates jeweils ca. vier Wochen vor der Blütezeit der entsprechenden Pflanzen. Das Arzneimittel wird in der Regel 1 bis höchstens 2 mal pro Woche als Einzelgabe von 2-3 Globuli oder 1-2 Tropfen eingenommen. Wann die entsprechenden Pollen in der Luft sind, ist dem Pollenkalender bzw. dem Pollenbericht der Schweiz zu entnehmen. In akuten Zuständen können die Globuli bzw. die Tropfen 2 mal täglich (morgens und abends) während höchstens 14 Tagen eingenommen werden.

Einzelpräparat

Sind Ihnen die Pollen bekannt, welche eine Allergie auslösen, können die entsprechenden Pollen einzeln potenziert in C30 eingenommen werden. Sind Sie zum Beispiel im Spätsommer gegen die Pollen des Beifusses allergisch, können diese von Anfang Juli bis August 1 bis höchstens 2 mal pro Woche als Einzelgabe eingenommen werden. Bei akuten Beschwerden täglich morgens und abends eine Gabe.

Kombinationspräparat

Sind Ihnen die allergieauslösenden Pollen nicht bekannt, können Sie eine Mischung verschiedener potenziierter Pollen einnehmen. Die Pollen können nach Bedarf kombiniert werden.

1. Beispiel: Leiden Sie im Frühjahr, Frühsommer und bis in den Spätsommer an Heuschnupfen, können Sie eine Kombination sämtlicher Blütenpollen der verschiedenen Perioden anwenden. Es wird in der Regel von Dezember bis Anfang September 1 bis 2 mal pro Woche eine Gabe eingenommen. Bei akuten Beschwerden kann das Präparat 2 mal täglich eingenommen werden, jedoch nicht länger als 14 Tage.

2. Beispiel: Haben Sie nur im Frühsommer von Mai bis Mitte Juli Beschwerden, können Sie eine Mischung der Pollen anwenden, die zu dieser Zeit in der Luft sind. Diese Mischung wird ab April bis Mitte Juli 1 bis 2 mal pro Woche eingenommen. Bei akuten Beschwerden können Sie bis 2 mal täglich eine Gabe während höchstens 14 Tagen einnehmen.

TIPP

Nature First

Bereiten Sie sich auf die Pollensaison vor mit den Phytomed Pollinosen. Erhältlich als Globuli C30 10g.



Frühjahrspollinose

Januar bis April

Hasel (*Corylus avellana*)
Erle (*Alnus glutinosa*)
Birke (*Betula pendula*)
Esche (*Fraxinus excelsior*)

Frühsommerpollinose

Mai bis Mitte Juli

Lolch (*Lolium perenne*)
Knäuelgras (*Dactylis glomerata*)
Wiesenrispengras (*Poa pratensis*)
Roggen (*Secale cereale*)
Schwarzer Holunder (*Sambucus nigra*)
Brennnessel (*Urtica dioica*)
Winterlinde (*Tilia cordata*)

Spätsommerpollinose

Ende Juli bis August

Beifuss (*Artemisia vulgaris*)

Der Soforthelfer bei

Heuschnupfen!
Phytomed Gemmo Spray schwarze Johannisbeere, wirkt entzündungshemmend bei allen Allergien.

Lassen Sie sich in der Nature First beraten!





Frühlingsstart mit Ayurveda Power

Mit den ersten wärmenden Sonnenstrahlen kommen die Frühlingsgefühle. Um mit voller Energie und Kraft in die warme Jahreszeit zu starten, empfiehlt es sich, den Organismus von den im Winter angesammelten Schlacken zu befreien. Jetzt ist die perfekte Zeit für eine reinigende, entspannende und entschlackende Frühjahrskur. Gemäss der Ayurvedischen Lehre hat man im Frühjahr zuviel Kapha.

Kapha-Zeit

Die ayurvedische Therapie eignet sich bestens, um den Körper nach den Wintermonaten in Schwung zu bringen. Im Ayurveda werden drei Konstitutionstypen unterschieden, die sogenannten Doshas: Kapha, Pitta und Vata.

Die Kapha-Zeit dauert von Mitte Februar bis Ende Mai. Nach dem langen Winter hat sich überschüssiges Kapha angereichert. Kapha steht für die Elemente Wasser und Erde, sein Grundprinzip ist Trägheit. Eine Anreicherung des Kaphas im Körper führt zu Schweregefühl, Müdigkeit, einem langsamen Stoffwechsel, und es kann Mitverursacher für Allergien sein.

Um den Körper vom überschüssigen Kapha zu befreien, unterstützen wir ihn, indem wir unseren Stoffwechsel anregen und die Ausscheidung über Leber und Niere aktivieren. Wegen des trägen Stoffwechsels ist auf eine leichte, nicht fettige Ernährung zu achten.

Ernährungstipps

Das Verdauungsfeuer, im ayurvedischen

Agni genannt, ist im Frühling verlangsamt und deshalb sollte die Verdauungskraft gestärkt werden. Da am Morgen die Verdauung noch schwach ist, empfiehlt es sich, mit einem leichten Frühstück zu starten. Der Körper muss dann die Energie nicht für die Verdauung einsetzen, sondern kann sie nutzen, um Schlacken abzutransportieren.

Gut geeignet ist ein leichter, warmer Frühstücksbrei, wie zum Beispiel das Jentschura Morgenstund aus Hirse, Buchweizen, Amaranth, Kürbiskernen. Der Brei kann mit Zimt und Honig verfeinert und mit Früchten ergänzt werden. Zur Aktivierung der Verdauung eignet sich der Kapha Tee aus Ingwer, Gewürznelken, schwarzer Pfeffer, Kardamom, Gelbwurz, Safran. Dieser Tee kann vor jeder Mahlzeit getrunken werden, um das Verdauungsfeuer zu zünden.

Für eine gesunde Darmflora und eine gute Verdauungsfunktion empfiehlt Ayurveda zum Mittagessen ein Glas Lassi. Das Getränk kann man gut selber herstellen. Dazu ein Teil Naturjoghurt mit drei Teilen Wasser verquirlen, nach Wunsch

mit etwas Zimt, Ingwer und Kardamom würzen und mit etwas Honig süßen.

Um den Körper auf die Nacht nicht zu belasten, sollte man das Abendessen früh einnehmen. Eine warme, leicht verdauliche Speise, wie zum Beispiel eine Gemüse- oder Reissuppe, gewürzt mit der ayurvedischen Gewürzmischung Agni, ist ideal. Gewürze spielen im Ayurveda eine wichtige Rolle. Sie helfen bei der Verdauung der Nahrung.

Grundsätzlich sollte man nur essen, wenn man Hunger hat und zwischen den Mahlzeiten drei bis fünf Stunden Abstand einhalten. Als Zwischenverpflegung kann man einen frischen Fruchtsaft trinken oder Datteln, Feigen und Mandeln essen.

Geeignete Lebensmittel zur Reduktion des Kapha:

● Scharfe und bittere Gemüsearten, Chicorée, Spargel, Broccoli, Rosenkohl, Kohl, Karotten, Blumenkohl, Stangensellerie, Aubergine, Knoblauch, Blattgrün, Zwiebel, Petersilie, Erbsen, Paprika, Kartoffeln (weisse), Rettich, Spinat, Sprossen

● Als Obst hauptsächlich Äpfel, Birnen, Beeren, Kirschen, Aprikosen, Mangos, Pfirsiche, Granatapfel, Dörr- und Trockenobst

● Lebensmittel aus Mungbohnen, Gerste, Buchweizen, Mais, Hirse, Roggen, Dinkel, aber wenig Reis

● Ziegenmilch ist der Kuhmilch vorzuziehen

Nebst Tee trinkt man im Ayurveda abgekochtes heisses Wasser. Das Wasser sollte dabei mindestens 10 Minuten gekocht werden. Das Kochen bringt die Wassermoleküle in Schwingung und verändert ihre Struktur derart, dass das Wasser auf den Körper eine reinigende Wirkung hat.

Weitere Tipps

Die Mundhygiene hat im ayurvedischen einen hohen Stellenwert. Das «Ölziehen» hat eine entgiftende Funktion und wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Dazu nimmt man vor dem Zähne-

putzen und Frühstück einen Esslöffel voll kaltgepresstes Sonnenblumenöl in den Mund und zieht es durch saugen durch die Zahnzwischenräume. Nach 10 Minuten das Öl ausspucken und den Mund mit Wasser spülen. Ist das Öl noch gelb, hat man es nicht lange und gründlich genug «gezogen». Zusätzlich kann man die Zunge mit einem Zungenschaber reinigen. Dabei werden Schlackenstoffe, die sich auf der Zunge angesammelt haben, entfernt.

Eine Ganzkörpermassage aktiviert den Körper und regt Kreislauf und Stoffwechsel an. Morgens beim Aufstehen den Körper mit einem ayurvedischen Kaphaöl einmassieren, hilft die Schlacken aus dem Bindegewebe abzutransportieren. Wer kein Öl verwenden möchte, kann auch eine Trockenmassage mit einem Seidenhandschuh machen.

Regelmässige Bewegung ist wichtig. Dies am besten an der frischen Luft, um viel Sauerstoff zu tanken. Gut geeignet

ist ein täglicher leichter Spaziergang, oder man holt das Fahrrad wieder einmal aus dem Keller!

Am einfachsten geht es, wenn man sich sein Frühjahrskurprogramm so zusammenstellt, dass es zu einem passt. Es ist sinnvoller, sich wenig vorzunehmen, das Wenige jedoch konsequent über einen längeren Zeitraum durchzuziehen, als sich zu überfordern und dann aufzugeben. Für den Start in den Frühling hat die Nature First die optimale Kur für Sie zusammengestellt.

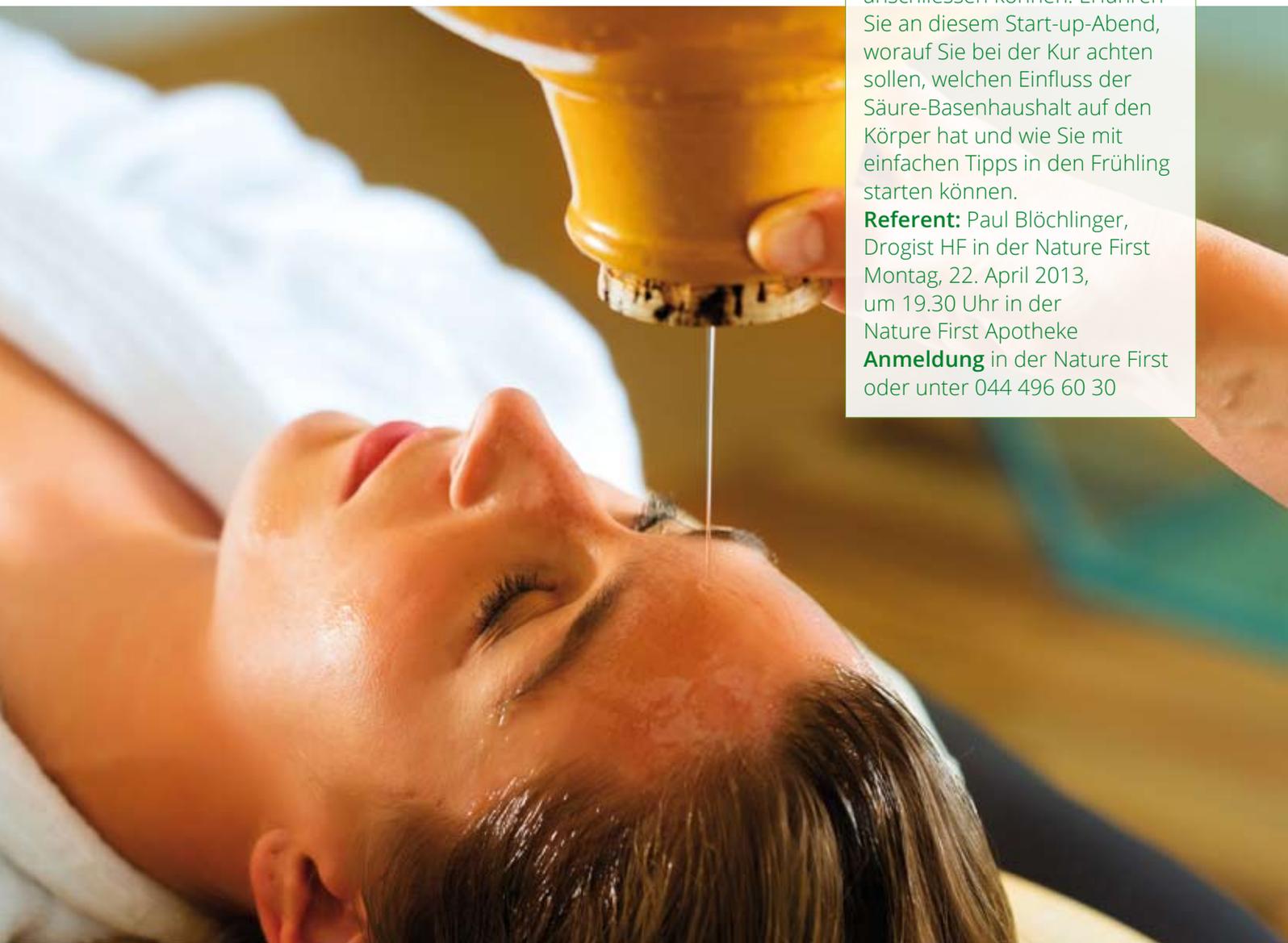
FRÜHLINGS- POWER-KUR

Montag, 22. April 2013

Zusammen geht's einfacher als alleine! In dieser Woche macht das Nature First Team die Power-Kur, wo Sie sich uns anschliessen können. Erfahren Sie an diesem Start-up-Abend, worauf Sie bei der Kur achten sollen, welchen Einfluss der Säure-Basenhaushalt auf den Körper hat und wie Sie mit einfachen Tipps in den Frühling starten können.

Referent: Paul Blöchliger, Drogist HF in der Nature First Montag, 22. April 2013, um 19.30 Uhr in der Nature First Apotheke

Anmeldung in der Nature First oder unter 044 496 60 30



POWER-KUR

mit der Nature First

Nach dem guten Feedback, dass wir auf die 8-Tage Fit-Kur vom letzten Frühling erhielten, haben wir die Kur noch etwas angepasst und ayurvedische Elemente einfließen lassen. Wir empfehlen Ihnen, die Kur während 8 bis 10 Tagen einzuhalten.

Programm der Frühlings-Power-Kur während 8 bis 10 Tagen

Vor dem Frühstück: Ayurvedisches Öl-ziehen, 10 Minuten mit kaltgepresstem Sonnenblumenöl.

Frühstück: Starten Sie mit einer Tasse Kapha Tee in den Tag! Früchteteller: z.B. reifer Apfel und Birne, 2 Esslöffel Heidelbeeren oder Aronia Beeren, 1 Feige und 3 Datteln. Als Variation Jentschura Morgenstern.

2 Tabletten Liv 52, 1 Esslöffel Weleda Birkenherb, 20 Tropfen Bittere Mischung.

Znüni: Dörrobst wie Feigen, Aprikosen, Pflaumen.

Mittagessen: Vor dem Essen eine Tasse Kapha Tee trinken. 300 Gramm verschiedene Gemüse grob schneiden, weich garen oder dampfgaren, mit Himalaya Salz leicht würzen und 1 Esslöffel Leinöl darüber geben. Dazu kann man das ayurvedische Mung Dal essen. Dazu wenig Ghee erhitzen, ½ Tasse Mung Dal und Wasser begeben und während ca. 30 Minuten kochen. Gemüse und Mung Dal mit der Kapha Gewürzmischung würzen. Dazu kann man ein Lassi trinken.

2 Tabletten Liv 52, 1 Esslöffel Weleda Birkenherb, 20 Tropfen Bittere Mischung.

Zvieri: 3 getrocknete Datteln langsam kauen.

Abendessen: Vor dem Essen eine Tasse Kapha Tee trinken. Leichte Gemüsesuppe aus Gemüse und Kartoffeln kochen, mit wenig Himalaya-Salz würzen und 1 Esslöffel Leinöl darüber geben (oder das gleiche wie am Mittag essen).

2 Tabletten Liv 52, 1 Esslöffel Weleda Birkenherb, 20 Tropfen Bittere Mischung.

Jeweils abends: 1 Vollbad (mind. 2 mal während der Kur). Dem Badewasser 3 Esslöffel Basenbadpulver begeben 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 Kaffeelöffel Basen Aktiv im Wasser gelöst trinken.

Allgemeines: Über den Tag verteilt 1 Liter heisses, abgekochtes Wasser trinken. Bei Hungergefühl Wasser trinken und/oder nur Früchte oder Gemüse essen. Wenn Sie viel arbeiten müssen und die Vitalität nachlässt: mit Dörrobst die Energie wieder herstellen.

Einkaufsliste Power-Kur - Alles aus der Nature First

- Liv.52 für die Leber
- Nutrexin Basen Aktiv Pulver
- Weleda Birken herb
- Nature First Bittere Mischung
- Ayurveda Kapha Tee
- Ayurveda Kapha Gewürz
- Ayurveda Mung Dal

KUR-Aktions-Paketpreis: nur CHF 99.-
statt CHF 114.90

Ergänzende Produkte

- Nutrexin Basenbad
- Feigen, Datteln, Mandeln
- Sonnenblumenöl



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

Samstag
06. April
&
Sonntag
07. April

Tagesseminar: Bachblüten Basis-Seminar Level 1

Das Bach®-Blüten Ausbildungsprogramm vermittelt Ihnen tiefgehende Kenntnisse über die Original Bach®-Blüten. Die Kurse sind vom Bach Centre in England anerkannt und unterstehen einer stetigen Qualitätskontrolle. Ziel ist es, interessierten Personen die Anwendung der Bach®-Blüten im täglichen Leben näher zu bringen und das Bach®-Blüten-Wissen weiter zu geben. Dieser Kurs ist die Grundlage für alle weiterführenden Seminare und vermittelt Ihnen Dr. Bachs auf Einfachheit und Selbsthilfe beruhendes System.

- Kennenlernen der 38 Bach®-Blüten
- Anwendung der Bach®-Blüten im Alltag anhand von Fallbeispielen
- Einblick in die Geschichte und Philosophie von Dr. Edward Bach

Referentin: Sarah Müller, Bachblütentrainerin

Zeit: jeweils 9.00 bis 16.00 Uhr in den Räumlichkeiten des Nature First Therapiezentrums

Seminarkosten: CHF 280.– inkl. Arbeitsmaterial, exkl. Verpflegung

Dienstag
09. April

Vortrag: Schüssler Salze zum Abnehmen & Entschlacken

Die Schüssler Salze unterstützen unsere Körperfunktionen. An diesem Abend erfahren Sie, welche Schüssler Salze zum Abnehmen und Entschlacken eingesetzt werden und welche Schüssler Salze helfen, um die unbeliebten Heisshungerattacken loszuwerden. Für einen gesunden und frischen Start in den Frühling.

Referentin: Vroni Wildhaber, Schüssler Salz-Spezialistin und Drogistin

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

Freitag
19. April

Beratungstag & kostenlose Hautanalyse mit Goloy 33

Besuchen Sie uns am Freitag, 19. April 2013 in der Nature First, und lassen Sie sich von einer Goloy Fachperson beraten. An diesem Tag bieten wir Ihnen eine einmalige, kostenlose Hautanalyse an. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin, Dauer ca. 20 Minuten.

Zusätzlich schenken wir Ihnen an diesem Tag 10% auf alle Goloy Produkte.

Mittwoch
15. Mai

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.–

Samstag
01. Juni

Tagesseminar: Schüssler Salze

Entdecken Sie die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüssler und ihre natürliche Anwendung für ein gesundes Leben. Viele Krankheiten beruhen auf Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zellen. Lernen Sie an diesem Seminar die Grundlagen der Schüssler Salze kennen. Wir freuen uns, Sie zu diesem spannenden Tagesseminar einzuladen.

Kursleitung:

Vroni Wildhaber (Schüssler-Master, Antlitz-Beraterin, Drogistin, Kinesiologin, Bach-Blütenberaterin)

Kursdauer: 09.00 bis ca. 16.00 Uhr

Ort: Seminarraum im Restaurant Brahmschhof

Kosten: CHF 120.– inkl. Kursunterlagen und Getränke

Angebote

NatureFirst 

BON

Spirulina Marcus Rohrer

Das wertvolle Spirulina versorgt Sie mit allen nötigen Nährstoffen. Es ist eine gute Kraftquelle für mehr Energie und Vitalität.

**Spirulina 180 Tabletten CHF 37.50.
Als Geschenk eine Reisegrösse
mit 60 Tabletten
im Wert von CHF 14.50.**

Gültig bis 30. April 2013



BON

Weleda Cremedouches 3 für 2

Geniessen Sie das Duscherlebnis mit den fein duftenden Weleda Cremedouches. Reichhaltige Pflanzenöle bewahren dabei die Haut vor dem Austrocknen.

**2 Weleda Cremedouches
und gratis ein Lavendel
oder Citrus Douche.**

Gültig solange Vorrat



BON

Kalyana Creme

Feinste Naturkosmetik aus einer rein pflanzlichen Grundlage und mit wertvollen Mineralstoffen verwöhnt Ihre Haut.

**Beim Kauf einer Kalyana
Creme erhalten Sie gratis ein
20 ml Töpfchen Kalyana Creme
Nr. 17.**

Gültig bis 30. April 2013



Haare und Nägel stärken mit Schachtelhalm Kapseln

Die im Schachtelhalm
enthaltene Kieselsäure
ist sehr wichtig für
die Stabilität der Nägel
und bringt wieder
Fülle in Ihr Haar.

