

4/13

## **Winterfit**

Schüssler Salze

## **Lexikon**

Hagebutte

## **Geschenke**

Freude bereiten

## **Dufthelfer**

Ätherische Öle



# Abwehrkraft stärken. Jetzt.



Made in  
Switzerland

## Strath Aufbaupräparate

- erhöhen die Widerstandskraft
- fördern die Konzentration
- steigern die Vitalität

[www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)



**Strath**<sup>®</sup>  
Aufbaupräparat

# Editorial

Viele positive Rückmeldungen haben wir auf unsere Kundenumfrage vom September erhalten. Darüber freuen wir uns sehr und danken Ihnen für Ihre Unterstützung. Aus der Kundenumfrage geht klar hervor, dass die Beratung in der Nature First für Sie als Kunde im Vordergrund steht und Sie diese sehr schätzen. Für uns heisst das, dass wir weiterhin den Fokus darauf legen, täglich jedem unserer Kunden eine Top-Beratung anzubieten und unsere Mitarbeiter laufend zu aktuellen Gesundheitsthemen weiterzubilden. Bei uns in der Nature First sollen Sie in eine Gesundheitsoase eintreten können und für einen Moment den hektischen Alltag vergessen. Mit der neuen Nature First Drogerie im Niederdorf bieten wir Ihnen nebst der Apotheke am Albisriederplatz eine neue Gelegenheit dazu.

In der neusten Ausgabe der Nature First Zeitung haben wir anlässlich der bevorstehenden Festtage für Sie Geschenkideen zusammengetragen. Viele weitere Geschenkstipps halten wir in unseren Geschäften für Sie bereit und beraten Sie gerne individuell. Tauchen Sie bei uns auch in die spannende Duftwelt von Farfalla ein und erfahren Sie mehr über Schüsslersalze im Winter.

Von Herzen wünschen wir Ihnen besinnliche Festtage. Das gesamte Nature First Team freut sich, Sie auch im Jahr 2014 beraten zu dürfen.

Ihr Nature First Team

## Unsere beiden Geschäfte



### Nature First Apotheke & Drogerie

Albisriederplatz 3  
8003 Zürich  
044 496 60 30  
apo@naturefirst.ch

#### Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 9.00 bis 19.00  
Sa 9.00 bis 17.00



### Nature First Drogerie

Niederdorfstrasse 29  
8001 Zürich  
044 251 18 71  
drogerie@naturefirst.ch

#### Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 9.00 bis 19.00  
Sa 9.00 bis 17.00



Besuchen Sie unseren Online Shop!  
Gratis Lieferung in der Schweiz. [www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch)



#### Impressum

**Herausgeber:** Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, [www.naturefirst.ch](http://www.naturefirst.ch), **Auflage:** 12'000 Ex., erscheint 4× jährlich,  
**Redaktionsleitung:** Andrea Jenzer, **Inserateverkauf:** 044 496 60 30, **Konzept/Layout:** digicom-medien.ch,  
**Druck:** FO-Fotorotar, 8132 Egg, **Papier:** Refutura 80 g/m<sup>2</sup>

## Inhalt

Editorial	3
Fit durch den Winter	4/5
Pflanzenlexikon Hagebutte	6
Geschenk Galerie	8/9
Ätherische Öle	10/11
Aromatische Winterapotheke	12
Rätsel	14
Angebote	15





# Winterfit mit den Schüssler Salzen

Aus Sicht der Biochemie nach Dr. Schüssler sind Störungen und Erkrankungen des Körpers immer mit einem Defizit an Funktionsstoffen (Mineralstoffen) verbunden. Rechtzeitig gegeben, können die Schüssler Salze helfen, eine Erkrankung abzuwehren oder mindestens die Symptome zu lindern.

Im Herbst und Winter zieht sich die Natur zurück. Die Farben verblassen, das reichhaltige Nahrungsangebot nimmt ab, die Tage werden kürzer, die Erkältungs- und Grippezeit beginnt. Im Kindergarten, in der Schule, am Arbeitsplatz, überall wo sich Menschen begegnen, befinden sich Viren, Bakterien und Pilze. Sie fin-

den ihren Weg über kleinste Verletzungen in der Haut oder Schleimhaut, gelangen über die Nahrung in den Organismus oder werden beim Einatmen aufgesogen. Die beste Vorsorge, um Erkrankungen zu verhindern, ist ein starkes Immunsystem. Jetzt brauchen wir Menschen die Unterstützung der körperlichen Kraft von innen

mit ausreichend Vitalstoffen und den Mineralstoffen nach Dr. Schüssler.

## Die drei Stadien nach Schüssler

Wenn der Körper nicht mehr ausreichend entgiften kann, stauen sich belastende Stoffe an. Ein deutliches Zeichen sind Gliederschmerzen, die häufig als

Vorboten eines grippalen Infektes auftreten. Wird der Körper rechtzeitig und ausreichend mit den notwendigen Mineralstoffen versorgt, kann die drohende Erkrankung erfolgreich abgewehrt werden. Falls die Erkrankung fortschreitet, werden in der Biochemie nach Dr. Schüssler drei Stadien unterschieden.

### 1. Stadium

Niesen, Kribbeln in der Nase, Kältegefühl, Kratzen im Hals

**Angezeigtes Mittel:** Nr. 3 Ferrum phosphoricum – Bei Gliederschmerzen zusätzlich Nr. 10 Natrium sulfuricum

### 2. Stadium

Schnupfen, Husten, Sekret ist weiss-grau

**Angezeigtes Mittel:** Nr. 4 Kalium chloratum – Bei wässrigem Sekret zusätzlich Nr. 8 Natrium chloratum

### 3. Stadium

Absonderungen sind gelblich, Erkältungen oder grippale Infekte, die nicht abklingen

**Angezeigtes Mittel:** Nr. 6 Kalium sulfuricum – Zur Ausscheidung zusätzlich Nr. 10 Natrium sulfuricum

### Vier Schüssler Salze gegen Grippe-symptome

Bei beginnenden Erkältungs- und Grippe-symptomen können die Mineralstoffe nach Dr. Schüssler hilfreiche Unterstützung bieten und die Zellfunktion des Körpers optimieren. Bei erhöhter Temperatur, Husten, Ohren- und Hals-schmerzen sowie zur Stärkung des Immunsystems hilft besonders Nr. 3 Ferrum phosphoricum, das Mittel bei der ersten Entzündungsstufe.

Dauern die Symptome bereits ein paar Tage an und sind sie verknüpft mit Tubenkatarrh, einer möglichen Vorstufe von Mittelohrentzündung, oder Schnupfen mit verstopfter oder verschleimter Nase, kann Nr. 4 Kalium chloratum für Besserung sorgen. Der Wirkstoff bindet die Viren und Giftstoffe im Körper und fördert ihren Abtransport.

Nr. 10 Natrium sulfuricum wirkt als Ausleitungs- sowie Entgiftungsmittel und führt Viren, andere Keime, Schlackenstoffe und Giftstoffe aus dem Körper ab. Ausserdem fördert es die Regeneration, stärkt das Immunsystem und wirkt der Erschöpfung vor, während und nach der Grippe entgegen.

Zur Unterstützung für den Aufbau der Schleimhaut und zur Stärkung der Immunabwehr dient Nr. 21 Zincum chloratum.

### Allgemeine Tipps für ein starkes Immunsystem

- Ansteigende Fussbäder bewirken durch die langsame Temperaturerhöhung eine bessere Sauerstoffversorgung im Körper und trainieren das Immunsystem. Nach Kneipp wird in Abständen von fünf Minuten heisses Wasser in die Fussbadewanne gelassen, um einen Wärmestoss von 36°C auf 40 bis 45°C zu geben, je nach Verträglichkeit. 20 Tabs Ferrum phosphoricum im Badewasser auflösen. Anschliessend ausruhen!
- Wechselduschen mobilisieren die Abwehrkräfte. Zuerst zwei Minuten warm duschen, danach zehn bis fünfzehn Sekunden kalt. Dies drei Mal wiederholen und mit kaltem Wasser beenden.
- Regelmässige Bewegung stimuliert die Abwehr. Dazu reicht schon ein



## VORTRAG

### Mineralstoffe nach Dr. Schüssler mit Walter Käch

Dienstag, 28. Januar 2014

Entdecken Sie die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüssler und ihre natürliche Anwendung für ein gesundes Leben. Denn viele Krankheiten beruhen auf Störungen im Mineralstoffhaushalt der Zellen. Erfahren Sie, wie Sie mit den Schüssler-Salzen gesund bleiben oder wieder gesund werden.

**Referent:** Walter Käch, dipl. Drogist und Schüsslersalztherapeut

**Ort:** Nature First Albisriederplatz

**Zeit:** 19.30– ca. 21.00 Uhr,

**Eintritt:** CHF 10.-

**Anmeldung unter:** 044 496 60 30 oder direkt in der Nature First

täglicher Spaziergang von einer halben Stunde. Schlechtes Wetter ist kein Grund, zu Hause zu bleiben!

- Wussten Sie, dass ein Kuss wie eine vitalisierende Infusion auf unsere Abwehrkraft wirkt?

## TIPP

Schüssler Ferrum phosphoricum Nr. 3 plus, eine Kombination aus den Schüssler Salzen Nr. 3, 4, 10 und 21

Wir empfehlen Ihnen Ferrum phosphoricum Nr. 3 plus für:

- die Stärkung des Immunsystems
- Erkältungs- und Grippe-symptome

Gerne beraten wir Sie.



## PFLANZEN-LEXIKON

*Rosa canina*

**Die Heckenrose oder Hundsrose ist eine vertraute Erscheinung in Hecken, Gebüsch und an sonnigen Waldrändern. Unter dem lateinischen Namen Rosa Canina kennt man sie als altüberlieferte Heil- und Zauberpflanze.**

Die scharlachroten Früchte der Heckenrose, die Hagebutten, enthalten sehr viel Vitamin C, daneben Mineralstoffe, Fruchtsäuren, Carotinoide und Pektin. Der erfrischende Hagebuttentee stärkt die Abwehrkräfte, regt die Verdauung an und wirkt harntreibend. Die Samen der Hagebutte werden eingesetzt gegen Steinleiden der Nieren und Blase, die Blüten für Mundspülungen, bei Blutungen und zur Behandlung von Narben. Hagebuttenkernöl ist wie Rosenwasser ein wunderbar hautpflegendes Mittel.

#### Der Schlafapfel

Manchmal findet man auf den Heckenrosensträuchern grüne, haarige Gebilde von bis zu fünf Zentimetern Durchmesser. Das sind Gallen der Rosengallwespe, auch Schlafapfel genannt. Er sollte, unter das Kissen gelegt, den Kindern Schlaf bringen, wenn sie nachts weinten. Unter dem Namen «Fungus cynosbati» fand der Schlafapfel Eingang in die Homöopathie. Ausserdem wurde er früher für allerlei magische Handlungen eingesetzt.

#### Gemmotherapie

In der Gemmotherapie werden die Knospen der Pflanzen als Heilmittel eingesetzt. In den Knospen ist die gesamte oberirdische Pflanze mit ihrem ganzen Potential an Wachstumskräften und Heilwirkungen verborgen. Das



Erfassen ihrer energetischen Qualitäten ist wichtig für eine gezielte Anwendung. Die Hagebutte als Knospenmazerat wirkt entzündungshemmend und stärkt die Immunabwehr. Ein weiteres Anwendungsgebiet der Rosa canina in der Gemmotherapie sind Allergien, Nasen-Rachenentzündungen, Halsentzündungen, Herpes, Warzen und, zusammen mit der Schwarzen Johannisbeere, Migräne.

#### Immer wiederkehrende Erkältungen

Eine zentrale Anwendung findet die Hagebutte bei wiederkehrenden Erkältungen bei Kindern. Kinder kommen in ihren ersten Lebensjahren immer wieder mit Krankheitserregern in Kontakt, die das kindliche Immunsystem noch nicht kennt. Dadurch wird das Immunsystem trainiert und erlangt nach und nach eine stärkere und schnellere Immunantwort. Die Hagebutte ist das wichtigste Mittel bei dieser Indikation und wird dann mit der Schwarzen Johannisbeere kombiniert.

#### Mittelohrentzündungen und Verdauungsschwäche

In der traditionellen chinesischen Medizin findet sich eine Erklärung für den Umstand, dass Kinder, die unter chronischem Schnupfen leiden, oft auch eine Verdauungsschwäche mit Bauchschmerzen und Durchfall zeigen.

Die Yang-Energie des

Funktionskreises Niere bildet die Grundlage für die Wärmeproduktion. Sie wird Nierenfeuer genannt und unterhält auch das Verdauungsfeuer. Wird das Nierenfeuer durch Kälte geschwächt, leidet auch das Verdauungsfeuer.

Wichtig zu wissen ist, dass das Nierenfeuer nicht nur durch kaltes Wetter beeinträchtigt wird, sondern auch durch ein Übermass an kühlenden Nahrungsmitteln, wie zum Beispiel Joghurt, Äpfel, Trauben und Tomaten. In diesem Zusammenhang steht auch das häufige Auftreten von Mittelohrentzündungen bei erkälteten Kindern, denn das Ohr ist das Sinnesorgan, das der Niere zugeordnet ist.

In der traditionellen chinesischen Medizin sind auch die Knochen und vor allem die Gelenke abhängig vom Funktionskreis Niere. Degenerative Gelenkerkrankungen hängen demnach mit einer Schwächung der Nierenenergie zusammen. Daraus ergibt sich ein weiteres Einsatzgebiet der Hagebutte. Sie wird, kombiniert mit Johannisbeere und Weinrebe, vorwiegend bei Arthrosen jüngerer Personen und als Alleinmittel bei Kniegelenksarthrosen eingesetzt.

## TIPP

Hagebutte in Form des Gemmo Sprays findet ein breites Einsatzgebiet:

- Stärkung des Immunsystems
- Heiserkeit, Husten und Infektionen im Hals- Rachen-Bereich
- Für Kinder, die immer wieder krank werden
- Migräne (zusammen mit schwarzer Johannisbeere)
- Arthrose

Gerne beraten wir Sie.



# Schlafstörungen? Stress? Gemütsverstimmung?

## Und so funktioniert's:

- Wählen Sie ihr Problem aus der Liste unten aus.
- Beantworten Sie die gestellten Fragen.
- Holen Sie in wenigen Tagen Ihr individuelles Naturheilmittel in der gewünschten Nature First ab.

Stellen Sie sich jetzt Ihre individuelle Mischung zusammen.



**Die persönliche Tropfen-Mischung**

Startseite | Produkte | Nature Wiki | Standorte | Therapeuten

**Willkommen bei my-naturefirst-mix.ch**

Bei vielen gesundheitlichen Störungen helfen Naturheilmittel schnell und zuverlässig. Die Auswahl ist gross und die offenen Fragen ebenso. Welche Therapieform ist ideal und welche pflanzlichen Mittel wären die Richtigen? Wir möchten helfen, Ihnen das Auswahlverfahren erleichtern.

Nature First bietet Ihnen die Möglichkeit, ein genau auf Ihre Beschwerden zugeschnittenes Heilmittel im Baukastenprinzip zusammenzustellen. Wir werden für Sie Ihr individuelles Naturheilmittel zusammenstellen und Sie können Sie danach bei uns nur noch abholen.

**Und so funktioniert's:**

- Wählen Sie Ihr Problem aus der Liste unten aus.
- Beantworten Sie die gestellten Fragen.
- Holen Sie in wenigen Tagen Ihr individuelles Naturheilmittel in der gewünschten Nature First ab.

**Schlafstörungen** **Stress** **Gemütsverstimmung**

Unser Fokus richtet sich auf Pflanzendrucke, oder homöopathische Mittel. Natürlich helfen wir Ihnen bei Unsicherheiten jederzeit gerne.

**Ihre persönliche individuelle...**

Bei vielen gesundheitlichen Störungen helfen Naturheilmittel schnell und zuverlässig. Die Auswahl ist gross und die offenen Fragen ebenso. Welche Therapieform ist ideal und welche pflanzlichen Mittel wären die Richtigen?

**AKTUELL bei Nature First**

**Freizeiter Kapseln CHF 20,50**  
Unterstützung für die Grundheilung der Blase.

**Suchen im NatureWiki**



my-naturefirst-mix.ch



# Geschenkgalerie

Lassen Sie sich von der Nature First Geschenkgalerie inspirieren.  
Gerne stellen wir Ihnen individuelle Geschenke zusammen.



## Lichttüten

Kleine Lichter für  
grossartige Momente.

**CHF 15.90**



## Geschenk Traumzeit Bad

Verschenken Sie ein sinnliches  
Bad für die kalten Tage.

**CHF 33.50**



## Mi Amo Floral Eau de Toilette Set

Das ideale Geschenk  
für Ihre Liebsten.

**CHF 69.-**



## Tea for one

Originelle Kombination  
aus Krug und Tasse.

**CHF 39.-**



## Dresdner Geschenkset zum Geniessen

Nach Pfingstrosen duftende Produkte  
um den Körper zu verwöhnen

**CHF 21.50**



## H2O Trinkglas

Verschenken Sie Energie.  
Das Trinkglas energetisiert  
das Wasser.

**CHF 39.-**



### Wohlfühl Set

Eine Kombination aus Duschgel, Bad, Sirup und Tee erfreut jeden.

**CHF 38.50**



### Beddy Bear

Kuscheltiere als Wärmespender gefüllt mit Korn und Lavendelblüten.

**Ab CHF 39.-**



### Tschoppi Engel

Das engelhafte Geschenk aus 100% Schweizer Handarbeit.

**CHF 38.-**



### Sonnentor Gewürzset

Die würzige Geschenkidee mit einer Kombination von verschiedenen Gewürzen.

**CHF 27.50**



### Nature First Geschenkkarte

Für alle Unentschlossenen bieten wir die Nature First Geschenkkarte an. Betrag frei wählbar.

## TRAUM-PÄCKLI

Lassen Sie Ihre Geschenke stilvoll einpacken.

Profitieren Sie von unserem gratis Päckli-Service.



# Ätherische Öle – Duft-Helferchen aus der Natur



Natürliche Duftstoffe aus ätherischen Ölen wirken stimulierend auf Körper, Geist und Seele. Ihre positiven Eigenschaften entfalten sich beim Einatmen oder über Hautkontakt. Es braucht nur einen Atemzug und schon haben sie uns verzaubert. Wie kommt es, dass uns ein Duft so schnell beeinflussen kann?

Gerüche haben über die Nase einen direkten, ungefilterten Zugang zu den Teilen des Gehirns, in denen Gefühle wie z.B. Sympathie und Zufriedenheit, aber auch Antipathie und Unwohlsein entstehen. Gerüche spielen daher eine grosse Rolle in unserem Gemütsleben und in unserer Reaktion auf die Umwelt. Die Nase ist somit unser wichtigstes Kontaktorgan. Nicht umsonst spricht der Volksmund davon, jemanden riechen zu können oder nicht. Düfte gelangen

direkt zum limbischen System, einem sehr wichtigen, unbewusst wirksamen Regulationssystem des Gehirns. Dort ist die Steuerzentrale für Gefühle, Motivation, Kreativität und Konzentration. Indirekt hat es ausserdem einen starken, vielfältigen Einfluss auf unser Hormonsystem und das Vegetativum. Geruchswahrnehmungen lösen also äusserst komplexe Vorgänge im Gehirn aus, die seelische und stoffliche Wirkungen haben.

## Ätherische Öle und Aromatherapie

Die Aromatherapie nutzt diese Wirkung der Düfte auf Körper und Seele und setzt ätherische Öle gezielt zur Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden ein. Ätherische Öle wirken auf ganzheitliche Weise auf den Menschen, sie entspannen und erheitern, fördern die Konzentration oder einen guten Schlaf. In manchen steckt eine ganze Hausapotheke. Ätherische Öle sind winzige Tröpfchen, die sich in Blüten, Blättern, Wurzeln, Samen

und Früchten bilden und von Pflanze zu Pflanze sehr unterschiedlich sein können. Sie haben in der Pflanze verschiedene Aufgaben. Einerseits kommuniziert die Pflanze mit ihrer Hilfe – sie lockt beispielsweise nützliche Insekten an – andererseits wehrt sie sich damit auch gegen Schädlinge und Mikroorganismen. Zudem regulieren die Pflanzen mit den Duftstoffen in den Zellen ihren Stoffwechsel. Ätherische Öle haben eine enge Verwandtschaft mit den körpereigenen Hormonen und sind in ihrer chemischen Zusammensetzung äusserst komplex – sie bestehen aus Dutzenden bis Hunderten von Komponenten. Rosenöl besitzt über 400 Komponenten, Jasmin sogar über 500. Diese natürliche Komplexität hat grosse Vorteile, vor allem im Vergleich zu synthetischen Nachbildungen, die nur aus wenigen künstlichen Komponenten bestehen. So können natürliche Düfte mit jeder Ernte etwas anders riechen – wie auch ein Wein mit jedem Jahrgang unterschiedlich ausfällt. Das Gute dieser Vielfalt an Inhaltsstoffen ist, dass Mikroorganismen (Bakterien/Viren) so kaum eine Resistenz gegen sie aufbauen können. Gerade auch deshalb, weil die Zusammensetzung mit jeder Ernte leicht verschieden sein kann.

#### Bio-Qualität und fairer Handel = Mehrwert für alle

Das A und O für die erfolgreiche aromatherapeutische Anwendung ätherischer Öle ist eine naturreine Qualität. Ätherische Öle von Farfalla sind reine, unverfälschte Naturprodukte, über 80% aus kontrolliert biologischem Anbau,

Demeter-Anbau oder aus fairer, biologischer Wildsammlung. Die duftenden Rohstoffe werden von Duftpflanzenbauern rund um den Globus erzeugt. Farfalla versteht diese Lieferanten als Partner, zu denen ein langjähriges Vertrauensverhältnis besteht, das von Respekt, Fairness und Menschlichkeit für jeden einzelnen Mitarbeiter auf der Plantage geprägt ist. Meist sind es kleinere Produzenten, Bauern und Cooperativen, die für ökologischen oder sozialen Mehrwert das Farfalla-eigene Label «Grand Cru» verdienen. Es zeichnet diejenigen ätherischen Öle aus, deren Erzeuger neben Leidenschaft für Bio-Anbau oder biologische Wildsammlung noch für einen sozialen Mehrwert sorgen: wie der Anbaupartner in Indien, der benachteiligte Frauen beschäftigt, das Farfalla-eigene Duftpflanzenprojekt in Madagaskar, von dessen Sozialleistungen die gesamte Dorfgemeinschaft profitiert oder die südfranzösischen Wildsammlerinnen, die in einer strukturell schwachen Region eine alte Tradition am Leben erhalten.

Worauf Sie im Umgang mit ätherischen Ölen achten sollten:

Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Pflanzenkräfte. Dies wird deutlich, wenn man sich vor Augen führt, dass um 1 kg ätherisches Rosenöl zu erhalten ca. 5000 kg Rosenblüten destilliert werden müssen! Achtsamkeit ist also angesagt – grundsätzlich gilt: Ätherische Öle nicht pur auf die Haut und immer sehr sparsam dosieren! Vorsicht im Umgang mit ätherischen Ölen bei Schwangeren, Kindern und Epileptikern (Fachliteratur berücksichtigen).



## VORTRAG

### Farfalla - Eine Duftreise um die ganze Welt!

Dienstag, 4. Februar 2014

Begleiten Sie uns auf eine Reise in die Welt der ätherischen Öle – duftende und wirkungsvolle Helfer für jeden Tag. Lernen Sie die praktische Anwendung ätherischer Öle für zu Hause kennen, sei es gegen eine laufende Nase, zur Konzentrationsförderung im Schul- oder Arbeitsalltag, für tiefe Entspannung nach einem stressigen Tag u.v.m

**Referentin:** Iris Müller-Hottinger leitet bei Farfalla Seminare und betreut Kunden in der ganzen Schweiz. Sie ist Drogistin, Naturkosmetikerin und Erwachsenenbildnerin.

**Ort:** Nature First Albisriederplatz

**Zeit:** 19.30– ca. 21.00 Uhr,

**Eintritt:** CHF 10.–

**Anmeldung unter:** 044 496 60 30 oder direkt in der Nature First

## HIT-ANGEBOT

BON



Schaffen Sie Zuhause oder im Büro mit einem Duft Ihre Wohlfühloase!

**Aromavernebler Pyramide für CHF 65.– und gratis dazu ein Farfalla ätherisch Öl Geborgenheit oder Atemwege im Wert von CHF 12.50**

Angebot gültig bis 31. Januar 2014



# Die aromatische Winterapotheke



## Cajeput

### Duft:

- frisch, kampferartig, klar

### Wirkung:

- luftreinigend, schützend, lösend, klärend, stärkend, vitalisierend

### Tipps:

- für besseres Durchatmen, 1 – 3 Tropfen in aufgekochtes Wasser geben und inhalieren



## Ravintsara

### Duft:

- krautig, kampferartig

### Wirkung:

- erfrischend, lösend, luftreinigend, stärkend, schützend

### Tipps:

- wenn im Büro alle erkältet sind, eine Duftlampe mit 3 Tropfen Ravintsara aufstellen
- bei ersten Erkältungsanzeichen am Fläschchen schnupfern



## Teebaum Bush-Oil

### Duft:

- herb, krautig

### Wirkung:

- erfrischend, lindernd, luftreinigend, stärkend

### Tipps:

- bei Halsschmerzen und auch für gesundes Zahnfleisch. 1 Tropfen Teebaumöl in ein Glas Wasser geben, mit der Mischung gurgeln, ausspucken



## Thymian Linalol

### Duft:

- krautig, süsslich, warm

### Wirkung:

- lösend, stärkend, luftreinigend, anregend, konzentrationsfördernd

### Tipps:

- für freies Durchatmen. 2 Tropfen mit 10 ml Basic Bio-Pflegeöl mischen und den Brustbereich vor dem Schlafengehen damit einreiben oder zum Inhalieren verwenden.



## Zitrone

### Duft:

- frisch, fruchtig, klar, süsslich

### Wirkung:

- erfrischend, erheiternd, kommunikationsfördernd, reinigend

### Tipps:

- zur Raumbeduftung bei winterlichen Stimmungstiefs verwenden



## Winterschutz

### Duft:

- krautig, frisch mit Balsamtanne, Ravintsara, Manuka, Eukalyptus Radiata, Thymian

### Wirkung:

- vorbeugend, schützend

### Tipps:

- bei winterlichen Unpässlichkeiten zum Inhalieren verwenden

# Nature First



## Gemütsver Stimmung Spagyrik Spray

**Für Ausgeglichenheit  
und Ruhe**

- Unterstützend bei gedrückter Stimmung
- Bei nervöser Unruhe mit Schlafstörung
- Bei Unausgeglichenheit
- Harmonisiert bei schwerem Gemüt



### TIPP

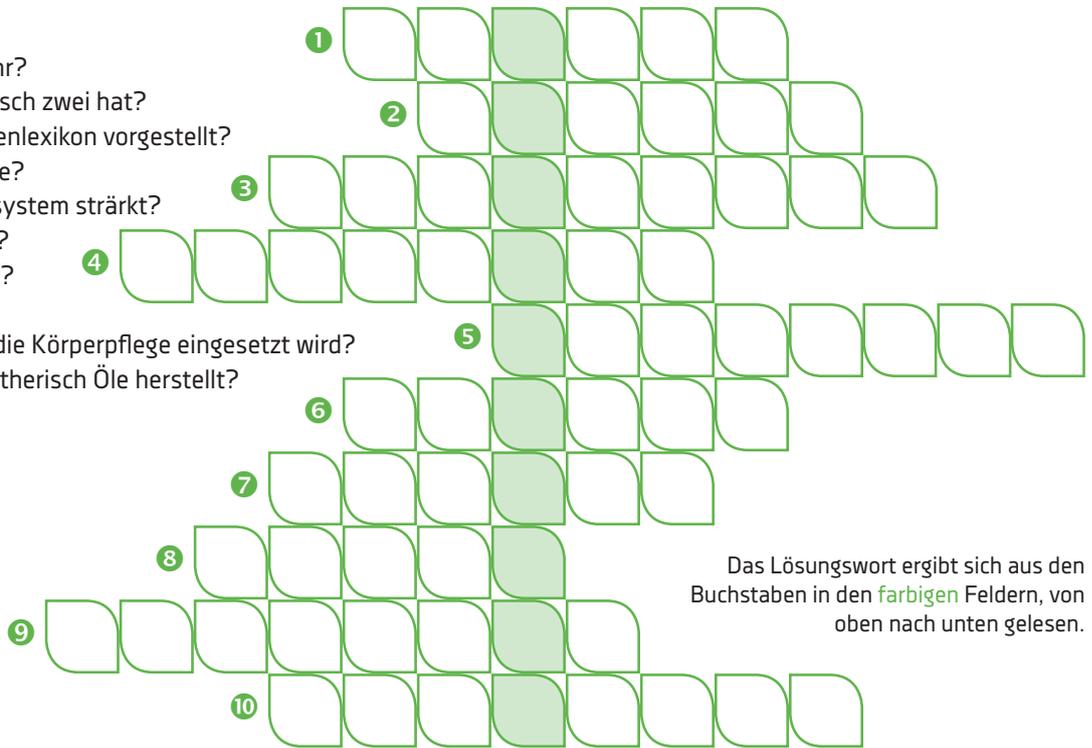
Stellen Sie sich Ihre persönliche Mischung bei Gemütsver Stimmung, Stress oder Schlafstörungen zusammen. Ganz einfach, natürlich und individuell



[my-naturefirst-mix.ch](https://my-naturefirst-mix.ch)

# Rätseln und Gewinnen

1. Der erste Monat im Jahr?
2. Organ, wovon der Mensch zwei hat?
3. Wir in unserem Pflanzenlexikon vorgestellt?
4. Wächst in der Provence?
5. Pflanze die ihr Immunsystem strärkt?
6. Saft, der Kraft schafft?
7. Schweizer Käsegericht?
8. Wer gehört zu Julia?
9. Pflanze, die gerne für die Körperpflege eingesetzt wird?
10. Schweizer Firma, die ätherisch Öle herstellt?



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

Lösungswort: \_\_\_\_\_

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

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

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

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

## Gewinnen und fit bleiben

1. Preis: Einkaufsgutschein von der Nature First im Wert von CHF 100.-

2. und 3. Preis: Einkaufsgutschein von der Nature First im Wert von CHF 50.-

Geben Sie den Wettbewerbston direkt in der Nature First am Albisriederplatz oder im Niederdorf ab oder senden ihn bis am **31. Januar 2014** an: Nature First AG, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich.

Die Gewinner/innen werden schriftlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.



## KENNENLERN-ANGEBOT

BON



### Gönnen Sie sich eine Auszeit bei

**Mercedes Martmer-Rosas** Therapeutin für:

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

**Eine Massage (60 Minuten) für CHF 100.- statt 120.-**

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

Gültig bis 28. Februar 2014, nicht kumulierbar, nur für eine Behandlung gültig.

Gültig bis 31. März 2014

# Unsere Angebote für Sie

## HIT-ANGEBOT

BON

Strath® ist ein Saft, der Kraft schafft. Er hilft die geistigen und physischen Anforderungen zu meistern. Ob im Beruf, in der Freizeit und beim Sport erhöht er Vitalität, Gesundheit und Wohlbefinden.

**Strath® Aufbaupräparat flüssig 750 ml oder Strath® Aufbautabletten 300 Stk. für CHF 38.20 statt 48.20**

Gültig bis 15. Januar 2014



## HIT-ANGEBOT

BON

Eine umweltfreundliche Innovation. Als erste Naturkosmetikmarke führt SANTE neue umweltfreundliche Verpackungen aus Polywood. Wählen Sie zwischen zwei Variationen, Orange & Grapefruit oder Granatapfel & Acai, aus.

**SANTE Duschgel POLYWOOD 200 ml für CHF 6.90 statt 8.90**

Gültig bis 31. Januar 2014



## HIT-ANGEBOT

BON

Die pflegende Körperlotion mit 10% Aloe Vera und wertvollen pflanzlichen Ölen und Wachsen versorgt die Haut mit viel Feuchtigkeit und macht sie weich und geschmeidig. Sie ist besonders mild, dringt schnell ein, fettet nicht und besänftigt gereizte, empfindliche und trockene Haut.

**Phytomed Aloe Vera Körperlotion 250ml für CHF 15.- statt 19.90**

Gültig bis 31. Januar 2014





# Aloe Vera

## Durstlöscher für die Haut

Aloe Vera Produkte begleiten Ihre Haut durch den Winter. Ein mildes Duschbad reinigt die Haut schonend und ist sehr gut hautverträglich.

Die Körperlotion spendet der Haut viel Feuchtigkeit und zieht schnell ein.

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

