

2 / 14

Omega-3

Wertvoll für die
Gesundheit

Lexikon

Chiasamen

WUNDE!

Wundtherapie
aus Neemöl

Sonnenschutz

Gut zu wissen



Phytomed Schüssler Salz Lotion 1+11

Für ein schönes und frisches Hautbild

Eine ausgezeichnete Körperlotion für ein schönes, frisches Hautbild, jeden Tag. Mit dieser Lotion ernähren Sie nicht nur die Haut, sondern auch den Organismus mit den wichtigen Zellsalzen Calcium fluoratum und Silicea.

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



HIT-ANGEBOT

BON

Phytomed Schüssler Salz Lotion 200ml
für **CHF 19.90** statt CHF 24.90

Gültig bis 31. Juli 2014

PHYTMED

Wir stellen vor



Laura Späni, Drogistin in Ausbildung

Mein Name ist Laura Späni. Ich bin in Ausbildung als Drogistin. Vor etwa vier Jahren habe ich mich dafür entschieden, nach meinem Schulabschluss eine Lehre als Drogistin zu starten, da ich gerne Kontakt mit Menschen habe und mich die Naturheilmittel faszinieren. Mittlerweile bin ich im dritten Lehrjahr, und der Beruf gefällt mir immer noch wie am ersten Tag. Ich stelle mich jeden Tag neuen Herausforderungen, was für mich den Beruf sehr spannend und abwechslungsreich macht.

Begonnen habe ich meine Ausbildung in der Nature First Apotheke & Drogerie am Albisriederplatz. Seit Februar arbeite ich mit Begeisterung in der Nature First Drogerie im Niederdorf. Es bereitet mir jeden Tag Freude, die Kundschaft in unserer Schatztruhe im Niederdorf willkommen zu heissen. Zu meinen Hauptaufgaben in der Nature First Drogerie zählt die Betreuung der Naturkosmetik und der Hausspezialitäten, die ich herstelle. Zu meiner liebsten Freizeitbeschäftigung gehört das Tanzen, was mir immer wieder neue Energie gibt und mich mental ausgleicht. Ich bin gerne in der Natur und halte mich mit Joggen fit. Ich geniesse die tolle Atmosphäre im Niederdorf und die Vielfalt meiner Arbeiten. Die Nature First Drogerie ist für mich genau das Richtige!



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

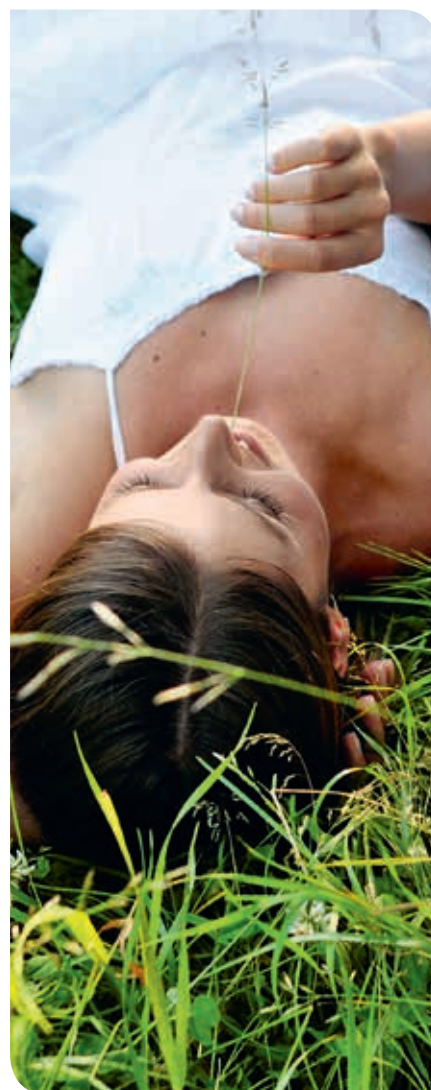
Niederdorfstrasse 29 | 8001 Zürich
044 251 18 71 | drogerie@naturefirst.ch

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr 9.00 bis 19.00
Sa 9.00 bis 17.00

Inhalt

Wir stellen vor	3
Omega-3-Fettsäuren	4-6
Pflanzenlexikon Chiasamen	7
Wir empfehlen	8
Ein Jahr Niederdorf	9
WUNDE? WUNDE!	10/11
Reise-Apotheke	12
Sonnenschutz	14/15
Dunkelfeldmikroskopie	16
Rätsel	17
Angebot	19



Besuchen Sie unseren Online Shop!
Gratis Lieferung in der Schweiz. www.naturefirst.ch



Impressum

Herausgeber: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, 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/m²



Omega-3-Fett- säuren – wertvoll für die Gesundheit

Fette gehören wie Kohlenhydrate und Proteine zu den Grundlagen der menschlichen Ernährung. Sie sind Energiespender, bilden schützende Polster und sind Bausteine für Hormone und Gewebe. Man soll also Fette nicht rigoros aus dem Menuplan streichen, sondern auf die richtige Menge und Zusammensetzung achten. **Andrea Jenzer**

Beim Thema Fett in der Ernährung denken viele von uns sogleich an die üppigen Fettpolster an Bauch und Hüften, die man lieber heute als morgen loswerden möchte. Doch Fett ist nicht grundsätzlich schlecht. Es schützt Organe wie Nieren und Leber vor Stößen, Kälte und Verletzungen, polstert die Augäpfel und bildet als dünner Film eine Schutzschicht für die Haut. Ausserdem ist Fett ein hervorragender Energielieferant. Fette enthalten rund doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und bilden den Vorrat, den der Organismus bei grossen und lang andauernden Anstrengungen mobilisieren kann. Fette sind zudem Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Deren Aufnahme durch den Darm kann nur erfolgen, wenn ausreichend Fette vorhanden sind. Nicht zuletzt sind Lipide (lateinischer Oberbegriff für wasserunlösliche Naturstoffe) Bausteine für Biomembranen, Hormone und Nervenzellen.

Auf das Verhältnis kommt es an

Allerdings sind Fette eine grosse Gruppe von unterschiedlichen Stoffen. Aufgrund ihrer chemischen Struktur unterscheidet man gesättigte, einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Hohe Bedeutung für die Ernährung haben die ungesättigten Fettsäuren, weil der Organismus sie nicht selbst bilden kann. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Man nennt sie auch essentielle Fettsäuren. Wichtigste Vertreter sind die Omega-3- und die Omega-6-Fettsäuren. Zu den Omega-3-Fettsäuren gehören Linolensäure, Eicosapentaensäure (kurz EPA genannt) und Docosahexaensäure (kurz DHA genannt). Zu den Omega-6-Fettsäuren zählen Eikosanoide und Arachidonsäure, aus der wichtige Gewebshormone gebildet werden.

Das optimale Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren beträgt 5 zu 1. Das heisst, die Nahrung sollte fünf Mal

mehr Omega-6-Fettsäuren enthalten als Omega-3-Fettsäuren. In der durchschnittlichen Schweizer Ernährung stecken jedoch 10 bis 20 Mal mehr Omega-6- als Omega-3-Fettsäuren. Um den gesunden Ausgleich zu erzielen, muss deshalb gezielt der Anteil an Omega-3-Fettsäuren erhöht werden.

Omega-3-Fettsäuren schützen vor Krankheiten

Im Gehirn bestehen 40 Prozent der Fettsäuren aus DHA, in der Netzhaut des Auges sind es sogar 60 Prozent. Eine ausreichende Zufuhr von DHA ist somit in jedem Alter äusserst wichtig. Während der Schwangerschaft braucht sie der Fötus zur Entwicklung des Gehirns und der Augen. Heranwachsende Kinder benötigen es für die Reifung des Gehirns und generell für ein gesundes Wachstum. Es gibt zudem Hinweise darauf, dass DHA bei einigen Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) – auch Zappelphilipp-Syndrom genannt – vorhandene Symptome bessern kann.

Die regelmässige Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien und Ablagerungen in den Gefässen. Omega-3-Fettsäuren haben positive Auswirkungen auf die Senkung des Cholesterinspiegels im Blut und des Blutdrucks, sie sind wichtig für die Gehirnleistung, und sie sind unentbehrlich bei trockener Haut. Bei Schuppenflechte (Psoriasis) und Neurodermitis gehören Omega-3-Fettsäuren zur Standardbehandlung, dann meist äusserlich in Form von Salben und innerlich als hochdosierte Kapseln.

Ältere Menschen profitieren von einer hohen Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren, um das Risiko für die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) zu mindern. Die AMD ist die Hauptursache für die Erblindung älterer Menschen. Man nimmt an, dass die Krankheit durch

Nutrexin Omega-Aktiv Für die optimale Gesundheit des ganzen Körpers

Eine einzigartige Kombination von tierischen und pflanzlichen Fettsäuren, gewonnen aus Lein- und Fischöl. Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind lebensnotwendig und werden vom Organismus benötigt, um zu funktionieren.

Nature First empfiehlt die Omega-Aktiv Kapseln für folgende Einsatzgebiete:

- Zur Erhaltung einer normalen Sehkraft
- Unterstützen eine normale Herz- und Gehirnfunktion
- Beeinflussen den Cholesterinspiegel positiv
- Ideal bei trockener Haut und Hautproblemen

Gerne beraten wir Sie

HIT-ANGEBOT

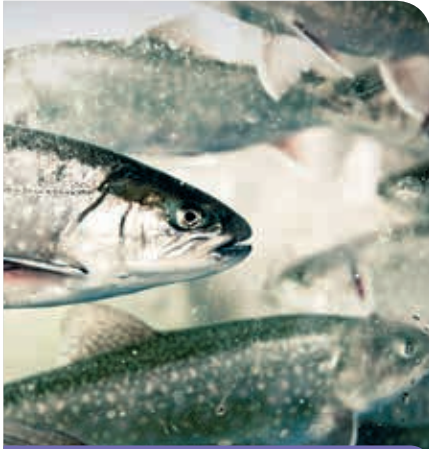


**NUTREXIN Omega-Aktiv
Kapseln mit 120 Stk.
DUO für CHF 46.–
statt 76.–**

Gültig bis 31. Juli 2014

6 Omega-3-Fettsäuren

Ablagerungen in den Blutgefäßen, welche die Netzhaut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgen, ausgelöst wird. Auch die entzündungshemmende Wirkung der Omega-3-Fettsäuren gewinnt für ältere Menschen an Bedeutung, da sie häufig an schmerzhaften Gelenkerkrankungen wie rheumatischen Beschwerden und Arthrose leiden.



Fische enthalten viel Omega 3

Das richtige Öl verwenden

Wer sich gesund ernähren möchte, kann dies ohne viel Aufwand tun. Rapsöl zum Beispiel zeigt für die kalte Küche ein ideales Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren, und es schmeckt

ausgezeichnet in Saucen, Suppen, Salaten, Dips und Marinaden. Selbst Kuchen backen kann man mit Rapsöl, oder man verwendet es zum Anbraten von Wokgemüse und für die selbst gemachte Mayonnaise. Auch Lein-, Walnuss-, Raps- und Perillaöl sowie Leinsamen und Walnüsse sind wertvolle Lieferanten von Omega-3-Fettsäuren.

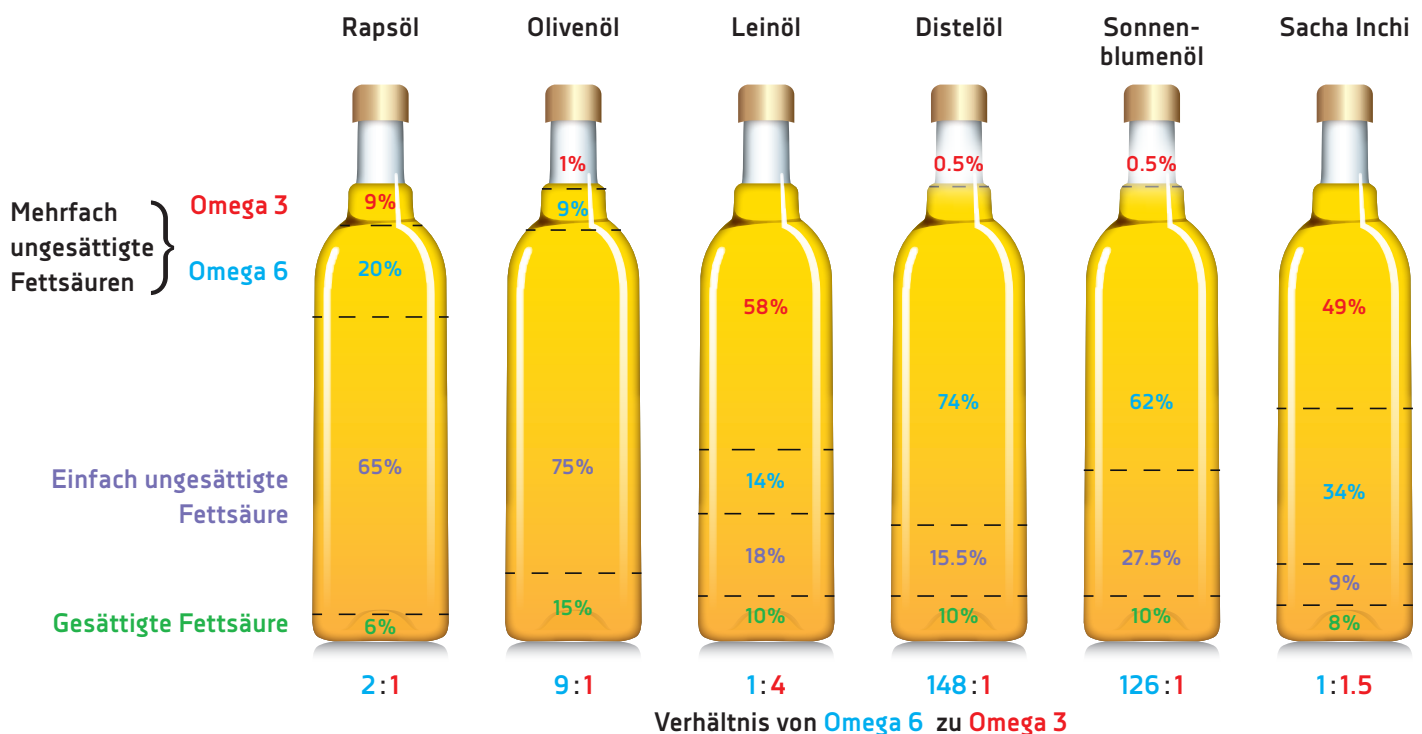
Einen Schub an EPA und DHA liefern zudem fettreiche Kaltwasserfische wie Hering, Makrele, Lachs, Sardine und Thunfisch. Allerdings sind diese Fische nicht jedermanns Geschmack. Ausserdem hat, wer nicht immer zu Hause kochen kann, keinen Einfluss auf das in den Speisen enthaltene Öl. In diesem Fall bieten sich die bewährten Produkte aus der Nature First an, die in Form von Kapseln die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren gewährleisten.

TIPP

Gesunde Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren

- Wechseln Sie für die kalte Küche mit Olivenöl und Rapsöl ab.
- Verwenden Sie für die heiße Küche Olivenöl.
- Verwenden Sie zur Abwechslung auch Leinsamenöl.
- Nehmen Sie täglich einen Esslöffel Chiasamen zu sich.
- Streuen Sie Leinsamen über den Salat oder ins Birchermüesli.
- Essen Sie täglich eine Portion Baumnüsse (20 bis 30 Gramm). Tipp: gehackte Baumnüsse in Müesli, Joghurt, Quark oder Salat mischen.
- Essen Sie anstelle von Fleisch, Wurst und Käse 1 bis 3 Mal pro Woche fettreiche Meeresfische und Schalentiere wie Lachs, Sardellen, Sardinen, Makrelen, Hering oder Regenbogen-Forelle. Die besten Zubereitungsarten sind Kochen, Pochieren, Backen oder Dünsten.

Verhältnis von Fetten in Speiseölen



PFLANZEN-LEXIKON

Salvia hispanica L.

Die Chia-Pflanze (*Salvia hispanica* L.) aus der Familie der Lippenblütler wurde ursprünglich von den Azteken in Zentralamerika angebaut und ist in Europa erst seit kurzer Zeit bekannt. Alte Kulturen wie die Mayas und Azteken nutzten Chiasamen als stärkendes Grundnahrungsmittel, insbesondere, um die Kraft und die Ausdauer ihrer Athleten, Boten und Krieger zu steigern. In der Sprache der Maya steht «Chia» für Kraft.

Kleine Kraftpakete

Ihre energisierenden Eigenschaften verdanken die kleinen Power-Samen ihrem sehr hohen Proteingehalt, der jenen anderer Samen und Getreidesorten um ein Vielfaches übersteigt. Auch zahlreiche Mineralien und Spurenelemente wie Calcium, Eisen, Kalium, Kupfer, Magnesium, Phosphor und Zink sowie viele Vitamine und starke Antioxidantien mit zellschützenden Eigenschaften sind in den Chiasamen enthalten.

Reich an essentiellen Fettsäuren Omega-3 und Omega-6

Chiasamen sind besonders reich an essentiellen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im optimalen Verhältnis von 3:1. Essentielle Fettsäuren werden sie genannt, weil der Körper sie nicht selbst bilden kann. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Sie verfügen über den höchsten pflanzlichen Omega-3-Gehalt überhaupt. Ein ausgewogenes Verhältnis der beiden Fettsäuren hilft dem Körper, die Cholesterinwerte und den Blutdruck zu senken, das Immunsystem zu stärken und vor Herzerkrankungen zu schützen.

Schützende Schleimstoffe

Chiasamen haben eine weitere besondere Eigenschaft. Versetzt man sie mit etwas Wasser, verändern sie ihre Konsistenz und werden zu einem Gel. Grund dafür ist die äussere schleimbildende Polysaccharid-Schicht, wie sie auch Leinsamen haben. Bei der Gelbildung vergrössern die Chiasamen ihr Volumen um das Neun- bis Zehnfache. Deswegen sind sie perfekte Sattmacher und können beim Abnehmen helfen. Ausserdem legen sich die Schleimstoffe schützend über die Schleimhäute von Magen und Darm, binden Säuren und Giftstoffe und leiten sie aus. Darum sind Chiasamen auch hilfreich bei Sodbrennen und Reizdarmsyndrom. Die vielen Ballaststoffe der Chiasamen wirken sich zudem positiv auf die gesunde Verdauung und Darmtätigkeit aus.

Balancierte Kohlenhydrat-Verwertung

Regelmässiger Verzehr von Chiasamen kann den Blutzuckerspiegel günstig beeinflussen. Die Samen schaffen eine Art Barriere zwischen den aufgenommenen Kohlenhydraten und den Verdauungsenzymen und verlangsamen auf diese Weise die Umwandlung

von Kohlenhydraten in Zucker. Die Energie aus der Nahrung wird dadurch langsamer im Körper freigesetzt und ermöglicht eine längere Ausdauer. Dieser Effekt ist nicht nur für Diabetiker von Interesse sondern kommt auch Sportlern zugute.

Energie und Ausdauer für Sportler

Besonders beliebt bei Joggern, Langläufern und anderen Ausdauersportlern ist das Chiagel (Grundrezept: 1/3 Tasse Chiasamen mit 2 Tassen Wasser in einem Gefäss umrühren und mind. 10 Minuten quellen lassen). Es ist das völlig legale Geheimnis so mancher Marathonläufer, da es den Körper über einen längeren Zeitraum mit mehr Wasser und Energie versorgt, als wenn man Flüssigkeit allein trinken würde.

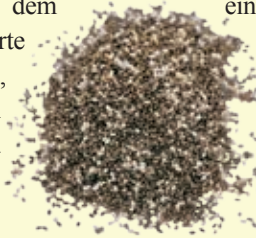
Tipps für die Küche

Chiasamen sind geschmacksneutral, deshalb lassen sie sich sowohl mit süssen als auch mit pikanten Speisen uneingeschränkt kombinieren. Ob im Salat oder im Müsli oder als extra Nährstoff-Kick ins Brot eingebacken, Chiasamen sind extrem vielseitig.

TIPP

Nutzen Sie die positiven Eigenschaften von den kleinen Chiasamen!

- Pflanzliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren und Eiweiss
 - Grosse Mengen an Nährstoffen wie Calcium, Magnesium, Kupfer, Zink und Eisen
 - Zellschützende Wirkung
 - Viele Ballaststoffe für eine gute Verdauung
 - Geben ein Sättigungsgefühl und unterstützen die Gewichtabnahme
- Wir empfehlen 2 Esslöffel der Samen zur täglichen Nahrungsergänzung.



NATURE FIRST EMPFIEHLT



Ladina Lipp

Ladina Lipp, Schüssler Salz Spezialistin

Mein Lieblingsprodukt für den Sommer ist eine Schüssler Salz Pulvermischung. Ob beim Wandern, Joggen oder Biken ist die Kombination aus den Schüssler Salzen Nr. 3, 5, 7 der ideale Begleiter für körperliche Aktivitäten und unterstützt Ihre Leistungsfähigkeit und verkürzt die Erholungszeit.

Wir sind Ihre Schüssler Salz Experten! Lassen Sie sich in der Nature First individuell beraten.

Die Portionensachets bestehen aus folgenden drei Schüssler Salzen:

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 = versorgt den Körper mit ausreichend Sauerstoff und beugt Muskelkater vor
- Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 = gibt dem Körper ausreichend Energie und Kraft und erhöht die Leistungsfähigkeit
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 = wirkt entspannend und krampflösend, fördert die verkürzt die Erholungszeit

Die drei Schüssler Salze gibt es vereint als **Magnesium phosphoricum Nr. 7 plus** in handlichen Sachets und sind praktisch für unterwegs.

Mein Tipp: Ein Sachet Magnesium phosphoricum Nr. 7 plus in einem mit Wasser gefüllten Bidon auflösen und vor, während und nach dem Sport trinken.

Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler



Die starken Nummern.

3 & 5 & 7

**Magnesium phosphoricum
Nr. 7 plus**

3 & 8

Creme-Gel Ferrum plus



Erhältlich in
Ihrer Apotheke
und Drogerie.

Ein spannendes erstes Jahr im Niederdorf

Liebe Kundinnen, liebe Kunden

Vor einem Jahr haben wir die Türe der Nature First Drogerie im Niederdorf unter dem Motto «Nature First schlägt neue Wurzeln» geöffnet. Wir schauen auf ein spannendes Jahr zurück. Täglich dürfen wir mit Ihnen schöne Begegnungen erleben. Sie schenken mir und meinem Team Ihr Vertrauen, dafür möchte ich mich bei Ihnen herzlich Bedanken. Mit dem neuen Geschäft haben wir einen Ort geschaffen, an dem der Mensch im Mittelpunkt steht, und an dem wir Ihnen eine ganzheitliche Beratung bieten können. Ein herzlicher Dank geht auch an mein engagiertes Team und den vorbildlichen Einsatz, den es täglich bringt. Die Wurzeln der Nature First Drogerie sollen weiter wachsen und sich in den nächsten Jahren tief im Boden verankern. Wir freuen uns darauf, Sie bald wieder bei uns begrüßen zu dürfen.



Andrea Jenzer

Herzlichst

Andrea Jenzer



Besuchen Sie uns vom Donnerstag, 22. Mai, bis Samstag, 24. Mai 2014 und profitieren Sie von **10% und weiteren Überraschungen**.

Die individuelle Beratung liegt uns am Herzen. Wir sind Ihre Spezialistinnen für:

- Phytotherapie
- Schüssler Salze
- Individuelle spagyrische Mischungen
- Homöopathie
- Bachblüten
- Aromatherapie
- Nature First Hausspezialitäten
- Natur Kosmetik



Team Nature First Drogerie, Niederdorf



WUNDE? WUNDE!

Wunden begleiten uns von der Geburt bis ins hohe Alter: Kaspar schürft sich beim Fahrradfahren das Knie auf, seine Schwester Jasmine verbrennt sich die Hand, weil sie die heisse Herdplatte anfasst. Der Vater von Kaspar und Jasmin schläft beim Sonnenbad regelmässig ein, was ihm jährlich mindestens einen starken Sonnenbrand beschert. Die Grossmutter der beiden hat eine schlechte Durchblutung und muss zwingend Kompressionsstrümpfe tragen, da sich ansonsten der kleinste Kratzer am Bein zu einer grossen Wunde entwickelt, die nur schlecht abheilt. Zudem ist ihre Haut aufgrund des Alters weniger elastisch, was dazu führt, dass kleine Wunden z.B. an der Hand oder am Arm nur sehr langsam heilen.

Wundheilung von der Antike bis in die Gegenwart

In der Antike beobachtete man, dass Pflanzen und Bäume Säfte oder Harze absonderten, wenn sie verletzt wurden. Diese Substanzen bedecken die defekten Pflanzenstellen und förderten die pflan-

zeneigene Wundheilung. Viele dieser Substanzen wurden für die menschliche Wundbehandlung eingesetzt und sind z.T. heute noch Bestandteil der traditionellen Heilkunst.

Im Mittelalter ging viel Wissen über die Wundbehandlung aufgrund religiöser

Motive verloren. Die christliche und arabische Religion war geprägt von der Scheu vor dem Körperlichen. Die Berührung eines erkrankten Körpers wurde vermieden, weil Krankheit als Folge eines sündhaften Lebens interpretiert wurde.

Die Aufklärung führte zu einer Wiederbelebung der Wundbehandlung. Insbesondere die Beschreibung des Blutkreislaufes (1628) war Startschuss für ein vertieftes Verständnis der physiologischen Wundheilung.

Bis weit ins 20. Jahrhundert war die Wunddesinfektion der zentrale Aspekt der Wundbehandlung. Es war üblich, Wunden aus Angst vor Infektionen stets zu trocknen, was nicht selten mit starken Schmerzen für den Patienten einher ging. 1962 war der Startschuss der feuchten Wundbehandlung. Der Biologe Dr. Georg Winter konnte zeigen, dass Wunden rascher abheilen, wenn sie ausgewogen feucht gehalten werden, weil dann die Immunabwehr und der Wiederaufbau der Hautschichten optimal ablaufen können.

Seither entwickeln viele Firmen z.T. hochtechnische Wundauflagen, die zum Ziel haben, Wunden feucht zu halten. Um die Wunden vor Infekten zu schützen, werden die Wundauflagen mit antiseptisch wirksamen Produkten kombiniert.

Das Märchen der Desinfektion und Hightech Pflaster

Die Angst vor Infekten und der damit einhergehenden Desinfektion von Wunden hat sich derart stark in unseren Köpfen eingenistet, dass Wunden auch heute noch über viele Tage hinweg mit Desinfektionsmitteln behandelt werden. Neuere Erkenntnisse haben gezeigt, dass viele der verwendeten Desinfektionsmittel bei längerer Anwendung einen negativen Effekt auf die Wundheilung haben. Zudem weiss man heute, dass eine gute Wundreinigung mit sauberem Wasser oder z.B. Ringerlösung ausreicht, um eine Wunde vor einem Infekt zu schützen und dass Desinfektionsmittel nur in Fällen eingesetzt werden sollten, wenn eine nachgewiesene Infektion vorliegt. Die oft teuren Hightech Pflaster mögen in speziellen Wundsituationen sinnvoll sein, für die Behandlung von oberflächlichen Wunden wie Schürfwunden, Verbrennungen oder Pflege einer Hautnaht sind sie nur schon aus Kostengründen nicht geeignet.

WUNDE - die Intelligenz der Natur

2013 lancierte das Schweizer Unternehmen PHYTOCEUTICALS das 100% pflanzliche Wundheilprodukt WUNDE auf dem Schweizer Markt. WUNDE, eine speziell formulierte Kombination aus Johanniskraut Rotöl (auf der Basis von Olivenöl) und Neemöl, wird für die Behandlung von Schürf- oder Schnittwunden, Verbrennungen/Sonnenbrand, Wunden bei Altershaut und schlecht heilenden Wunden eingesetzt.

WUNDE wird als Spray auf die mit Wasser oder Ringerlösung gereinigte Wunde aufgesprüht und mit einem einfachen Pflaster, einer Kompresse oder einer stärker saugenden Sekundärauflage abgedeckt und fixiert.

WUNDE ermöglicht eine äusserst einfache und schmerzarme Wundbehandlung von Wundentstehung bis Wundverschluss. WUNDE hält Wunden durch die antimikrobielle Wirkung sauber ohne die Wundheilung zu behindern wie dies bei Desinfektionsmitteln der Fall sein kann, fördert die Wundheilung und unterstützt den Vernarbungsprozess positiv. Diese «all-in-one» Wirkung wird durch die natürlichen Extrakte ermöglicht, die für die vielseitige Wirkung von WUNDE verantwortlich sind.

Wenn eine Wunde mit sauberem Wasser oder Ringerlösung gespült werden kann, übernimmt WUNDE somit die restliche Arbeit bis hin zum Wundverschluss. Auf eine Wunddesinfektion kann typischerweise verzichtet werden.



Neem Baum Frucht

Neem und Johanniskraut

Neemöl wird durch Kaltpressung der Früchte und/oder Samen des Neem Baumes (*Azadirachta indica*) gewonnen. Der Neem Baum ist ein immergrüner Baum, der durchschnittliche Wuchshöhen von 15 bis 20 Meter erreicht und bis zu 200 Jahre alt werden kann. Er ist in Indien, Pakistan und Myanmar (Burma)

endemisch und ist auf trockenes, subtropisches Klima angewiesen. Der Baum wird als «heiliger Baum» beschrieben, weil sämtliche Teile des Baumes, verarbeitet zu verschiedenen Extrakten, in unterschiedlichen Gebieten (Humanmedizin, Veterinärmedizin, Landwirtschaft) Anwendung finden. Die Anwendung von Neemöl in der Wundbehandlung hat in Indien eine lange Tradition. Im Westen ist Neem noch wenig bekannt.

Die westliche Naturheilkunde empfiehlt für die Wundbehandlung traditionellerweise Johanniskraut-Rotöl als eine mögliche Therapie. Gewonnen wird das Rotöl durch Mazeration der Blüten in einem kaltgepressten Pflanzenöl (z.B. Olivenöl). In der jüngeren Geschichte hat Johanniskraut zur Behandlung von leichten bis mittelstarken depressiven Verstimmungen in vielen Therapiekonzepten einen festen Platz eingenommen.

TIPP

Gehört in jede Hausapotheke!

WUNDE, das 100% pflanzliche Wundtherapeutikum aus Neemöl und Johanniskrautöl

Für die Behandlung von:

- Schürf- oder Schnittwunden
- Verbrennungen / Sonnenbrand
- Wunden bei Altershaut
- schlecht heilende Wunde



Helfer für unterwegs

Damit Sie Ihren Ferientaufenthalt in vollen Zügen geniessen können, lohnt es sich seine Reiseapotheke vorgängig zu überprüfen. Je nach Reiseziel und Aktivität muss die Reiseapotheke individuell angepasst werden. Lassen Sie sich bei uns beraten.

Meine Checkliste

Magen-Darm

- ☐ Durchfall (Similasan Magen-Darm Globuli, Activomin)
- ☐ Verstopfung (Padma Lax)
- ☐ Reisekrankheit und Übelkeit (Cocculus und Ingwer Kapseln)
- ☐ Magenverstimmung (Ceres Mentha piperita)
- ☐ Magenbrennen (Schüssler Salz Nr. 9)
- ☐ Blähungen / Völlegefühl (Nature First Bittere Mischung)

Wundversorgung / Verletzung

- ☐ Heftpflaster / Blasenpflaster
- ☐ Schnellverband
- ☐ Schere & Pinzette
- ☐ Wundbehandlung / Verbrennung (WUNDE Spray)
- ☐ Prellungen / Quetschung
(Nature First Arnika Wallwurz Gel, Arnika C30)

Schmerzen / Fieber

- ☐ Kopfschmerzen (Kopfweg Roll-on)
- ☐ Husten (Nature First Husten Tropfen)
- ☐ Halsschmerzen (Spagyrom Tabletten)
- ☐ Fieber (Weleda Infludoron)
- ☐ Ohrenschmerzen (Similasan Ohrentropfen)
- ☐ Augenreizung (Weleda Euphrasia Augentropfen)
- ☐ Muskelschmerzen (Nature First Kräuter Balsam)

Haut / Allergien / Insekten

- ☐ Sonnenschutz (Sun Vital 25 oder Lavera)
- ☐ Après-Soleil (Mi amo Body Gel)
- ☐ Lippenchutz (Lavera Lippen Stick)
- ☐ Sonnenbrand (Schüssler Salz 3+8 Gel)
- ☐ Insektenstiche (Nature First Insektenstich Roll-on)
- ☐ Insektenschutzmittel (Anti-Insekt Spray)
- ☐ Sonnenallergie (Similasan Sonnenallergie)

Nerven / Kreislauf

- ☐ Flugangst (Odin help Notfall-Tropfen)
- ☐ Schlafstörung (Similasan Schlaf Globuli)
- ☐ Kreislaufschwäche (Ceres Rosmarinus officinalis)

Diverses

- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Stützstrümpfe für Flug
- ☐ Desinfektionsmittel für Hände
- ☐ Feuchttücher

Persönliche Ergänzungen

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

HIT-ANGEBOT

BON

Nature First Notfall Set

Diese kleine Reiseapotheke passt in jedes Gepäck:

- Wunde Spray, für kleine Wunden, Verbrennungen, Sonnenbrand
- Odin help Notfall Spray, beruhigt in allen Notfällen und entspannt
- 5 homöopathische Mittel (Arnika, Nux vomica, Apis, Belladonna, Aconitum)
- Alpméd Tüchlein (Lavendel, Thymian, 2 Arnika)
- Pflaster
- Nature First Kräuterbalsam

für CHF 58.- Enthält Ware im Wert von CHF 96.-





Stress weg

Homöopathie vereint mit Gemmotherapie

In unserem Nature First Stress weg Spray finden Sie Inhaltsstoffe aus der Homöopathie, verbunden mit Essenzen aus der Gemmotherapie. Beide Therapieformen ergänzen und unterstützen sich gegenseitig.

Anwendungsgebiete

- Unterstützend bei nervösen Unruhezuständen
- Wirkt beruhigend und ausgleichend am Tag
- Fördert einen entspannten Schlaf

Inhaltsstoffe

Avena sativa D3, Passiflora incarnata D2, Coffea D12, Zincum isovalerianicum D4, Kalium phosphoricum D6, Tilia platyphyllos gemma D1, Ficus carica gemma D1



TIPP

Bei geistiger und körperlicher Müdigkeit empfehlen wir Ihnen den Stress weg Spray mit den Nature First Rosenwurz Kapseln zu kombinieren. Rosenwurz gibt Energie, fördert die Konzentration und hilft Stress abzubauen.

Gut geschützt in den Sommer



Sonnenschutz ist ein grosses Thema und es beschäftigt uns von Jahr zu Jahr, sobald die Sonnenstrahlen wieder wärmer werden und die Ferienzeit vor der Tür steht. Die Anforderungen an einen guten Sonnenschutz sind hoch und es gibt unzählige Produkte, was die Auswahl nicht einfach macht. **Andrea Jenzer**

Naturkosmetik-Unternehmen setzen für den Sonnenschutz ausschliesslich mineralische Filter in Form von Titan-, und Zinkoxid sowie Mineralerde und Talkum ein. Diese mineralischen Filter wirken wie Spiegel. Sie reflektieren die UV-Strahlen von der Hautoberfläche und schützen so die Haut vor Sonnenbrand und Hautschädigungen. Im Gegensatz zu chemischen Filtern bleiben mineralische Filter unter

dem Einfluss von UV-Strahlen unverändert. Das macht sie sehr gut hautverträglich, und es kommt zu keinen chemischen Reaktionen im Körper, wie dies bei synthetischen UV-Filtern der Fall sein kann.

Natürlicher Sonnenschutz wirkt sofort

Mineralische UV-Filter haben den Vorteil, dass sie sofort schützen. Sobald der natür-

liche Sonnenschutz aufgetragen ist, dürfen Sie an die Sonne gehen. Es braucht keine Wartezeit! Dies im Unterschied zu synthetischen UV-Filtern, die ihre Wirkung oft erst nach einer gewissen Einwirkzeit entfalten.

Naturkosmetische Sonnenschutzmittel lassen sich zudem genauso gut auf der Haut verteilen wie synthetische Produkte. Viele Produkte werden sogar als

angenehm «leicht» empfunden, weil sie rasch in die Haut einziehen und keinen störenden Film bilden.

Beim Sonnenschutz gilt: Viel hilft viel

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

Hoher Schutz für extreme Situationen

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

Aloe vera, Durstlöcher für die Haut

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

Sonnenbrand

Vermeiden Sie auf jeden Fall einen Sonnenbrand! Die Haut verzeiht ihnen die Verbrennung durch zu intensive UV-Strahlung nicht. Jeder Sonnenbrand geht mit einer Schädigung der Zellen einher, und die Haut altert schneller. Wenn Sie einen Sonnenbrand haben, tragen Sie mehrmals täglich Nutrexin Body Gel auf die verbrannten Hautpartien auf, um die Haut zu regenerieren und Rötungen zu lindern. Trinken Sie viel und kühlen Sie die brennenden Stellen mit einem kühlenden Quarkwickel.

Sonnenallergie vorbeugen

Bei manchen Menschen reagiert die Haut bei Sonneneinstrahlung sofort mit

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

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

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

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

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

TIPP

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie Sonnenpflege kaufen:

- 100%iger natürlicher Sonnenfilter wie z.B. Titandioxid
- Ohne Nanotechnologie
- Ohne synthetische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe
- Paraben-, PEG- und Paraffinfrei
- Frei von Oxybenzon
- Ohne Tierversuche

Gerne beraten wir Sie.

lavera
NATURKOSMETIK

25
Jahre

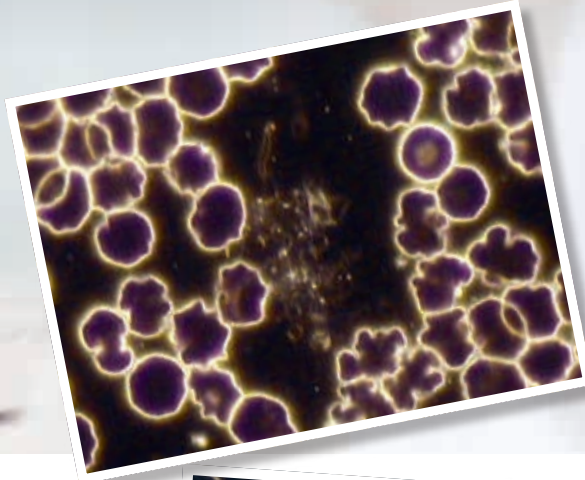
Natürlich geschützt
die Sonne genießen



lavera. wirkt natürlich schön.

www.lavera.ch

Dunkelfeld- mikroskopie



Unser Blut – Spiegelbild des Lebens. Vom Mikrokosmos unserer Zellen zur ganzheitlichen Gesundheit.

Bei der Dunkelfeldmikroskopie wird ein winziger Tropfen Blut unter dem Mikroskop analysiert. Die Untersuchung des Blutes im Dunkelfeldmikroskop bietet die Möglichkeit, rote und weisse Blutzellen sowie Eiweisse zu sichten und deren Qualität zu bewerten.

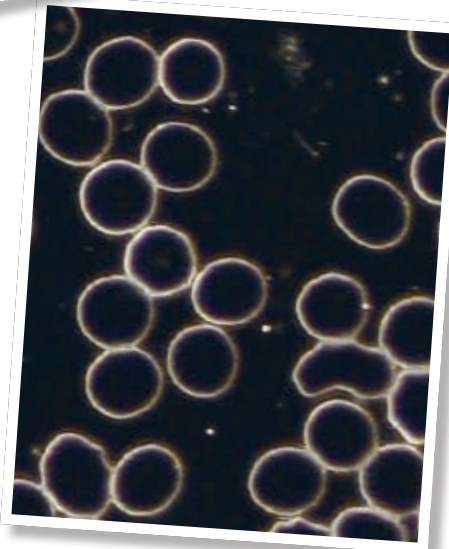
Ablagerungen, Bakterien und weitere parasitäre Belastungen zeigen sich und können gezielt mit naturheilkundlichen Mitteln und Methoden behandelt werden.

Die Lehre Enderleins:

In seinen Forschungen zeigte Prof. Dr. Enderlein zu Beginn des letzten Jahrhunderts auf, dass alle Organismen einem ständigen Wandel unterliegen.

Bei dieser Wandelbarkeit der Mikroorganismen, genannt Pleomorphismus, geht man davon aus, dass Bakterien, Viren und Parasiten nicht nur aus der Umwelt durch Ansteckung in den Körper eindringen. Je nach Beschaffenheit des inneren Milieus können sie sich im Körper selbst bilden und ihre Stadien auch wechseln.

Mit Hilfe der Dunkelfeldmikroskopie kann hier angesetzt werden mit dem Ziel, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Beschwerden zu beseitigen.



Einsatzgebiete:

- Verdauungsbeschwerden
- Allergien
- Rheuma / Gicht / Gelenkbeschwerden
- Energiemangel / Müdigkeit
- Entzündungen
- Parasitäre Belastungen
- Abwehrschwäche
- Bluthochdruck
- Durchblutungsstörungen



Evelyne Julen, Naturheilpraktikerin / Bioresonanztherapeutin / Dunkelfeldmikroskopie

Die Alternativmedizin bietet die Möglichkeit, mittels hilfreichen Test- und Diagnoseverfahren **Störungen oder Milieuveränderungen** im Körper zu entdecken. Gerne stelle ich für Sie ein individuelles Therapiekonzept zusammen.

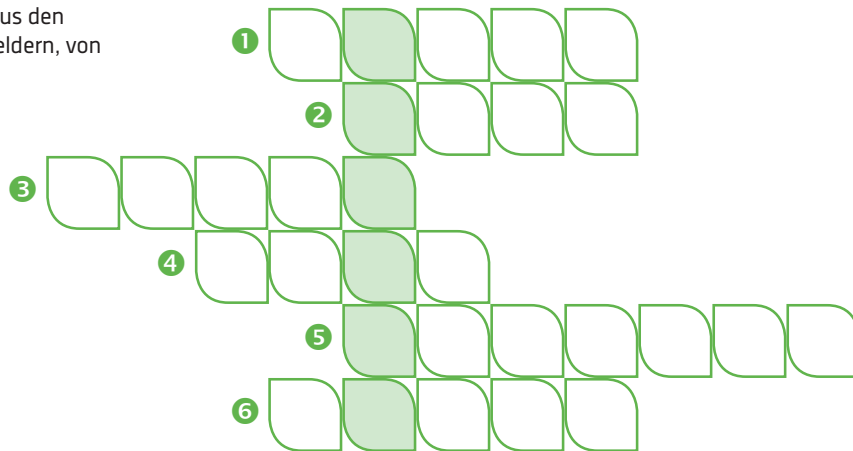
Erstkonsultation für Dunkelfeldmikroskopie 60 Minuten für CHF 80.– statt 120.–

Gültig bis 31. Juli 2014

Terminvereinbarungen unter:
044 496 63 30 oder direkt im
Nature First Therapiezentrum

Rätseln und Gewinnen

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



- 1 Welcher Fisch enthält viel Omega 3?
- 2 Grosse gelbe Felder im Frühling, aus dessen Samen Öl gewonnen wird?
- 3 Ein chemisches Element im Blut, das für den Sauerstofftransport wichtig ist?
- 4 Samen, die bereits die Mayas als Grundnahrungsmittel brauchten?
- 5 Bekannter Schweizer Kräuter Pfarrer?
- 6 Wie heisst unsere Lehrtochter mit Vorname?



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 **15. Juli 2014** an: Nature First AG, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich.

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

Wenn Eisen Gold wert ist...

Eisen ist notwendig für die Bildung der roten Blutkörperchen und für den Transport von Sauerstoff im Körper zur Energiegewinnung. Eisen trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Durch die spezielle Verarbeitung (Fermentierung) wird Eisenfumarat und ein Teil der Inhaltstoffe aufgeschlossen und sie können so vom Körper besser aufgenommen und verarbeitet werden.

Bezugsquellen auf www.nutrexin.ch

Eisen bei Müdigkeit



Quelle der Gesundheit.



Agenda

Laufend finden in unserer Apotheke am Albisriederplatz und in unserer Drogerie im Niederdorf 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.

Montag

23.
Juni 2014

Leserreise

Nach Walzenhausen zu Naturprodukte Kellenberger

Besuchen Sie mit uns das Begegnungszentrum der Firma Naturprodukte Kellenberger in Walzenhausen. Am wohl bekanntesten aus dem Hause Kellenberger sind die Kalyana Mineralstoffcremen mit echtem Rosenöl. Im Begegnungszentrum in Walzenhausen bieten die Kellenbergers Ausbildungen rund um das Thema Schüssler Salze an. Sie werden am Morgen dieses Ausflugs eine Einführung zur äusseren Anwendung der Mineralstoffe nach Dr. Schüssler bekommen. Das Mittagessen verbringen Sie im Begegnungszentrum Löwen und geniessen ein vegetarisches Essen. Danach fahren Sie auf den Pass St. Anton, erfahren von Richard Kellenberger während eines ca. einstündigen Fussmarschs weitere spannende Informationen zu Heilpflanzen aus der Region. Der Abschluss des Tages findet wieder im Begegnungszentrum statt. Richard Kellenberger und die Nature First heissen Sie herzlich willkommen zu diesem Erlebnistag in Walzenhausen. Detailliertes Programm erhalten Sie in der Nature First.

Kosten: pro Person CHF 65.– inkl. Carfahrt, Mittagessen (inkl. alkoholfreie Getränke) und Überraschungsgeschenk

Reiseleitung: Paul Blöchliger, dipl. Drogist HF, Nature First

Anmeldung: direkt bei der Nature First oder telefonisch unter: 044 496 60 30

Anmeldeschluss: 16. Juni 2014

Freitag

27.
Juni 2014

Beratungstag

Vitamin- und Mineralstofftest

Um fit zu bleiben sind wir auf eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien angewiesen. Doch wie weiss man, was der Körper momentan braucht? Und welches Produkt eignet sich überhaupt, damit es richtig aufgenommen werden kann? Machen Sie bei uns den Vitamin- und Mineralstoff-Test, damit Sie Ihrem Körper gezielt das geben können, was er braucht. Beratung und Test 40 Min.

Therapeutin: Natacha Wyss, Naturheilpraktikerin und Bioresonanztherapeutin vom Nature First Therapiezentrum, **Kosten:** CHF 40.–

Anmeldung unter: 044 251 18 71 oder direkt in der Nature First Drogerie im Niederdorf

Di/Do/Fr

1./3./4.
Juli 2014

Beratungstag

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 20.–

Wann / Wo: Dienstag, 1. Juli im Niederdorf, Donnerstag, 3. Juli und Freitag, 4. Juli am Albisriederplatz

Anmeldung: Direkt in Ihrer Nature First oder unter 044 251 18 71 (Niederdorf), 044 496 60 30 (Albisriederplatz)

Mehr Veranstaltungen auf www.naturefirst.ch

Sommerliche Angebote

HIT-ANGEBOT

BON

Weleda Creme-douches 3 für 2
Sanft und pflegend für die Haut!
2 Weleda Creme-douches und gratis ein Lavendel oder Citrus Douche.

Gütig solange Vorrat



HIT-ANGEBOT

BON

Santaverde Aloe vera Gel pur
Feuchtigkeit und Regeneration durch Aloe Power.
CHF 22.90 statt 29.-

Gültig bis 31. Juli 2014



HIT-ANGEBOT

BON



Pygenol

Hilft bei Venenbeschwerden und macht die Beine leichter. Pygenol 120 Tabletten CHF 69.70 und Gratis dazu eine Pygenol Lotion 50 ml

Gültig bis 31. Juli 2014

HIT-ANGEBOT

BON



Lavera Sun

Sommerliche Bräune natürlich geniessen.

2 Lavera Sun Produkte und Gratis dazu eine Lavera Sun Lippenpomade im Wert von CHF 7.90

Gütig solange Vorrat

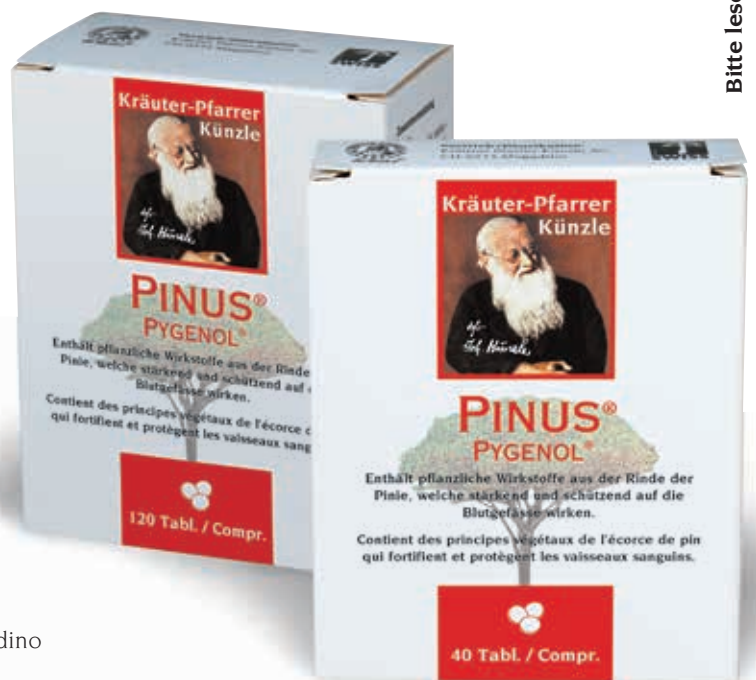
Venenbeschwerden?



Pinus® Pygenol® hilft bei Venenbeschwerden

- pflanzliches Arzneimittel mit Pinienrindenextrakt
- bei venösen Stauungen und Krampfadern
- bei Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen
- stärkt und schützt die Blutgefässe

Zusatzempfehlungen:
Pinus® Pygenol® Gel und
Pinus® Pygenol® Lotion
(kosmetische Produkte)
zur äusserlichen
Anwendung.



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Rezeptfrei erhältlich in Drogerien/Apotheken.
Packungen à 40 oder 120 Tabletten.
Vertrieb: Kräuter-Pfarrer Künzle AG, 6573 Magadino
www.kp-kuenzle.ch