



1/24

Detox-Kur

nach der ayurvedischen Lehre

Fasten

Auszeit für Körper und Geist

Glukosespitzen

vermeiden, gesund bleiben

Lösen und Binden

Das Zwei-Komponenten-Programm

Das einzigartige Zwei-Komponenten-Programm, welches den Körper nach dem Prinzip «Lösen und Binden» effektiv reinigt, befreit von angestauten Giftstoffen. Die Haut wird von innen heraus gereinigt und der Zellstoffwechsel erwacht zu neuem Leben.

Lösen: Regulatpro® Active DTX löst gespeicherte Schadstoffe aus Zellen und Gewebe, indem die Leberfunktion und der Fettstoffwechsel aktiviert werden. Zudem hält es die Darmschleimhaut in Balance, stabilisiert das Nervensystem und gibt unserem Körper neue Energie.

Binden: Dr. Niedermaier® Detox Pure besteht aus 100 Prozent mikronisiertem Zeolith. Das Vulkangestein ist eines der bedeutendsten siliziumhaltigen Urminerale der Welt. Es durchläuft den Verdauungstrakt wie ein Schwamm und bindet auf seinem Weg Schwermetalle und Stoffwechselgifte. Dadurch wird der Stoffwechsel entlastet.

Erfahren Sie mehr über die beiden Produkte auf unserem Blog:



HIT-ANGEBOT

1x Regulatpro® Active DTX und 2x Dr. Niedermaier® Detox Pure für **CHF 89.90** statt CHF 107.90

+ 1x Regulatpro® Hyaluron Wochenkur im Wert von CHF 35.- als Geschenk. Regulatpro® Hyaluron ist eine innovative Beauty-Kur zum Trinken, die speziell entwickelt wurde, um Ihre Schönheit von innen heraus zu unterstützen. Gültig bis 11. Mai 2024, nicht kumulierbar.

CHF 89.90
statt 107.90

+ Geschenk
im Wert von
CHF 35.-



BERATUNGSTAGE

Lernen Sie die Regulatpro®-Produkte näher kennen, degustieren Sie und lassen Sie sich individuell beraten.

- **Dienstag, 26. März 2024:** Beratungstag in der Nature First an der Marktgasse 19, 8400 Winterthur
 - **Mittwoch, 27. März 2024:** Beratungstag in der Nature First am Albisriederplatz 3, 8003 Zürich
 - **Donnerstag, 18. April 2024:** Beratungstag in der Nature First am Fronwagplatz 13, 8200 Schaffhausen
- Es ist keine Anmeldung für den Beratungstag in der Nature First erforderlich. Die Beratung ist kostenlos.
Beratung durch: Sacha Müller, Naturheilpraktiker TEN

Wir stellen vor



Michelle Ogg, Drogistin HF

Liebe Kundinnen, liebe Kunden

Meine ersten Erfahrungen sammelte ich während meiner Ausbildung in einer kleinen ländlichen Drogerie. Bereits dort merkte ich, dass meine Faszination bei den Heilpflanzen liegt. Ich bin überzeugt, dass für alle Beschwerden ein Kraut gewachsen ist!

Nach meiner Ausbildung als Drogistin besuchte ich die höhere Fachschule in Neuenburg. Danach konnte ich mein Wissen stets mit diversen Weiterbildungen in Naturheilkunde vertiefen, indem ich unter anderem die Master-Ausbildung zu Schüssler Salzen absolvierte.

Das Schöne an meinem Beruf finde ich die Gespräche, sowie die individuellen und ganzheitlichen Beratungen. Ich lege viel Wert darauf, gemeinsam mit unserer Kundschaft eine natürliche und wirksame Lösung zu finden.

Für mich ist es ein Privileg, neben meiner Familie mit drei Kindern und Hund, seit September 2023 in der Nature First in Schaffhausen arbeiten zu dürfen.

In meiner Freizeit singe ich gerne im Frauenchor, pflege mit Leidenschaft meinen Garten und genieße die Natur beim Wandern.

Ich freue mich jetzt schon, Sie in Schaffhausen beraten zu dürfen.

Herzlichst, Michelle Ogg



Nature First Apotheke & Drogerie

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



Nature First Apotheke & Drogerie

Marktgasse 19 | 8400 Winterthur
052 202 50 50
winterthur@naturefirst.ch



Nature First Drogerie

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



Nature First Drogerie

Fronwagplatz 13 | 8200 Schaffhausen
052 304 00 60
schaffhausen@naturefirst.ch

Inhalt

Blutzuckerspiegel	4-7
Fastenkur nach Hildegard von Bingen	8-10
Pflanzen-Lexikon	11
Ayurveda Detox-Kur	12-14
Säure-Basen-Haushalt	15
Frühlingserwachen für die Haut	16-17
Agenda	18
Angebote	19



**Nature First
Online Shop**
naturefirst.ch

Besuchen Sie unseren Online Shop!
Ab CHF 60.- portofrei.

Impressum

Herausgeber: Nature First Apotheke, Albisriederplatz 3, 8003 Zürich, www.naturefirst.ch
Auflage: 20700 Ex., erscheint 4x jährlich
Redaktionsleitung: Laura Späni
Redaktionsteam: Andrea Jenzer, Andrea Merkel, Linda Püschel, Petra Horat
Inserateverkauf: 044 496 60 30
Konzept/Layout: digicom-medien.ch
Druck: FO-Fotorotar, 8132 Egg
Papier: Refutura 80 g/m²





Glukosespitzen vermeiden, gesund bleiben

Sich nach dem Essen energielos fühlen, das Leistungstief bereits zwei Stunden nach dem Frühstück oder mitten am Nachmittag bemerken. Dann braucht es ein Gipfeli, einen Traubenzucker oder einen Energiedrink. Das Tief ist weggewischt, die Leistung wieder da, wenigstens für die nächsten Minuten. Bis es wieder zum Abfall kommt. Diese Phasen haben viel mit dem Essen und dem Essverhalten zu tun.

von Andrea Merkel, Apothekerin

Die Menge an Glukose, welche im Blut zirkuliert, hat einen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Kommt es zu Schwankungen des Blutzuckerspiegels, kann dies kurzfristig zu Heißhungerattacken, Nachmittagstief und Stimmungsschwankungen führen. Wenn steile Blutzuckerspitzen im Stoffwechsel jedoch zum Dauerzustand werden, wirkt sich das negativ auf unsere Stimmung, unser Gewicht, das Schlafverhalten und Immunsystem sowie auf den Alterungsprozess aus. Auch das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und Demenz steigt. Dies sind Zivilisationskrankheiten, die sich in der westlichen Lebensweise immer weiter

ausbreiten. Mit einer Ernährungsweise, die auf einen ausgewogenen Anstieg des Blutzuckers setzt, lässt sich die Leistung über den Tag stabilisieren und langfristig das Voranschreiten vieler Erkrankungen abschwächen oder verringern.

Kohlenhydrate gelangen vom Lebensmittel ins Blut

Unsere Nahrungsmittel bestehen hauptsächlich aus Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten. Jeder dieser Anteile hat unterschiedliche Aufgaben im Körper und wird anders verstoffwechselt. **Kohlenhydrate sind die schnellen Energielieferanten im Körper und bilden die Grundlage für den Zuckerstoffwech-**

sel. Sie können in Form von Einfach-, Zweifach- oder Mehrfachzuckern in Nahrungsmitteln vorkommen. **Einfachzucker wie Glukose und Fruktose finden wir oft in Süßigkeiten und Früchten.** Zu den Zweifachzuckern gehören die Laktose (Milchzucker) und die Saccharose (Kristallzucker). **Komplexe Mehrfachzucker in Form von Stärke befinden sich in Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchten und Gemüse.**

Unser Darm kann nur Einfachzucker aufnehmen. Deshalb werden die Zwei- und Mehrfachzucker vor der Aufnahme aufgespalten. Dies beginnt bereits beim Kauen im Mund und endet im Darm.

Je komplexer die Kohlenhydrate sind, desto länger und gleichmäßiger wird der Zucker aus ihnen aufgenommen. Die Einfachzucker, wie Glukose, gelangen vom Darm direkt ins Blut.

Zucker im Blut und Insulin

Der Blutzucker beschreibt den Anteil an Glukose im Blut. Glukose ist die Quelle für die Bereitstellung von Energie für unseren Körper und vor allem für unser Gehirn. Das Hormon «Insulin» reguliert die Aufnahme von Glukose in die Zellen und sorgt dafür, dass Glukose in Energie umgewandelt wird. Insulin ist sozusagen dafür zuständig, dass die Zellen ihren Treibstoff erhalten.

Je höher der Blutzuckerspiegel ist, desto mehr Insulin wird ausgeschieden. Dabei sinkt der Blutzucker, was einen Hungerrast auslösen kann und ein Leistungstief nach einer Mahlzeit mit «einfachen Kohlenhydraten» erklärt.

Je höher der Zuckerkonsum, desto mehr Insulin wird ausgeschüttet. Da Insulin die Fettverbrennung hemmt, kann es deshalb zu einer Gewichtszunahme kommen.

Fruchtzucker

Fruktose wird im Körper anders als Glukose verstoffwechselt. Sie wird insulinunabhängig aufgenommen. Ein Übermass an Fruktose aus den Früchten, dem Kristallzucker und industriell hergestelltem Sirup wird von der Leber verstoffwechselt und bildet die Fettkügelchen Triglyceride. Die Blutfettwerte werden erhöht. Ein Teil der Triglyceride wird direkt in der Leber zur Energiespeicherung abgelagert, die Leber verfettet. Zuviel Fruchtzucker ist somit die Ursache der nichtalkoholbedingten

Einfache Kohlenhydrate:

- Weismehlprodukte wie Toastbrot, Weissbrot, Kekse, Pizza, Nudeln
- Süssigkeiten
- Kuchen
- Softgetränke
- Konfitüre
- Fruchtsäfte
- Konservierte Früchte wie Dosenananas, Apfelkompott
- Honig
- Weisser Reis
- Fast-Food-Gerichte

Komplexe Kohlenhydrate – empfehlenswert:

- Kartoffeln und Süsskartoffeln
- Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen
- Vollkornprodukte wie Vollkornnudeln, Vollkornreis und Vollkornbrot
- Obstsorten wie Banane, Äpfel, Birne, Zitrusfrüchte und Beeren
- Gemüse wie Pastinake, Blumenkohl, Grünkohl und Spinat
- Haferflocken, Buchweizen
- Amaranth, Quinoa

Fettleber. Für unseren Körper ist Fruktose in isolierter Form (beispielsweise Fruchtsäfte und Smoothies) am schädlichsten. Für den Blutzuckerspiegel ist es besser, die gesamte Frucht inklusiv deren Ballaststoffen zu essen.

Insulinresistenz

Dauerhaft erhöhter Blutzucker und hohe Insulinausschüttung können eine Insulinresistenz auslösen. Die Zellen reagieren nicht mehr gut auf das ausgeschüttete Insulin und somit kann die vorhandene Glukose im Blut nicht mehr genügend aufgenommen werden. Der Blutzucker steigt weiter und damit auch die schädlichen Wirkungen. Der Stoffwechsel funktioniert mit immer weniger Zellen in den verschiedenen Organen. Ein Teufelskreis etabliert sich.

Weshalb sind Glukosespitzen so schädlich?

Insulinresistenz führt zur Bildung von freien Radikalen, welche gesunde Zellen

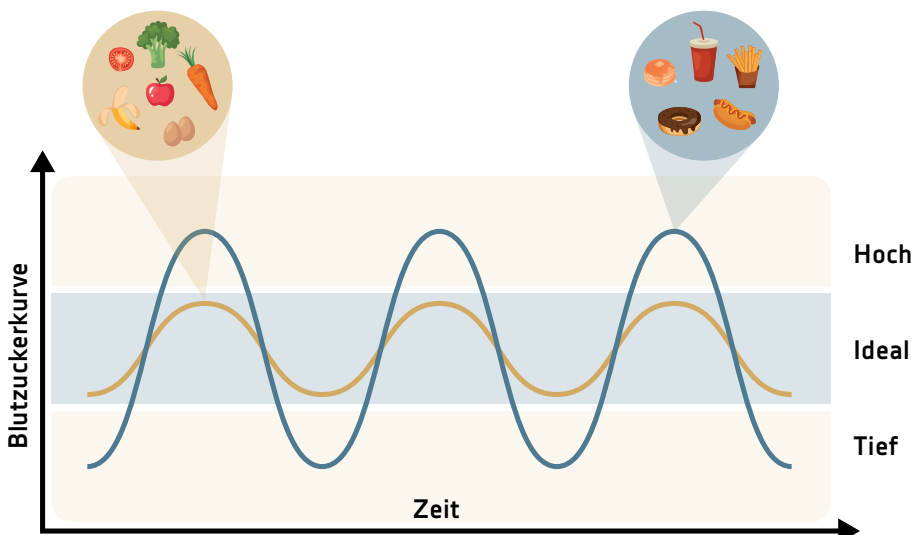
angreifen. Der Körper macht bis zu einem gewissen Grad freie Radikale mit Antioxidantien wie Vitaminen, Polyphenolen und Spurenelementen unschädlich. Wenn jedoch zu viele freie Radikale neutralisiert werden müssen, gerät der Körper in den Zustand von oxidativem Stress. Dieser erhöht das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes Typ 2, kognitive Defizite und allgemeine Alterungsprozesse.

Vermeidung von Glukosespitzen

Mit dem eigenen Verhalten kann man sehr viel tun, um den Blutzucker stabil zu halten. Das Wichtigste ist, den Verzehr von einfachen Kohlenhydraten weitestgehend zu vermeiden und komplexe Kohlenhydrate zu essen. Auch auf die Reihenfolge der Nahrung sollte man achten. Werden einfache Kohlenhydrate gegessen, gelangen sie sehr schnell ins Blut und lassen den Blutzucker in die Höhe schnellen. Wenn die Kohlenhydrate jedoch in Ballaststoffe, Proteine und Fette gehüllt sind, werden sie viel langsamer resorbiert. Es lohnt sich also, folgende Punkte bei der Nahrungsaufnahme zu beachten:

- Einfache Kohlenhydrate durch komplexe Kohlenhydrate ersetzen.
- Kohlenhydrate mit Eiweiss, gesunden Fetten und Ballaststoffen kombinieren.
- Auf die Reihenfolge der Nahrungsmittel achten. Die Mahlzeit mit Ballaststoffen wie Salat oder Gemüse beginnen, dann Proteine, Fette und zuletzt die Kohlenhydrate zu sich nehmen.

So kann die Menge an Insulin verringert werden und der Blutzucker bleibt stabil.



6 Blutzuckerspiegel

Tausendsassa Ballaststoffe

Ballaststoffe kommen in Gemüse, Vollkorngetreide, Bohnen, Linsen, Erbsen oder auch Früchten vor. Die darin enthaltenen Ballaststoffe verlangsamen die Magenentleerung und den kompletten Verdauungsvorgang der stärkehaltigen Kohlenhydrate. Sie erzeugen eine Art elastisches Netz im Dünndarm, was die Aufnahme erschwert. Zudem wird das Enzym Alpha-Amylase herabgesetzt, das Stärke in Glukose aufspaltet. Dies sorgt dafür, dass alle stärke- und zuckerhaltigen Speisen, die im Anschluss gegessen werden, eine geringere Auswirkung auf den Blutzucker haben, da die Glukosespitzen niedriger ausfallen.

Auch Ballaststoffpräparate können unsere Blutzuckerkurve positiv beeinflussen. Als natürliches Prebiotikum unterstützt das Präparat «NUTREXIN Biom Aktiv Basic» die Arbeit der nützlichen, sprich «guten», Bakterien im Darm und sorgt dafür, dass die Blutzuckerkurve nach dem Essen langsamer ansteigt und wieder sinkt.

Herzhaftes Frühstück hilft

Die erste Nahrung vom Tag beeinflusst den Blutzucker für viele Stunden. Es lohnt sich deshalb, mit einem Frühstück in den Tag zu starten, das wenig Insulinausschüttung provoziert.

Süßes zum Frühstück wie Brötchen mit Marmelade oder gezuckertes Müesli führt zu Blutzuckerspitzen.

Etwas Herzhaftes und Eiweissreiches wie Omelett, belegte Brote oder ein Porridge mit Nüssen, Beeren und zuckerfreiem Joghurt hält den Blutzucker bis zum Mittagessen stabil. Die erste Insulinachterbahn wird gebannt.

Die weiteren Mahlzeiten für den Tag

Für das Mittagessen und Abendessen kann mit einem Salat begonnen werden. Diese Ballaststoffe bilden die erste Verzögerung. Fett in Form von beispielsweise Avocado oder Mandelmus auf einem Vollkornbrot bremst die Kohlenhydrataufnahme. Auch Proteine verzögern die Resorption und helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.

Süßes ist möglich

Der beste Zeitpunkt, um etwas Süßes zu geniessen, ist direkt nach einer Mahlzeit,

welche die Reihenfolge aus Ballaststoffen, Eiweiss, Fett und dann Kohlenhydrate enthält.

Die Kraft der Bitterstoffe

Wenn wir auf der Zunge Bitteres verspüren, wird unsere Speichelproduktion gesteigert. Doch nicht nur das, es fördert die Verdauung, verbessert die Produktion von Magensäure und Gallenflüssigkeit. Das erleichtert die Fettverdauung. Auch bremsen Bitterstoffe das Verlangen auf Süßes. Kommen Gelüste auf, können 2-3 Sprühstöße des Nature First Bittere Mischung plus Sprays die Lust auf Süßes hemmen.

Bewegung und Stress

Ein kleiner Spaziergang nach dem Essen bewirkt Wunder. Sport ist die beste Möglichkeit, um die Insulinsensibilität zu verbessern.

Stress erhöht die Cortisolausschüttung und damit den Blutzucker merklich. Entspannung senkt und stabilisiert die Blutzuckerkurve.

Umsetzung im Alltag

Wichtig ist es, die Nahrungsmittel und Produkte, die wir essen, genau anzuschauen. Vor allem Fertigprodukte haben viele versteckte Kohlenhydrate. Deshalb lohnt es sich, immer einen Blick auf die Zusammensetzung zu werfen. Wenn auf der Zutatenliste Zucker unter den ersten zehn Zutaten steht, wird das Produkt zu einem Glukoseanstieg führen und es sollte als Dessert betrachtet werden. Vielfach stecken auch versteckte Zucker in Lebensmitteln, z.B. in Fruchtsäften, Fruchtjoghurt, Müesli, Smoothies und vielem mehr.

Es lohnt sich, nach den Mahlzeiten genau hineinzufühlen, ob man müde, abgespannt oder leistungsfähig und voller Lebensfreude ist. Eine flache Blutzuckerkurve wirkt nicht nur kurzfristig, sondern vor allem auch langfristig stark gesundheitsfördernd und steigert die Lebensqualität.

Blutzucker messen

Mit einem Sensor kann der Blutzucker auch ganz einfach gemessen werden. Der Sensor wird auf der Rückseite des Oberarms angebracht und kann bis zu 14 Tage lang getragen werden. Kontinuier-

KOSTENLOSE BERATUNGSTAGE



Andrea Loretan

Sie möchten mehr erfahren? Unsere Glukose-Spezialistin und Drogistin HF, Andrea Loretan, berät Sie gerne individuell. Sie zeigt Ihnen auf, wie Sie Ihre Vitalität verbessern können und gibt Ihnen wertvolle Ratschläge zum Thema «zuckerfrei-leben». Lassen Sie sich beraten, degustieren Sie unterschiedliche Empfehlungen und erhalten Sie Rezeptinspirationen.

Beratungstag Nature First Zürich

Dienstag, 26. März 2024 in der Nature First am Albisriederplatz 3, 8003 Zürich
Anmeldung: apo@naturefirst.ch, 044 496 60 30 oder direkt in der Filiale

Beratungstag Nature First Winterthur

Dienstag, 9. April 2024 in der Nature First an der Marktgasse 19, 8400 Winterthur
Anmeldung: winterthur@naturefirst.ch, 052 202 50 50 oder direkt in der Filiale

lich misst der Sensor auf der Rückseite des Oberarms den Glukosewert in der Gewebeflüssigkeit. Die Werte werden dann auf eine App übertragen.

Empfehlungen für eine stabile Blutzuckerkurve

Der Trick mit dem Essig: Essig blockiert zeitweise die Alpha-Amylase, das Enzym, das Stärke in Glukose aufspaltet. Er hat somit einen ähnlichen Effekt wie die Ballaststoffe. Beide verlangsamen die Umwandlung von Stärke und Zucker in Glukose, senken damit die Insulinausschüttung und sorgen für eine flache Blutzuckerkurve. Ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Essig erlaubt es, einen Teller Pasta zu geniessen.

Hülsenfrüchte: Linsen, Bohnen, Soja und Erbsen lassen den Blutzucker aufgrund des hohen Gehalts an resistenter Stärke nur langsam ansteigen.

Zimt: Bereits kleine Mengen an Zimt wirken sich positiv auf den Blutzucker und Cholesterinwert aus: interessanterweise hält der blutzuckersenkende Effekt auch noch mehrere Tage nach dem Genuss an.

Grüner Tee: Enthält Polyphenole, Mineralien, Aminosäuren und Spuren-

elemente, die sich stabilisierend auf den Blutzucker auswirken. Spannend ist auch die beruhigende Wirkung bei oxidativem Stress.

Grapefruit: Enthält neben viel Vitamin C vor allem Lycopin, das die Zellen schützt, entzündungshemmend und antioxidativ wirkt und das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen senkt.

Heidelbeeren: Beeren haben wenig Fruchtzucker und eignen sich sehr gut als Früchte. Die Heidelbeere enthält zusätzlich Chlorogensäure, das den Blutzuckerspiegel senkt.

Topinambur: Die Diabetikerkartoffel, wie der Topinambur auch genannt wird, enthält keine Stärke, dafür den Mehrfachzucker Inulin. Er wird erst im Dickdarm abgebaut und wirkt deshalb wie ein Ballaststoff. Der Blutzucker steigt nur unwesentlich an, der Appetit wird reduziert und es bleibt eine langanhaltende Sättigung.

Ingwer: Studien zeigen, dass Ingwerextrakte die Aufnahme von Glukose in die Muskelzellen unterstützt. Der Blutzucker sinkt. Die scharfen Inhaltstoffe heissen Gingerole und sind vor allem in der frischen Wurzel enthalten.

Knoblauch: Er wirkt entzündungshemmend und hilft, das Risiko für Herzkrankheiten zu verringern. Er zählt zudem zu den am besten blutzuckersenkenden Lebensmitteln überhaupt. Vielleicht ist er der Grund, wieso die mediterrane Küche so gesund ist.

Kurkuma: Das gelbe Gewürz wird seit Jahrhunderten als Heilmittel gebraucht. Es schützt vor Zivilisationskrankheiten. Damit es seine Wirkung optimal zeigen kann, sollte es zusammen mit Pfeffer eingenommen werden. Dies erhöht die Resorptionsrate und damit die Wirksamkeit.

Maulbeerblatt-Extrakt: In den Maulbeerblättern befindet sich ein besonderes Alkaloid (1-Deoxynojirimycin), welches einzigartige Eigenschaften aufweist. Studien zeigten, dass es das Enzym Alpha-Glukosidase hemmt, welches für die

GUT ZU WISSEN

Irreführende Beschriftung auf Verpackungen

- **Kein Zuckerzusatz:** Das Produkt kann immer noch natürlichen Zucker aus Früchten, Fruchtsaft, Honig etc. enthalten und zu einem massiven Anstieg des Glukosespiegels führen.
- **100% natürlich:** Das ist eine irreführende Aussage. Etwas kann 100% natürlich sein und trotzdem schlecht für die Gesundheit und voller Zucker sein. Haushaltszucker ist chemisch gesehen «100% natürlich».
- **Vegan:** Vegan ist kein Zeichen dafür, dass etwas gut ist. Zucker ist vegan.
- **Glutenfrei:** Glutenfreie Produkte können sehr viel Zucker enthalten. Ein glutenfreier Kuchen ist immer noch ein Kuchen – er dient dem Genuss und nicht der Gesundheit.

Zucker hat verschiedene Namen

Glukose, Fruktose, Saccharose, Ahornsirup, Maissirup, Malzextrakt

Zuckeraustausch-Stoffe

Xylit, Erythrit, Sorbit

Künstliche Süsstoffe und Stevia Derivate

Aesculfam, Aspartam, Cyclamat, Saccharin

Problematisch sind Zuckerquellen mit verstecktem Zucker:

Fruchtjoghurt, Fruchtsaft, Müesli, Smoothies, Ketchup, Süssgetränke, Essiggurken

Aufspaltung von Mehrfachzucker in Einfachzucker im Dünndarm verantwortlich ist. Durch die Hemmung dieses Enzyms verzögert das Alkaloid die Glukoseaufnahme im Darm, was zu einer Verringerung des Blutzuckerspiegels nach den Mahlzeiten führt. Somit hilft es, Blutzuckerspitzen zu vermeiden und die Glukosekontrolle zu verbessern.



DUO-ANGEBOT


Für eine gesunde Blutzuckerkurve
NUTREXIN Biom Aktiv Basic und
Nature First Bittere Mischung plus Spray

Angebot gültig bis am 11. Mai 2024, nicht kumulierbar.



Fastenkur nach Hildegard von Bingen

Auszeit für Körper und Geist

A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with a light-colored, creamy soup. The bowl is placed on a light-colored wooden surface. To the left of the bowl, several golden wheat stalks are arranged on a piece of light-colored, textured fabric. To the right of the bowl, a silver spoon lies on the wooden surface. The overall composition is clean and natural, evoking a sense of health and simplicity.

Hildegard von Bingen war eine herausragende Heilerin. Auch wir können ihr Wissen nutzen, um leichter, energievoller und glücklicher zu leben. Zum Beispiel indem wir ein paar Tage lang nach den Empfehlungen der Rheinländischen Klosterfrau fasten.

von Lorena Tatti, Drogistin



Lorena Tatti

Sie war hochgebildet, eine grosse Forscherin und Kennerin der Naturheilkunde. Vor allem aber schenkte uns Hildegard von Bingen (1098-1179) ein Heilwissen von zeitlosem Wert. Möglich war dies, weil die Benediktinerin eine visionäre Gabe der Hellsichtigkeit besass. Ihre Augen schauten tief hinein in das Wesen des Menschen. Sie war in der Lage, die verborgenen Ursachen von Krankheit an Körper, Geist und Seele zu sehen. Auf diese Weise und dank ihrer herausragenden Kenntnisse der Naturheilkunde konnte Hildegard von Bingen vielen Tausenden Leidenden und Ratsuchenden helfen. Wie erfreulich, dass die Frau, die selber 81 Jahre alt wurde, zudem eine fleissige Schreiberin war! Dank ihrer Schriften und Bücher können wir ihr Heilwissen bis heute gewinnbringend nutzen.

Sanft fasten

«Die Seele liebt in allen Dingen das rechte Mass», sagte Hildegard von Bingen. Das bedeutet, dass wir zu unserem eigenen Glück in allen Belangen massvoll denken, fühlen und handeln sollten. Es erstaunt somit nicht, dass Hildegard auch beim Fasten Mässigung empfahl. Keine strengen Massnahmen! Dafür immer wieder mal ein milder «Fastenurlaub» für die Verdauungsorgane. Bereits ein solcher setzt viel Energie frei, die der Körper für allerlei Reparaturen und das Ausleiten von Schadstoffen nutzen kann. Nach 7 Tagen «durchgehalten» schenkt uns diese Art des sanften, natürlichen Fastens einen spürbaren Zuwachs an körperlicher Leichtigkeit, geistiger Klarheit und ganzheitlichem Wohlbefinden. Die moderne Medizin belegt, dass Fasten reinigend und regenerierend wirken kann. Oft gelingt es alleine durch gezieltes Fasten, hartnäckige chronische Beschwerden zu mildern oder zu heilen. Nebenbei purzeln überflüssige Pfunde – beim «Hildegard-Fasten» sogar ohne zu hungern! Wer bereits gefastet hat, der weiss, wie



sehr das Fasten die Gedanken und Sinne schärft. Die innere Achtsamkeit nimmt zu. Gleichzeitig werden die Sinne des Sehens, Hörens, Riechens und Tastens feiner. Damit verbunden fällt es uns leichter, die innere Stimme der Ruhe und des Friedens wahrzunehmen, die das «rechte Mass» schon kennt.

Praktische Fastenschritte

Wie stellen wir es nun an, nach Hildegard von Bingen zu fasten? Besonders einfach geht das mit einem fixfertigen «Fastenkur-Paket». Es wird nach den Originalrezepturen der Hildegard-Medizin zusammengestellt und enthält alles, was für eine Fastenperiode von 7 Tagen benötigt wird: Eine leichte Fastensuppe, aromatischen Fastentee, leckeres Dinkel-Habermus, gewürzintensive Kekse und ein Kräuterbitter-Konzentrat.

Ein Fastentag sieht dann beispielsweise so aus:

- Die erste Mahlzeit am Tag, meist das Frühstück, soll den Magen wärmen und die Verdauungskraft ankurbeln. Dabei hilft das «Habermus»! Damit gemeint ist nicht etwa ein Mus aus Hafer, sondern aus Dinkelschrot, also aus zerkleinerten Dinkelkörnern. Hildegard von Bingen bezeichnete den Dinkel als bekömmlichstes Getreide für den Menschen. Sie empfahl, mehrmals täglich Dinkel zu essen - er mache «gutes Blut» und «Frohsinn». Neben wichtigen Mineralstoffen, wie Eisen und Magnesium beinhaltet Dinkel auch vermehrt Spurenelemente. Darunter fallen beispielsweise Zink, Mangan, Kupfer und Kieselsäure. Auch Vitamine sind hier stärker vertreten als im Weizen.

Das vormittägliche «Habermus» schmeckt aromatisch, da es mit Galgant und Zimt gewürzt ist. Um den Brei zuzubereiten, mischen wir einfach eine kleine Tasse Habermus mit 2 bis 3 kleinen Tassen Wasser und lassen die Mischung 5 bis 10 Minuten lang köcheln.

- Die zweite Mahlzeit am Tag, in der Regel das Mittagessen, schenkt Energie und Flüssigkeit.



Dazu essen wir eine wohlschmeckende Suppe auf der Basis von Dinkelgriess, die mit Bertram, Quendel und Galgant gewürzt ist. Für einen Teller Suppe gibt man einen Esslöffel der Suppenmischung in 250 ml Wasser und lässt das Ganze 5 Minuten lang köcheln. Gerne darf man sich 2 bis 3 Teller Fastensuppe «genheimigen»!

- Am Nachmittag sollen die Verdauungskräfte gestärkt und Schadstoffe ausgeleitet werden. 10 Tropfen «Bitterfein» helfen dabei! Die Kräutertropfen regen die Tätigkeit von Leber und Galle an, stimulieren die Bauchspeicheldrüse und steigern die Produktion der Magensaft. Eingenommen wird «Bitterfein» pur oder vermischt mit Wasser. Dazu gibt es einen saftigen Apfel.

- Zur letzten Mahlzeit am Tag - dem Abendessen – essen wir erneut Dinkelsuppe und dazu 3 bis 5 aromatische «Hildegard-Kekse». Die Kekse enthalten hochwertiges Dinkel, Mandeln und originalgetreues Gewürzmischpulver.

Wichtig ist zudem, über den ganzen Tag verteilt mehrere Tassen «Fastentee» nach Hildegard von Bingen und ausreichend Wasser zu trinken. Beides unterstützt den Stoffwechsel und fördert den Entschlackungsprozess.

Fastenregeln

Um schonendes Fasten zu betreiben, ist es notwendig, sich auf das Fasten einzustimmen. Beginnen Sie 2-4 Tage vor der Kur auf Alkohol, Kaffee und Fleisch zu verzichten. Zudem sollten Sie den persönlich richtigen Zeitpunkt für die Fastenkur finden.

Wir haben für Sie die wichtigsten Regeln zum Fasten zusammengefasst:

- Wählen Sie eine ruhige Woche, in der nicht viele Termine anstehen.
- Halten Sie ein gesundes Gleichgewicht von Bewegung und Ruhe und verbringen Sie viel Zeit an der frischen Luft.
- Halten Sie die Wach- und Schlafphasen in einem für Sie guten Verhältnis, damit überstrapazierte Nerven regenerieren können.
- Tun Sie alles, was Ihrer Seele guttut. Meditieren, lesen oder Zeit mit sich selbst verbringen kann sich wie ein mentaler Kurzurlaub anfühlen.

Nachdem Sie die Fastenzeit beendet haben, verbringen Sie die Tage danach damit, sich erneut an feste Nahrung zu gewöhnen – lassen Sie sich dabei Zeit! Essen Sie leichte Kost wie Suppen, Gemüse und Obst und vermeiden Sie schwere, fettige oder ungesunde Nahrungsmittel. Eine Fastenkur kann zudem eine Gelegenheit sein, schlechte Gewohnheiten abzulegen und neue, gesunde Gewohnheiten anzunehmen. Eine bewusste Ernährung, regelmässige Bewegung und Stressabbau sind nur einige Möglichkeiten, um den Körper und die Seele in einem vitalen Zustand zu halten. Kurz: Die Wahrscheinlichkeit ist sehr gross, dass Sie sich nach einer solchen Dinkel-Fastenkur spürbar energievoller, leichter und glücklicher fühlen werden!



Ganzheitliche Lebenskunst

Die Heilkunst der Hildegard von Bingen strebt danach, die Harmonie von Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Dazu gehört auch das Umfeld des Menschen, denn dieser ist Teil der Natur und mit anderen Menschen verbunden.

Daraus folgt, dass Krankheiten auf allen Ebenen behandelt werden sollten: körperlich, geistig und seelisch.

Die «Hildegard-Medizin» ist reich an Kräuterezepturen, die auf Körper und Geist einwirken. Diese Rezepturen werden bis heute originalgetreu hergestellt – in Form von Tees, Kräuterweinen, Ölen, Cremes und weiteren Anwendungen. Grossen Wert legte Hildegard von Bingen zudem auf eine heilkräftige Ernährung, die neben vielen anderen Lebensmitteln täglich Dinkel und Bitterstoffe einschliesst. Ausserdem wohltuende Gewürze wie Bertram, Galgant, Fenchel, Diptamwurzel, Krauseminze, Salbei, Quendel und Ysop.

Würde Hildegard von Bingen heute leben, hätte Sie viel zum modernen Lebensstil zu sagen! Bereits damals ermahnte sie ihre Zeitgenossen, achtsamer mit dem eigenen Körper, den eigenen Gedanken und Gefühlen umzugehen. Denn sie wusste, dass des Menschen grösster Feind dessen eigene Denkmuster und schädlichen Gewohnheiten sind. Sie empfahl tägliche Meditation und Selbstbeobachtung, um sich der eigenen Gedanken bewusst zu werden, deren Nutzen oder Schaden zu erkennen und das Leben konstruktiv zu verändern. Eine Atemübung, die sie möglicherweise geschätzt hätte, könnte die «Vier-Elemente-Atemübung» sein:

- Erde (Einatmen): Langsam und tief durch die Nase einatmen, sich vorstellen, wie die Lebensenergie von den Fusssohlen aufsteigt.
- Wasser (Anhalten): Den Atem für einige Sekunden anhalten, sich dabei auf die Reinigung und Erneuerung im Körper konzentrieren.
- Luft (Ausatmen): Langsam und vollständig durch den Mund ausatmen, sich dabei vorstellen, wie der Atem Klarheit und Erleichterung bringt.
- Feuer (Pause): Einen Moment pausieren, bevor der nächste Atemzug genommen wird, und sich dabei auf die innere Wärme und Energie konzentrieren.

Diese Atemübung verbindet die vier Elemente, die in Hildegards Weltanschauung eine zentrale Rolle spielten. Durch die Atempraxis wird ein Gefühl der Verbundenheit mit der Natur und dem eigenen Körper gefördert.

TIPP

7 Tage Fastenkur-Set

Das praktische 7-Tage-Fastenpaket enthält eine detaillierte Anleitung und spezielle Kombination aus Fastensuppe, Fastentee, Dinkel Gewürzkeksen, Dinkel Habermus und Bitterstoffen, um Körper und Seele zu reinigen.

7 Tage
Fastenkur-Set
CHF 79.50





Gelber Enzian – Bitterkraft für Nerven und Magen

Der Gelbe Enzian, auch bekannt unter dem lateinischen Namen *Gentiana lutea*, ist eine bemerkenswerte Pflanze, die in den Bergregionen Europas beheimatet ist. Seit mehr als 2000 Jahren wird der Gelbe Enzian für seine medizinischen Eigenschaften geschätzt und ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen Kräutermedizin. Sein Name verdankt er dem illyrischen König Genthios, denn er entdeckte als Erster die Heilkräfte des Enzians.

Geschichte und Ursprung

Der Gelbe Enzian hat eine lange Geschichte, die bis in die antike Zeit zurückreicht. Bereits im alten Griechenland wurde der Enzian als Heilpflanze genutzt. Später fand er auch in der traditionellen chinesischen Medizin Verwendung. Seine Ursprünge liegen jedoch in den Bergregionen Europas, insbesondere in den Alpen. Dort wächst er in Höhenlagen zwischen 500 und 2500 Metern und ist für seine leuchtend gelben Blüten bekannt. Die Bergbauern haben den Gelben Enzian jahrhundertlang gesammelt und für seine heilenden Eigenschaften geschätzt.

In seinem «Kreutterbuch» schreibt der Arzt Leonhart Fuchs im Jahr 1534: «In Summa Entzian wurzel und der safft darvon zerteilen, reynigen, seubern un nehmen hinweg allerlei verstopffung. Seind

ein treffentliche Artzney für allerley giftt und bekommen seer wol dem schwachen Magen». Dies zeigt, dass die Heilkundigen bereits damals, ohne Kenntnisse der heute erforschten Inhaltsstoffe, die positive Wirkung der Pflanze beobachten konnten.

Traditionelle Verwendung in der Kräutermedizin

Die traditionelle Anwendung des Gelben Enzians hat sich im Laufe der Jahrhunderte bewährt und wird auch heute noch von vielen Menschen geschätzt. Er ist besonders reich an Bitterstoffen. Viele kennen die Scoville-Skala, um den Grad der Schärfe von Chili, Peperoncini und Co. anzugeben. Um Pflanzen nach der Stärke ihrer enthaltenen Bitterstoffe einzuteilen, gibt es dasselbe: den Bitterwert. Unter unseren einheimischen Pflanzen haben der Gelbe Enzian und Wermut den höchsten Bitterwert. Schafgarbe und Artischocke besitzen einen mittleren und Wegwarte und Löwenzahn einen schwachen Bitterwert.

Die meisten Menschen empfinden den Geschmack von Bitter als unangenehm, weshalb sie entsprechende Nahrungsmittel ablehnen. Doch Bitterstoffe sind sehr wohltuend für unser gesamtes Wohlbefinden. Insbesondere freuen sich unser Verdauungssystem und die Leber über eine ausreichende Bitterversorgung! Bei Verdauungsproblemen, wie Magenbeschwerden und Blähungen, kommt Bitter besonders gerne zum Einsatz, da dadurch die Verdauungsdrüsen stimuliert werden. Zur Initialzündung kommt es bereits im Mundraum, wobei Gallenbildung und -fluss aktiviert werden. Die Produktion von Salzsäure und dem Enzym Pepsin, welches für die Eiweissverdauung essenziell ist, wird durch die Drüsen der Magenschleimhaut erhöht. Mit der Nahrung gelangen die Bitterstoffe in den Magen, wodurch Gastrin freigesetzt wird, das ebenfalls sekretionssteigernd wirkt. Die Bitterstoffe haben einen positiven Effekt auf die Peristaltik in Magen und Dünndarm. Der Speisebrei verweilt deshalb weniger lang im Verdauungstrakt und wird besser verwertet.

Bitter macht fröhlich

Vor einer Mahlzeit eingenommene Bitterstoffe wirken appetitanregend und bereiten den Körper auf die baldige Verdauungsarbeit des Verdauungstraktes vor. Hat man zu viel gegessen, leidet unter Völlegefühl, Blähungen oder Bauchschmerzen, lindern Bitterstoffe, nach der Mahlzeit eingenommen, die erwähnten Symptome. Die positive Wirkung kann gesteigert werden, indem man die Enzian-Tinktur eine Weile im Mund behält, bevor man sie herunterschluckt. Auch die Vitalität kann durch die Zufuhr von Bitterstoffen gesteigert werden, denn sie wirken tonisierend auf den Organismus und dämpfen die Lust auf Süßes – der Heißhunger lässt nach. Gleichzeitig fördern sie den Appetit auf Gesundes, wodurch die Möglichkeit besteht, das Essverhalten zu ändern – weg von überzuckerter oder versalzener Industrienahrung mit raffiniertem Zucker und Weismehl hin zu mehr Vollkornprodukten, Früchten und Gemüse.

Auch bei psychischen Belastungen kann der Gelbe Enzian unterstützend wirken. Besonders «wenn einem etwas auf dem Magen liegt», wie der Volksmund so schön sagt. Bewegende Ereignisse, die nur schwer zu verdauen sind, innere Bilder, die einen nicht mehr loslassen. Der Enzian unterstützt hier besonders sanft.



Patrick Schenk

Drogist HF,
Naturheilpraktiker TEN

MEIN TIPP

Ich empfehle Ihnen die Nature First Bittere Mischung plus in praktischer Sprayform. Die Mischung enthält Gelber Enzian und weitere Bitterstoffpflanzen.



Befreit und gestärkt in den Frühling mit der ayurvedischen Detox-Kur

Mit dem Frühling kommt nicht nur die Zeit der erwachenden Natur und der blühenden Blumen, sondern auch die perfekte Gelegenheit, unseren Körper zu reinigen und zu entgiften. Ayurveda, die traditionelle indische Medizin, bietet hierfür wertvolle Methoden und Ansätze, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und den Organismus auf die neuen Energien des Frühlings vorzubereiten.

Ayurveda ist das älteste Gesundheitssystem der Welt. «Ayur» bedeutet Leben, «Veda» Wissen. Demnach steht Ayurveda für das ewige Wissen über das Leben. Dabei werden drei grundlegende Funktionsprinzipien (Doshas) unterschieden: **Vata**, **Pitta** und **Kapha**. Sie sind sowohl in der Umwelt als auch in unserem eigenen Geist-Körper-System wirksam. Die Elemente **Äther**, **Luft**, **Wasser**, **Feuer** und **Erde** liegen den Doshas in spezifischer Zusammensetzung zugrunde. So wird das Vata Dosha aus Äther und Luft gebildet, das Pitta Dosha aus Feuer und Wasser, das Kapha Dosha aus Wasser und Erde. Wir tragen eine individuelle Kombination dieser Doshas als persönliche Grundkonstitution von Geburt an in uns, die uns ein Leben lang begleitet. Befinden sich die drei Doshas **Vata**, **Pitta** und **Kapha** in ihrem individuellen harmonischen Gleichgewicht, sind wir gesund

und voller Lebensenergie. Viele Faktoren beeinflussen jedoch das Zusammenspiel dieser drei Doshas: Jahreszeiten, Tagesroutinen, Ernährung, Tätigkeiten, Umwelt und vieles mehr. Ayurveda bietet individualisierte Massnahmen, um ein entgleistes Geist-Körper-Seelen-Gefüge wieder in Harmonie zu bringen.

Durch die im Winter niedrigen Temperaturen, die schwerere Ernährung, die geringen Sonnenstunden und damit oft mehr Schlaf und weniger Bewegung sammelt sich im Verlauf dieser Jahreszeit mehr und mehr Kapha und Schlacke an und das Stoffwechselfeuer (Agni) wird schwächer. Kapha werden unter anderem die Eigenschaften träge, schwer, schleimig, langsam, und kühl zugeordnet. Mit dem Beginn des Frühlings und den höheren Temperaturen verflüssigt sich, beziehungsweise «schmilzt», das im Winter

angesammelte Kapha und verursacht Erkältungskrankheiten, Grippe und Frühjahrsmüdigkeit. Unsere Leber verrichtet in dieser Zeit Schwerstarbeit. Der Frühling ist also die ideale Jahreszeit für eine Detox-Kur!

Befreien Sie sich von Altlasten und schenken Sie Ihrem Körper und Geist neue Energie

Ayurveda bietet für die innere Entgiftung ausgeklügelte Reinigungsverfahren an. Diese basieren auf zwei Hauptpfeilern:

1. Ausscheidung von Schlacken- und Giftstoffen (Ama)

Das Ausleiten von Ama befreit Körper, Geist und Seele von Giftstoffen und verhilft zu neuer Energie. Ama bedeutet



AYURVEDA-VORTRÄGE

Martina Ludescher und Janine Düggelin teilen gerne mehr Informationen rund um Ayurveda und die Frühjahrs-Detox-Routinen.

Daten Ayurveda-Vorträge: Nature First Schaffhausen

Donnerstag, 4. April 2024 von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr in der Nature First am Fronwagplatz 13, 8200 Schaffhausen
Anmeldung: schaffhausen@naturefirst.ch, 052 304 00 60 oder direkt in der Filiale

Nature First Zürich

Dienstag, 9. April 2024 von 19.30 bis ca. 21.00 Uhr in der Nature First am Albisriederplatz 3, 8003 Zürich
Anmeldung: apo@naturefirst.ch, 044 496 60 30 oder direkt in der Filiale

Nature First Winterthur

Donnerstag, 11. April 2024 von 19.00 bis ca. 20.30 Uhr in der Nature First an der Marktgasse 19, 8400 Winterthur
Anmeldung: winterthur@naturefirst.ch, 052 202 50 50 oder direkt in der Filiale

Eintrittskosten: CHF 20.–

Am Vortragsabend erhalten Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von CHF 10.–.

Referentinnen:



Martina Ludescher
Ayurveda-Medizinerin



Janine Düggelin
Ayurveda-Medizinerin

AYURVEDA-BERATUNGSTAGE

Erhalten Sie Ihr massgeschneidertes, personalisiertes Detox-Frühjahrsprogramm. Eine individuelle Beratung dauert 60 Minuten und kostet CHF 60.–, dazu erhalten Sie einen Einkaufsgutschein im Wert von CHF 10.–.

Daten:

Nature First Winterthur

Dienstag, 16. und Donnerstag, 18. April 2024
Anmeldung: winterthur@naturefirst.ch, 052 202 50 50 oder direkt in der Filiale

Nature First Zürich

Mittwoch, 17. und Freitag, 19. April 2024
Anmeldung: apo@naturefirst.ch, 044 496 60 30 oder direkt in der Filiale

Nature First Schaffhausen

Freitag, 3. Mai 2024
Anmeldung: schaffhausen@naturefirst.ch, 052 304 00 60 oder direkt in der Filiale

im Sanskrit «unverdaut». Damit sind Stoffwechsellrückstände, Schlacken und Giftstoffe, die im Verdauungsprozess nicht vollständig abgebaut und ausgeschieden werden, gemeint. Ama wirkt wie ein zäher Schleim, der sich anlagert und die Funktionen der Doshas, des Verdauungsfeuers und damit der Organe und Körperfunktionen beeinträchtigt. Typische Symptome von Ama sind chronische Müdigkeit, Zungenbelag, Kopfschmerzen, Schleimbildung, Allergien, Blähungen, Gliederschmerzen, saures Aufstossen, Mundgeruch und häufiges Kranksein.

2. Stärkung der Verdauungskraft (Agni)

Nur ein starkes Agni kann seine vielfältigen Aufgaben erfüllen, so dass die Transformations- und Ausscheidungsprozesse einwandfrei ablaufen können.

Agni ist die Verdauungskraft, das Verdauungsfeuer. Wenn Agni schwach oder unausgeglichener ist, sammelt sich Ama im Körper und Geist an. Ayurveda geht davon aus, dass alle Krankheiten durch ein schwaches oder unausgeglichenes Agni entstehen. Daher wird dem Zustand des Verdauungsfeuers im Ayurveda eine äusserst wichtige Bedeutung beigemessen.

Sind sie bereit für eine ayurvedische Detox-Kur?

Laut Ayurveda sind Tagesroutinen zentral, um unseren Alltag den Zyklen der Natur anzupassen. Denn nur so können die drei Doshas im Gleichgewicht gehalten werden und für eine optimale Gesundheit sorgen. Der Morgenroutine wird dabei sehr grosse Bedeutung beigemessen, da sie sich insbesondere auf die Reinigungsprozesse fokussiert.

Die Ayurvedische Morgenroutine in sechs einfachen Schritten:

- 1. Zungenschaben und Ölziehen:** Entfernt die Schlackenstoffe, die sich über die Nacht auf der Zunge abgesetzt haben und unterstützt die Gesundheit von Mund und Magen-Darm-Trakt.
- 2. Nasya:** Ein Tropfen Nasya-Öl in jedes Nasenloch geben. Das Öl reinigt und kräftigt die Schleimhäute und beruhigt das Nervensystem.
- 3. Trinken Sie ein Glas warmes Wasser:** Eine Art innere Dusche und Reinigung, besonders für den Verdauungstrakt. Wasserlösliche Schlackenstoffe, die sich über Nacht gebildet haben, können so leichter ausgeschieden werden.
- 4. Trockenmassage:** Nebst der inneren Reinigung wird der Körper äusserlich mit einer Garshana-Massage angeregt. Die Garshana-Massage ist eine Trockenmassage, bei der die Haut mit einem speziellen Handschuh abgerieben und massiert wird. Die sanfte Stimulierung des Bindegewebes regt Stoffwechsel und Kreislauf an. Dadurch werden Schlacken schneller und leichter abgebaut. Trockenmassagen können auch bei einer Ayurveda-Therapeutin gebucht werden.
- 5. Yoga:** einige Sonnengrüsse (Surya Namaskar) und Yogastellungen (Asanas): Den Körper sanft wecken, strecken und alle Körperteile aktivieren. Nur mit genügend Bewegung, Muskelkräftigung und -entspannung können Körper, Geist und Seele optimal funktionieren. Yoga und Ayurveda sind dabei zwei eng miteinander verbundene Wissenschaften.
- 6. Atemübungen (Pranayama):** Wir empfehlen 5 Minuten Wechselatmung. Das ist eine Atemtechnik, bei der abwechselnd durch jedes Nasenloch ein- und ausgeatmet wird, um den Atemfluss im ganzen Körper zu regulieren, das Nervensystem und den Geist zu beruhigen und zu klären. So kann der bevorstehende Tag mit einer inneren Ausrichtung, Ruhe und Leichtigkeit in Angriff genommen werden.

Die beschriebene Routine können Sie täglich vor dem Frühstück in Ihren Alltag integrieren.

Anwendung
Ölziehen:



Die Ernährung

Während einer ayurvedischen Detox-Kur sollte auf das Frühstück verzichtet oder eine saure Frucht wie zum Beispiel eine Grapefruit gegessen werden. Bei starkem Hunger kann ein warmer Getreidebrei (Vollkorn) eingenommen werden.

Für das Mittag- und Abendessen empfiehlt sich eine ausgewogene Mahlzeit, die dem Körper Energie liefert, die Schlackenausleitung unterstützt und leicht verdaulich ist. Ein traditionelles Gericht wie Kitchari eignet sich dafür.

Sie können es entweder selbst zubereiten oder eine Kitchari-Klassik Fertigmischung verwenden und es mit frischem Gemüse verfeinern.



Kitchari ist ein Gericht aus Reis, geschälten und halbierten Mungbohnen (Dal), diversen Gewürzen und Ghee. Die Mungbohnen haben eine entgiftende Wirkung. In Kombination mit dem Reis werden die Darmzotten gründlich gereinigt. Die Gewürze stärken dabei das Agni (Verdauungsfeuer) und helfen bei der Verbrennung und Ausleitung von Schlackenstoffen (Ama). In der ayurvedischen Küche wird grundsätzlich Ghee, geklärte Butter, zum Kochen verwendet. Ghee ist das beste Fett für den Körper. Es ist einfach verdaulich und hilft, Giftstoffe auszuleiten und Agni, das Verdauungsfeuer, zu stärken.



Generell sollte man im Frühjahr auf Kapha-reduzierende Kost achten. Das heisst, schwere und sehr deftige Speisen, wie wir sie im Winter zu uns nehmen, sind zu meiden. Frisch gekochte, warme und gut gewürzte Mahlzeiten sollten nun auf Ihrem Speiseplan stehen. Verwenden Sie Agni-anregende Kräuter (frischer Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel) und Ghee zum Kochen. Reduziert werden sollten Milchprodukte und tierisches Eiweiss, vor allem am Abend.

Diese Nahrungsmittel sind schwer verdaulich und belasten das Verdauungsfeuer. Verzichten Sie generell auf raffinierte Lebensmittel.

Besonders wichtig ist der Essrhythmus, also die regelmässigen Mahlzeiten mit ausreichenden Pausen dazwischen. Dauerhaftes «Snacken» stört die Verdauungskraft Agni, fördert die Bildung von Ama und die Vermehrung von Kapha. Zwei bis drei regelmässige Mahlzeiten täglich sind empfohlen, wobei die Hauptmahlzeit immer mittags sein sollte.

Ingwertee zum Entschlacken

Trinken sie über den Tag verteilt 1 Liter Maharishi Ayurveda Vata Tee. Der Tee mit Ingwer und ayurvedischen Kräutern unterstützt ebenfalls das Verbrennen und Ausleiten von Schlackenstoffen (Ama) und stärkt das Verdauungsfeuer (Agni).

Tipp von Ayurveda-Medizinerin Martina Ludescher: AMACare

Spezifische Kräuterpräparate wie AMACare können verwendet werden, um die natürlichen Reinigungsprozesse des Körpers kraftvoll zu unterstützen. AMACare ist eine Kombination, mit ayurvedischen Kräutern, Mikronährstoffen und natürlichen Vitaminen, die nach ayurvedischem Verständnis das Verdauungsfeuer (Agni) fördert und dadurch hilft Nahrung, vollständig zu verdauen. Es enthält unter anderem Triphala und Kalmegh.

Tipp von Ayurveda-Medizinerin

Janine Düggelin: MENTALcare

MENTALcare Antistress-Formulierung enthält Ashvagandha-, Brahmi-Extrakt und ayurvedisches Eisen. Die Formulierung hilft das Vata Dosha auszugleichen und unerwünschte Symptome aufgrund von Stressfaktoren zu reduzieren.

Bewegung

Spaziergänge im Wald und aktivierendes Yoga unterstützen dabei, alte Schlacken (Ama) loszulassen. Schon täglich 30 Minuten zügiges Gehen an der frischen Luft hilft sowohl den Körper zu aktivieren, als auch den Geist zu entspannen.

Abendroutine – ein entspannender Ausklang

Eine entspannende Abendroutine kann helfen, den Tag harmonisch abzuschliessen. Beginnen Sie mit 5 Minuten Wechselatmung, um Ihre Atemwege zu beruhigen und den Geist zu klären. Anschliessend meditieren Sie kurz, um innere Ruhe zu finden. Verwöhnen Sie sich mit einer traditionellen Selbstmassage namens Abhyanga, indem Sie warmes ayurvedisches Kräuteröl auftragen und sanft einmassieren. Lassen Sie das Öl 15-20 Minuten einwirken und duschen Sie es dann warm ab. Geniessen Sie beruhigende Musik, um Ihre Sinne zu entspannen. Gehen Sie vor 22 Uhr ins Bett, um einen erholsamen Schlaf zu gewährleisten. Diese kurze Routine hilft, Stress abzubauen und Körper sowie Geist auf eine erholsame Nacht vorzubereiten.

HIT-ANGEBOT

Detox-Kur mit Ayurveda

Das Set beinhaltet:

- Maharishi Ayurveda Sesamöl gereift 750ml
- Maharishi Ayurveda Zungenreiniger aus Edelstahl
- Maharishi Ayurveda Nasya-Öl
- Garshana Handschuhe
- Classic Ayurveda Amacare 60 Kapseln
- Maharishi Ayurveda Vata Tee 15 Beutel
- Anleitung zur Detox-Kur

Gültig bis 11. Mai 2024, nicht kumulierbar.



CHF 84.90
statt 94.70

Säuren und Basen im Gleichgewicht

Stress, intensiver Sport oder säurebildende Ernährungsgewohnheiten führen in unserem Körper zu einer Übersäuerung. Durch den ausgleichenden Effekt eines wohltuenden Basenbades kann der natürliche Säure-Basen-Haushalt wieder hergestellt werden.

von Paul Blöchliger, Drogist HF



Bereits die Ägypter, Griechen und Römer pflegten eine hochstehende Badekultur, die ein wichtiger Bestandteil des

Tagesablaufs darstellte. In unserer hektischen Zeit nimmt Wellness bei einer breiten Bevölkerungsschicht immer mehr an Bedeutung zu. In verschiedenen Kulturen kennt man noch heute das stundenlange basische Baden.

Unser Körper ist an das basische Umfeld gewöhnt. Bis zur Geburt wurde dieser vom basischen Fruchtwasser geschützt und umhüllt. Es gibt keine feinere und geschmeidigere Haut, als die eines Neugeborenen. Im Gegensatz zu den inneren Organen benötigt die Haut ein eher saures Milieu, um optimal funktionieren zu können. Der pH-Wert der Haut liegt bei 5,5. Mit einem basischen Bad, das einen pH-Wert von rund 7,5 bis 8,5 aufweist, wird der natürliche Säuremantel der Haut etwas basischer. Als Reaktion darauf scheidet der Körper über die Schweiß- und Talgdrüsen Säuren an die Hautoberfläche aus.

Wohltat für Haut und Säure-Basen-Haushalt

Die NUTREXIN Basenbad Original Salzmischung aus Himalaya-Kris-

tallsalz, Meersalz und Wüenloser Gesteinspulver erzeugt im Badewasser ein basisches Milieu, neutralisiert die überschüssige Säure auf der Haut, reinigt und regt die Durchblutung an. Geniessen Sie ein ausgedehntes Bad in entspannter Atmosphäre, danach fühlen Sie sich wie neu geboren mit einer samtweichen Haut! Sportler geniessen dieses Bad nach dem Training. Der Körper fühlt sich danach entspannter, lockerer und geschmeidiger an. Ihre Erholungsphase wird mit dem Basenbad deutlich verbessert und Ihr nächster Einsatz wird Ihnen dadurch mehr Spass bereiten.

Es muss nicht immer gleich ein Vollbad sein

Mit einem Basenbadzusatz lassen sich auch Fussbäder, Handbäder oder Körperpeelings zubereiten. Die Handbäder helfen bei kalten Händen, steifen Fingern oder generell bei rheumatischen Erkrankungen der Fingergelenke. Das warme Wasser sorgt für Entspannung und die basischen Salze regen die Stoffwechselaktivität und die Ausscheidung an. Ein Fussbad wiederum holt die Energie vom Kopf runter in die Füße. Es wirkt erdend und entspannt nach einem strengen Tag. Ideal auch nach einer langen Wanderung oder einer Joggingrunde zur Entspannung der Fussmuskulatur und zum Vorbeugen

In drei Schritten zu feiner Haut mit dem NUTREXIN Basenbad:

Aufweichen

Die äusserste Hautschicht ist oft verdickt und verhornt. Natron (Natriumcarbonat-Salze) weicht die Haut bei längerer Einwirkzeit auf. So kann zusammen mit den anderen Inhaltsstoffen eine positive Wirkung erzeugt werden.

Entsäuern

Wüenloser Gesteinspulver, Meersalz, Himalaya Salz – diese drei Inhaltstoffe tragen sehr viel zur Entsäuerung der Haut bei. Das leichte Wärmegefühl nach dem Bad ist das Zeichen einer guten Durchblutung und eines aktiven Stoffwechsels. Zugleich sorgt Natron laufend für ein basisches Milieu.

Pflegen

Himalaya-Kristallsalz, Natron – durch diese zwei Stoffe bleibt die Haut geschmeidig, aktiv und beugt dadurch vielen Hautproblemen vor. Raue Haut wird samtig weich und die Bildung neuer Hornhaut wird verzögert oder gar verhindert.

HIT-ANGEBOT

NUTREXIN
Basenbad 900g
CHF 27.90
statt 32.80



Auch online
erhältlich



Gültig bis 11. Mai 2024, nicht kumulierbar.

von Muskelkater. Wer zu unreiner Haut neigt, setzt das Basenbad als Peeling ein. Auf diese Weise werden die verstopften Hautporen gereinigt, die Talgdrüsen entsäuert und der Hautstoffwechsel wird stark angeregt. Vorsicht mit den Augen! Diese sollten nicht in Kontakt mit dem Basensalz kommen.



Frühlingserwachen für die Haut mit Mineralstoffen

Ein langer Winter kann unserer Haut ziemlich zusetzen. Ihr wird durch die trockene Heizungsluft in Innenräumen und der kalten Luft draussen, Feuchtigkeit entzogen, sodass sie müde und trocken wird sowie an Spannkraft verliert. Der Frühling kann wunderbar als Zeit der Erneuerung genutzt werden, um leere Mineralstoffdepots aufzufüllen und sich frisch zu fühlen. Schüsslers essenzielle Mineralsalze bringen Schwung in den Organismus, stärken das Bindegewebe und lassen die Haut in frischem Glanz erstrahlen.

von Ladina Lipp, Pharma-Assistentin mit Schüssler Master



Der Oldenburger Arzt Wilhelm Schüssler baute seine Lehre insbesondere auf zwei wichtigen Erkenntnissen auf: Zum einen auf der Entdeckung des Arztes Rudolf Virchow, der Ende des 19. Jahrhunderts herausfand, dass die Zellen die kleinste Funktionseinheit des Lebens sind und der Ursprung von Krankheiten in den Störungen der Körperzellen liegt. Zum anderen auf dem Wissen, dass Mineralsalze (auch Mineralstoffe oder Mineralien genannt) für den menschlichen Körper lebenswichtig und notwendig sind. Minera-

lien sind für den Aufbau von Zellen und Gewebestrukturen verantwortlich und unterstützen darüber hinaus die Zellkommunikation. Dr. Wilhelm Schüssler erkannte die Bedeutung von Mineralsalzen im Körper und sah als kritischer und andersdenkender Arzt die meisten Krankheiten in Störungen des Mineralhaushalts der Zellen begründet. Er entwickelte eine neue Therapie mit Mineralsalzen - den heutigen Schüssler Salzen.

Wirkweise der 12 Schüssler Salze

Dr. Wilhelm Schüssler stellte 12 Mineralstoffe in den Fokus, die für den Bau des menschlichen Körpers als auch für seine gesunde Funktion von hoher Bedeutung sind. Er nannte sie Funktionsmittel, da sie den Körper in seiner natürlichen Funktion unterstützen und ins Gleichgewicht bringen. Denn sie sind bereits im Körper vorkommende Mineralstoffverbindungen.

Wichtig in der Lehre Schüsslers ist, dass die Mineralsalze in feinstofflicher, das

heisst verdünnter Form, zugeführt werden. Dies hat sich als wirkungsvoller erwiesen als grobe Mineralsalze. Das Ziel der Schüssler Therapie ist es, den Zellen Impulse zur Selbstheilung zu geben, um den Körper in dieser zu stärken.

Bis heute werden Schüsslers Arbeiten fortlaufend erweitert und durch neue Erkenntnisse ergänzt.

Das Bindegewebe-Trio für ein starkes Bindegewebe

Als Bindegewebe ist natürlich nicht nur unsere Haut zu verstehen. Ein grosser Teil unseres Körpers wird durch das Bindegewebe aufgebaut. Knochen, Bänder, Sehnen, Muskeln, Haut, Haare, Nägel, Knorpel, Bandscheiben und vieles mehr gehören, vereinfacht ausgedrückt, zum Bindegewebe. Schüssler Salze fördern die Entgiftung des Bindegewebes, das die Schaltstelle zwischen der Nährstoffversorgung und der Schadstoffentsorgung unserer Zellen darstellt. Der Aufbau aller Bindegewebe sowie die Elastizität und Regeneration wird durch das **Bindegewebe-Trio** gefördert.

Das Bindegewebe Trio besteht aus den Schüssler Salzen:

- Nr. 1 Calcium fluoratum D12
- Nr. 2 Calcium phosphoricum D6
- Nr. 11 Silicea D12

1 Nr. 1 Calcium fluoratum D12 – das Mineralsalz der Gelenke, der Haut und des Bindegewebes

Das Mineralsalz Calcium fluoratum ist in den Knochen, im Zahnschmelz sowie in den Zellen der obersten Hautschicht und elastischen Geweben enthalten. Es sorgt für die Regulation der Elastizität und Festigkeit im Bindegewebe. Dabei verfügt das Mineralsalz über eine besondere Eigenschaft: es kann sowohl «hartes weich und Weiches hart» machen. Das bedeutet, dass es verhärtetes Gewebe weicher und erschlafftes Gewebe stärken kann. Calcium fluoratum ist essenziell für Haut, Bänder, Sehnen, Muskeln, Blutgefässe und Nägel.

2 Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 – für Knochen und den Calciumstoffwechsel

Calcium phosphoricum ist unter den Schüssler Salzen auch als «Knochen-

salz» bekannt. Es zählt zu den wichtigsten Aufbaustoffen neu gebildeter Zellen und eiweisshaltiger Strukturen. Dieses Schüssler Salz gilt sowohl als wichtiges Mittel für Kinder als auch als essenzielles Mineral für Frauen und ältere Personen, da es dem Aufbau von Knochen dient. Denn es gewährt eine bessere Aufnahme und Verteilung von Calcium aus der Nahrung in den Körper. Calcium phosphoricum ist ebenso an fast allen Muskel- und Nerventätigkeiten beteiligt und ist ein wichtiger Unterstützer von Magnesium phosphoricum.

11 Nr. 11 Silicea D12 – nicht «nur» ein Schönheitsmittel

Silicea ist als wahres Anti-Aging Mittel bekannt, weil es insbesondere für Haare, Haut und Nägel wirksam ist. Es unterstützt den Hautstoffwechsel, wodurch die Feuchtigkeit in der Haut besser gespeichert wird. Das Mineralsalz kann bei brüchigen Fingernägeln, geschwächter Haut sowie bei Falten und Haarausfall helfen. Die wasserstofflösliche Form von Silizium ist Kieselsäure, die Strukturen und den Aufbau von elastischen Fasern für Bänder, Sehnen und Muskeln fördert. Beide Salze – Calcium fluoratum und Silicea – ergänzen sich hervorragend. Silicea baut Strukturen (von Gefässen, Haut etc.) auf, während Calcium fluoratum elastizitätsfördernd wirkt.

Das wertvolle Mineralsalz Silicea kann noch mehr: Es fördert den Aufbau von Nervenfasern, wenn diese geschädigt, geschwächt oder verletzt sind. Auch bei überreizten Nerven wie Zuckungen, unruhigen Beinen oder nervösen Tics hilft Silicea. Darüber hinaus wird das essenzielle Mineral erfolgreich bei Eiterungen eingesetzt. Durch Silicea kann der Eiter besser abfliessen und die Wunde schneller heilen. Äusserlich angewendet als Salbe hilft es zum Beispiel bei Abzessen, Furunkeln und Aknepusteln.

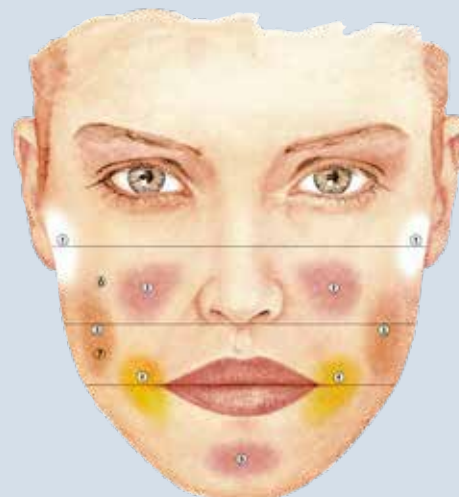
Wie können Schüssler Salze eingenommen werden?

Schüssler Salze können sowohl äusserlich angewendet als auch in Form von Tabletten, Tropfen oder Pulver eingenommen werden. Die Salze wirken dort im Körper, wo ein Mangel besteht und regen ihn an, sich selbst zu reparieren

(Selbstheilungskräfte). Ein ausgewogener Mineralstoffhaushalt stärkt das Immunsystem und spiegelt sich in einem gesunden Erscheinungsbild wieder. Eine praktische Pulvermischung vereint alle drei vorgestellten Schüssler Salze oder eine Bodylotion mit den Schüssler Salzen Nr. 1 und 11. Wir beraten Sie gerne persönlich.

BERATUNGSTAGE

Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler



Welche Mineralstoffe fehlen mir?

Anhand der Antlitzdiagnose nach Dr. Schüssler können Mängel und Störungen im Mineralstoffhaushalt anhand von typischen Zeichen im Gesicht festgestellt werden. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin und lassen Sie sich von der Schüssler-Salz-Spezialistin Vroni Wildhaber beraten. Bitte ungeschminkt erscheinen.

Daten:

Nature First Winterthur

Freitag, 5. April 2024 in der Nature First an der Marktgasse 19, 8400 Winterthur
Anmeldung: winterthur@naturefirst.ch, 052 202 50 50 oder direkt in der Filiale

Nature First Zürich

Freitag, 12. April 2024 in der Nature First am Albisriederplatz 3, 8003 Zürich
Anmeldung: apo@naturefirst.ch, 044 496 60 30 oder direkt in der Filiale

Nature First Schaffhausen

Montag, 6. Mai 2024 in der Nature First am Fronwagplatz 13, 8200 Schaffhausen
Anmeldung: schaffhausen@naturefirst.ch, 052 304 00 60 oder direkt in der Filiale
Beratung durch Brigitte Amatter

Kosten:

Beratung 30 Minuten à CHF 50.-

Agenda

Laufend finden bei Nature First spannende Vorträge und Aktivitäten rund um die Themen Gesundheit und Wohlbefinden statt. Scannen Sie den QR-Code und Sie erhalten detaillierte Informationen von allen Events. www.naturefirst.ch



Nature First Albisriederplatz

Anmeldungen erforderlich unter: apo@naturefirst.ch, 044 496 60 30 oder direkt in der Nature First am Albisriederplatz

Beratungstag: Glukose-Kurve – «Zuckerfrei leben» | Dienstag, 26. März 2024

Beratung durch: Andrea Loretan, Glukose-Spezialistin und Drogistin HF, **Dauer:** 30 Minuten, **kostenlos**, detaillierte Informationen auf Seite 6.

Vortrag: Einführung ins Ayurveda und die Frühjahrs-Detox-Routinen | Dienstag, 9. April 2024

Detaillierte Informationen auf Seite 13.

Beratungstag: Buchen Sie eine Konsultation für ein personalisiertes Frühjahrs-Detox-Programm nach Ayurveda |

Mittwoch, 17. April 2024 oder Freitag, 19. April 2024 | Detaillierte Informationen auf Seite 13.

Vortrag: Die Heilkräfte der Edelsteine | Donnerstag, 2. Mai 2024

Referentin: Heidrun H. Horn, Heilpraktikerin und Buch-Autorin, **Zeit:** 19.30 bis ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 20.-

Beratungstag: Die Heilkräfte der Edelsteine | Freitag, 3. Mai 2024

Lassen Sie sich 30 Minuten von Frau Horn beraten und erfahren Sie, welcher Edelstein der richtige für Sie ist. **Dauer:** 30 Min., **Kosten** CHF 50.-

Nature First Winterthur

Anmeldungen erforderlich unter: winterthur@naturefirst.ch oder 052 202 50 50 oder direkt in der Nature First in Winterthur

Beratungstag: Glukose-Kurve – «Zuckerfrei leben» | Dienstag, 9. April 2024

Beratung durch: Andrea Loretan, Glukose-Spezialistin und Drogistin HF, **Dauer:** 30 Minuten, **kostenlos**, detaillierte Informationen auf Seite 6.

Vortrag: Einführung ins Ayurveda und die Frühjahrs-Detox-Routinen | Donnerstag, 11. April 2024

Detaillierte Informationen auf Seite 13.

Beratungstag: Aura-Soma – Farben als Spiegel der Seele | Samstag, 13. April 2024

Beratung durch: Corina Vlasek, Aura-Soma Beraterin und Drogistin, **Dauer:** 45 Minuten, **Kosten:** CHF 60.-

Beratungstag: Buchen Sie eine Konsultation für ein personalisiertes Frühjahrs-Detox-Programm nach Ayurveda |

Dienstag, 16. April 2024 oder Donnerstag, 18. April 2024 | Detaillierte Informationen auf Seite 13.

Beratungstag: Oligoscan – Mineralien, Spurenelemente und Schwermetalle in Echtzeit messen | Freitag, 26. April 2024

Beratung durch: Maik Parolini, Naturheilpraktiker TEN, Schwerpunkt Ernährung und Vitalstoffe, **Kosten:** Oligoscan-Analyse inklusiv Kurzberatung – Spezialpreis für Messung und 30 Minuten Beratung CHF 130.- statt CHF 165.-

Vortrag: Damascena Duftabend – Reiseapotheke mit der Kraft von ätherischen Ölen | Mittwoch, 12. Juni 2024

Referent: Marcel Kocaman, Aromatologe und Aromatherapeut, Geschäftsinhaber Damascena AG, **Zeit:** 19.00 bis ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 30.-

Antlitz-
diagnose –
Detaillierte
Informationen
auf Seite 17.

Drogerie Schaffhausen

Anmeldungen erforderlich unter: schaffhausen@naturefirst.ch, 052 304 00 60 oder direkt in der Nature First in Schaffhausen

Vortrag: Einführung ins Ayurveda und die Frühjahrs-Detox-Routinen | Donnerstag, 4. April 2024

Detaillierte Informationen auf Seite 13.

Beratungstag: Oligoscan – Mineralien, Spurenelemente und Schwermetalle in Echtzeit messen | Freitag, 12. April 2024

Beratung durch: Maik Parolini, Naturheilpraktiker TEN, Schwerpunkt Ernährung und Vitalstoffe, **Kosten:** Oligoscan-Analyse inklusiv Kurzberatung – Spezialpreis für Messung und 30 Minuten Beratung CHF 130.- statt CHF 165.-

Beratungstag: Buchen Sie eine Konsultation für ein personalisiertes Frühjahrs-Detox-Programm nach Ayurveda |

Freitag, 3. Mai 2024 | Detaillierte Informationen auf Seite 13.

Vortrag: Damascena Duftabend – Entspannung & Schlaf | Dienstag, 7. Mai 2024

Referent: Marcel Kocaman, Aromatologe und Aromatherapeut, Geschäftsinhaber Damascena AG, **Zeit:** 19.00 bis ca. 21.00 Uhr, **Eintritt:** CHF 30.-

Frühlingsangebote für Sie

Gültig bis 11. Mai 2024, nicht kumulierbar



Andrea Füllemann

zahnheld® Vitamin B12
Zahnpasta

CHF 6.30
statt CHF 7.40

Die ideale Zahnpasta für Vegetarier
und Veganer, fluoridfrei



Julia Badum

Sonnentor
Basen KräuterTee
Duo-Angebot

CHF 8.90
statt CHF 11.-

Bio Kräutermischung für den
Säure-Basen-Ausgleich

Speick Original
Deo Stick

CHF 6.70
statt CHF 7.50



Olivia Lorusso

Speick Pure
Deo Stick

CHF 7.50
statt CHF 8.40

Effektives Bio-Wirkprinzip – natürlich
pflegend. Ohne Aluminiumsalze



Corina Vlasek

Omida Schüssler
Lotion 1+1 500ml

CHF 34.-
statt CHF 42.50

Pflegende Körperlotion
mit Schüsslersalzen



WIR GEHEN
AUF **NUMMER**
SCHÜSSLER.

Und Du?



LASS DICH IN EINER NATURE FIRST APOTHEKE UND DROGERIE BERATEN.



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung. Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi.

