

Ruhe *im Kopf*

4 Glücksgriffe aus der Naturheilkunde für Gestresste, die entspannt und voller Lebensfreude ihre Energie aufrecht halten wollen

Dein Spickzettel zur Gesundheitsvorsorge



Ruhe im Kopf: 4 Glücksgriffe aus der Naturheilkunde

Hey liebe/r Freund/in natürlicher Präparate! Wenn du hier bist, dann willst du wahrscheinlich eines von diesen beiden Dingen oder beide: ein entspanntes Leben, und dabei Ruhe im Kopf!

Was haben meine 4 Glücksgriffe für Gestresste aus der Naturheilkunde damit zu tun? Nun, sie machen dich unabhängiger von Stress und psychoimmun. Bitte was? Ja genau, psychoimmun. Das bedeutet, deine mentale und körperliche Immunabwehr auf Vordermann zu bringen.

Wie wäre es, wenn dein Körper und dein Mind richtig abwehrstark und top in Form sind? Wenn dir das gelingt, wirst du sagen: „Das ist genau, was ich gesucht habe, damit ich endlich wieder stressfrei mein Leben genießen kann.“

Lass uns dein stressfreies Leben zurückholen und gesundes Wohlbefinden kreieren!

Deine Marion

Ich stelle mir schon lange immer wieder die Frage: „Was wäre, wenn es gegen den allgegenwärtigen Stress in heutiger Zeit einen ganzheitlichen und fortschrittlichen Weg gibt?“ Und wenn ich diesen „Nature first“-Weg meinen Patientinnen und Interessentinnen zur Verfügung stelle?

Die meisten Empfehlungen zur Stressreduzierung konzentrieren sich auf Mittel für unser gestresstes Nervensystem. Sie berücksichtigen jedoch nicht ausreichend weitere wichtige Regelkreise unseres Körpers, die ebenso eine Rolle spielen: das Verdauungssystem, das Immunsystem, das Lymphsystem. Nimmt man diese hinzu, ergibt sich eine viel stärkere Heilkraft. Logisch? Ja.

Wenn du magst, lerne mich und meine Arbeit in einem kostenfreien Erstgespräch „Meine Kraft zu mir“ näher kennen:

<https://link.funnelmate.io/widget/booking/mXVIMmLXusVyucofzM61>

Deine vier Glücksgriffe

GRIFF

1

MyBIOTIK® LIFE+

Psychobiotikum für mentale Leistungsfähigkeit, Energie und gute Nerven

Exklusive Kombi aus wissenschaftlich geprüften Bakterienkulturen und vitalisierenden Mikronährstoffen. Wirkt auf der sogenannten Darm-Hirn-Achse. Reduziert Müdigkeit und Erschöpfung.



Sehr gut verträglich

Glutenfrei, laktosefrei, vegetarisch, ohne Farbstoffe, ohne Süßstoffe, ohne Aromen.



Langfristige Einnahme möglich

Je nach Bedarf ist eine kurmäßige Einnahme von bis zu 3 Monaten oder auch eine dauerhafte Einnahme möglich.

30 Tagesportionen (70,2 g) · PZN 16537481

GRIFF

2

MyBIOTIK® BALANCE RDS

Psychobiotikum für Verdauung, Darmschleimhaut und Nervensystem

Mit wissenschaftlich geprüfter Bakterienkultur LP299V®. Calcium trägt zu einer normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei. Niacin trägt zum Erhalt einer normalen Darmschleimhaut bei. Vitamin B6, B12 und Niacin tragen zur normalen Funktion des Nervensystems bei. Dein täglicher Begleiter für ein gutes Bauchgefühl.



Sehr gut verträglich

Glutenfrei, laktosefrei, vegetarisch, ohne Farbstoffe, ohne Süßstoffe, ohne Aromen.



Langfristige Einnahme möglich

Je nach Bedarf ist eine kurmäßige Einnahme von bis zu 3 Monaten oder auch eine dauerhafte Einnahme möglich.

20 Tagesportionen (51,4 g) · PZN 15635170 — oder 40 Tagesportionen (102,8 g) · PZN 15635187

GRIFF

3

LaVita

Fit-fürs-Leben Mikro-Nährstoffkonzentrat

Aus über 70 Sorten Obst, Gemüse, Kräutern und pflanzlichen Ölen, inklusive wertvoller Vitamine und Spurenelemente. Für das Immunsystem jeden Tag eine rundum Basisversorgung, die guttut und auch lecker schmeckt.



Sehr gut verträglich

Ohne Konservierungs- und andere Zusatzstoffe, streng geprüft auf Pestizide und Schwermetalle, vegan, laktose- und glutenfrei, Bioverfügbarkeit wissenschaftlich bestätigt.



Langfristige Einnahme möglich

Eine 500-ml-Flasche LaVita enthält 50 Portionen.

Erhältlich nur im LaVita-Shop: shop.lavita.com/de

GRIFF

4

Bio-Kollagenprodukte von Jarmino

Für Darm und Psyche im herausfordernden Alltag

Ich empfehle dir entweder die Trinkbrühen, wenn du gerne etwas Warmes in der kühlen Jahreszeit magst, oder die Kollagenpulver Immun-Kollagen oder Beauty-Kollagen.



Sehr gut verträglich

Premiumqualität aus einem inhabergeführten Startup mit regionaler Beschaffung für die Produkte, wann immer möglich. Ohne Zusatzstoffe, sehr gut bioverfügbar.



Langfristige Einnahme möglich

Erhältlich im Shop von Jarmino: jarmino.de — 15 % Rabatt beim Checkout mit dem Gutscheincode **puetz**

Gut zu wissen

Stress entsteht für uns immer dann, wenn das Bewältigen von Situationen zur Herausforderung wird. Der Alltag wird dann zunehmend zur Überforderung, was auf Dauer an deinen Energiereserven zehrt.

Die Methoden zur Stressbewältigung sind so individuell wie der Stress selbst und müssen den eigenen Bedürfnissen angepasst werden. Denn was für den einen hervorragend geeignet ist, muss für den anderen nicht stressreduzierend wirken. Die Hauptfakts, die es zu berücksichtigen gilt:

- In Bewegung bleiben
- Möglichst gut schlafen
- Darmgesund ernähren
- Sorge gut für dich
- Setze deine Grenzen

6 Anti-Stress-Tipps, die sofort helfen

Folgende Tipps lassen sich ganz leicht im Alltag umsetzen und helfen, abzuschalten:

1

Hände unter warmes Wasser

Hände mit warmem Wasser waschen. Es beruhigt das parasympathische Nervensystem sofort. Der Parasympathikus wird auch als der „Ruhenerv“ bezeichnet, weil er dem Körper hilft, aus Stress heraus und zurück in die Entspannung zu finden.

2

Digitale Auszeit nehmen

Das Handy öfter mal in der Tasche lassen — oder gleich ganz ausmachen. Durchatmen und Runterfahren garantiert.

3

Lächeln macht glücklicher

Wenn du 60 Sekunden am Stück bewusst lächelst, beeinflussen die Lachmuskeln den Nerv, der ans Hirn funkt: gerade gute Laune! Und unser limbisches System reagiert mit Gute-Laune-Hormonen.

4

Positives Denken und innerer Dialog

Je öfter du dir einredest, dass du etwas nicht kannst, umso eher verfestigt sich diese Annahme in dir. Viel besser sind positive Formulierungen, z. B. „Ich schaffe das“, „Ich mache einen sehr guten Job“, „Ich bin gut so, wie ich bin“, „Ich leiste meinen Beitrag“.

5

Nein sagen, wo nötig

Nein sagen hilft, sich nicht zu viel aufzubürden. Du gehst entspannter mit den eigenen Aufgaben um und hast mehr Zeit für dich selbst.

Abreagieren, aber richtig

Bei hochgekochtem Stress hilft Abreagieren. Zum Beispiel mit Schwung die Treppen hochlaufen, Papier zerknüllen, lautes Schreien oder Singen im Auto.

*Ich wünsche dir: **hol' dir deine Ruhe zurück** und finde zu neuer Gelassenheit!*

Hinweis

Dieser Spickzettel ersetzt keine individuelle Diagnose und Behandlung. Jede/Jeder Nutzende ist für die Anwendung selbst verantwortlich. Mein Leitfaden dient in keiner Weise als Ersatz für eine ärztliche Behandlung. Die genannten Produkte und Shops sind unabhängige Angebote Dritter, auf deren Inhalte und Verfügbarkeit ich keinen Einfluss habe.

Dieser Spickzettel ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb deines privaten Rahmens ist ohne meine Zustimmung unzulässig.

