

Ruhe im Kopf

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

Dein Spickzettel zur Gesundheitsvorsorge



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 hat das mit meinen 4 Glücksgriffen für Gestresste aus der Naturheilkunde 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

Spickzettel für Ruhe im Kopf durch Glücksgriffe aus der Naturheilkunde

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 Patienten und Interessenten 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.

GLÜCKSGRIFF NR. 1

MyBIOTIK®LIFE+

Psychobiotikum für mentale Leistungsfähigkeit, Energie und gute Nerven

Exklusive Kombi aus wissenschaftlich geprüften Bakterienkulturen + 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

GLÜCKSGRIFF NR. 2

MyBIOTIK®BALANCE RDS

Psychobiotikum für Verdauung, Darmschleimhaut + 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
- 40 Tagesportionen (102,8 g), PZN: 15635187

GLÜCKSGRIFF NR. 3

LaVita - ein 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 gut tut 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 500ml Flasche LaVita enthält 50 Portionen
- Erhältlich nur im LaVita-Shop: <https://shop.lavita.com/de>

GLÜCKSGRIFF NR. 4

- die fit fürs Leben natürlichen Bio-**Kollagenprodukte von Jarmino** für unseren heutigen Alltag, der Darm und Psyche vor so manche Herausforderung stellt.
- 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: <https://jarmino.de/>
- Einen special Rabatt von 15% kannst du dir holen beim Checkout aus dem Warenkorb: bitte im Feld „Gutscheincode“ den Namen puetz ein. Dann wird es automatisch abgezogen.

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 zu berücksichtigen sind:

- 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 „Ruhenerve“ 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 zu 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 an das 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.
6. **Abreagieren aber richtig**
Bei hochgekochtem Stress hilft Abreagieren. Zum Beispiel mit Schwung die Treppen hochlaufen, Papier zerknüllen, lautes Schreien oder Singen im Auto.