



### Nährstoffe für Nerven und Psyche

Vitamine stellen eine sinnvolle Ergänzung für ein angespanntes Nervenkostüm dar. Die als Nerven-Vitamine bekannten B-Vitamine gehören z.B. dazu.

Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub> tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei.

Vitamin B<sub>5</sub> ist an der normalen Synthese und einem normalen Stoffwechsel einiger Neurotransmitter beteiligt. Vitamin B<sub>2</sub> hilft, unsere Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Vitamin C spielt für die normale Funktion des Nervensystems und die normale psychische Funktion ebenfalls eine wichtige Rolle. Zudem hilft es, unsere Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Wer die Gesundheit von Nerven und Psyche also gezielt unterstützen möchte, sollte auf eine ausreichende Versorgung mit B-Vitaminen oder Vitamin C achten.

Salus

## Neuro Balance Ashwagandha

Mit den neuen Neuro Balance Präparaten von Salus können Sie Nerven und Psyche auf natürliche Weise unterstützen.

Dafür sorgen die in Neuro Balance enthaltenen B-Vitamine in den Kapseln oder das natürliche Vitamin C aus der Bio-Acerolakirsche im Bio-Tonikum oder Tee.

Die Salus Spezialrezepturen in Neuro Balance enthalten zudem Ashwagandha und weitere pflanzliche Inhaltsstoffe, wie Passionsblume, Lavendel oder Melisse.

Ashwagandha, auch als Winterkirsche, Schlafbeere oder indischer Ginseng bekannt, wird bereits seit Jahrtausenden in Indien verwendet.

NEU



Neuro Balance Präparate	GTIN	PZN
Bio Ashwagandha Tonikum 250 ml	4004148333330	-14188823
Bio Ashwagandha Tee 15 Filterbeutel	4004148333514	-14188786
Ashwagandha Kapseln 30 Stück	4004148333347	-14188504
Ashwagandha Kapseln 90 Stück	4004148333354	-14188533

Stempel

Hier bitte FSC-Logo einbauen

SALUS Haus GmbH & Co. KG  
Bahnhofstr. 24 • 83052 Bruckmühl  
www.salus.de

Lieber Hängematte als Gedankenkarussell!

Salus



NEU

## Neuro Balance Ashwagandha

- Zur Unterstützung von Nerven und Psyche mit B-Vitaminen oder natürlichem Vitamin C
- Einzigartige Kombination aus Ashwagandha – dem „indischen Ginseng“ –, Passionsblume und Melisse
- Als Kapseln oder in Bio-Qualität als Tonikum und Tee



Salus. Der Natur verbunden.  
Der Gesundheit verpflichtet.

www.salus.de

GG/01001705020/180627/30. © fotolia.de

Die Anforderungen der heutigen Leistungsgesellschaft, die Gedanken an die Zukunft, die beruflichen und familiären Verpflichtungen, der hohe Anspruch an sich selbst, die ständige Erreichbarkeit und fortwährender Zeitdruck sorgen für Hektik und Stress. Man steht pausenlos «unter Strom».

### Stress - von der Höchstleistung zur Erschöpfung

Stress gehört seit jeher zum Alltag. In Ausnahmesituationen befähigt er den Menschen zu Höchstleistungen. Die ausgeschütteten Stresshormone beschleunigen die Herz- und Atemfrequenz, Muskeln werden bevorzugt versorgt, bewährte Reaktionsmuster übernehmen im Gehirn die Führung. Der Mensch ist in Alarmbereitschaft. Ein uralter Regelkreis, der schon unsere Vorfahren auf Angriff und Flucht vorbereitete.

Wird diese „Alarmbereitschaft“ zum Dauerzustand, kann die Leistungsfähigkeit allerdings eingeschränkt werden. Findet kein ausgeglichener Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung statt, kann sich dies auf das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und die Verdauung auswirken. Auch das Nervensystem bekommt die Dauerbelastung zu spüren. Ständige Reize können zu nervöser Unruhe führen. Die Gedanken kreisen. Selbst abends kommt man nicht zur Ruhe. Die notwendige Erholungsphase in der Nacht wird erschwert und man startet bereits erschöpft in den nächsten Tag. Ein wahrer Teufelskreis.



### Besser anpassen als unterdrücken

Beruhigungsmittel können den Schlaf fördern. Sie können überreizte Nerven dämpfen, machen tagsüber aber oftmals unerwünscht müde. Die Leistungsfähigkeit wird erneut eingeschränkt. Wer den „Hang-over“ vermeiden möchte, sollte Entspannungsrituale in den Alltag einbauen und Nerven und Psyche mit Vitaminen und pflanzlichen Alternativen unterstützen.

### Ashwagandha - der „indische Ginseng“

Die Ashwagandha-Pflanze, auch als Winterkirsche, Schlafbeere oder indischer Ginseng bekannt, wird bereits seit Jahrtausenden in Indien verwendet. Heute gehört Ashwagandha zu den am stärksten untersuchten bekannten Pflanzen mit ausgleichenden Eigenschaften. Sie hat sich positiv in Zeiten nervlicher Anspannung bewährt, da sie hilft, die innere Balance zu halten. Ashwagandha macht nicht müde, sondern unterstützt den Körper, sich den Anforderungen besser anzupassen.



### Entspannungs-Tipps:

#### Regelmäßig Stress abbauen

Eine kleine Auszeit kann aktuelle Spannungszustände lösen. Entspannungs-bäder oder ein Saunabesuch helfen ebenfalls einen Gang runterzuschalten.

#### Bewegung

Egal ob Ausdauertraining oder Spazieren-gehen, Bewegung eignet sich optimal als Ventil, um Stress durch angestaute Energie abzubauen.

#### Entspannungstechniken nutzen

Durch Yoga, Qi-gong, Meditation oder spezielle Atemtechniken lässt sich effektiv entspannen. Bereits nach kurzen, regel-mäßigen Übungen fühlt man sich vitaler und ausgeglichener.

#### Entspannungs-Ritual

Mit festen Ritualen vor dem Schlafengehen, kann der Tag ausgeglichen beendet werden. Durch das Schreiben eines Tagebuches, kann mit den Gedanken des Tages abgeschlossen werden. Oder man gönnt sich mit einer Tasse Neuro Balance Bio Ashwagandha Tee eine ruhige Zeit.

#### Pflanzliche Helfer

Kombinationen aus Passionsblume, Melisse oder Lavendel ergeben aromatische Rezepturen, die sanft zur Entspannung beitragen.

