



DER RUHT-IN-SICH

Kapseln 60 Stück

Nicht nur unsere Arbeitswelt versetzt uns mit Zeitdruck und Terminen häufig unter Stress. In unserer modernen Lebenswelt sind wir auch privat oft gefordert – immer online und stets erreichbar und viel zu viele ToDo's auf der Liste. Aber auch belastende Situationen im Alltag, in der Familie oder Lebensumbrüche und Veränderungen versetzen uns emotional in Stresssituationen.

GUTER STRESS – SCHLECHTER STRESS

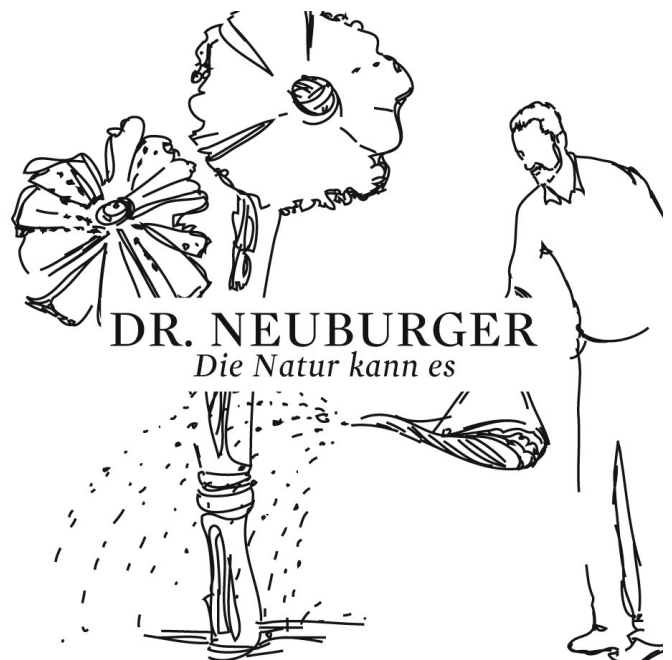
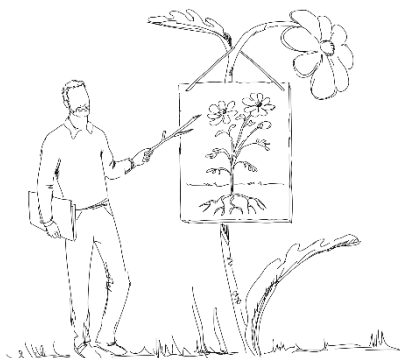
Bei Stress und Aufregung steigt unser Cortisolspiegel an. Das ist eine normale und ganz natürliche Reaktion unseres Körpers und auch eine wichtige Voraussetzung dafür, unsere täglichen Herausforderungen zu meistern. Wir sprechen dann von gutem Stress, der uns leistungsfähig und aktiv hält.

Treten nun aber Stressoren gehäuft auf und fehlen die wichtigen Erholungsphasen zum Auffüllen unserer Energiespeicher, dann wird dieser Dauerstress zur Belastung für den Körper. Diese zeigt sich zunächst häufig in Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrations-schwierigkeiten, ständiger innerer Unruhe und aufkeimenden Ängsten.

Gerade in Zeiten der persönlichen Belastung sollen wir daher unsere Nervenkraft stärken und unser Nervensystem gut unterstützen. Bewegung an der frischen Luft, Tageslicht und Sonne tanken, sanfte Körperübungen und Atemübungen wie die Übungen vom Frei Atmen nach Dr. Neuburger – all das unterstützt Körper und Geist, um ein

WAS KANN ER?

- unterstützt bei erhöhter Stressbelastung und Ängsten
- schenkt emotionale Balance und Nervenkraft
- sorgt für einen erholsamen Schlaf
- beruhigend und ausgleichend
- für körperliches und mentales Wohlbefinden
- zur täglichen Zufuhr wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe wie Withanolid in Ashwagandha und Pflanzenphenole (Rosavine und Salidroside) in Rhodiola



überreiztes Nervensystem wieder auszugleichen und in die Entspannung zu finden. Gönn dir regelmäßig deine Auszeiten und tu das, was dir so richtig guttut!

NERVENKRAFT NATÜRLICH STÄRKEN

Mit Impulsen aus dem Pflanzenreich und wertvollen sekundären Naturstoffen kannst du deinen Körper zusätzlich unterstützen – für eine gute emotionale Balance, eine positive Grundstimmung und erholsamen Schlaf – für eine stabile Nervenkraft und Resilienz!

DER RUHT-IN-SICH arbeitet mit adaptogenen, kräftigenden und ausgleichenden Pflanzenextrakten. Ashwagandha (Winterkirsche) ist eines der wichtigsten Adaptogene im Ayurveda. Adaptogene sind Pflanzen, die die Anpassungsfähigkeit des Körpers an Stress und besondere Belastungen steigern und helfen gut zur Ruhe zu kommen. Rhodiola rosea (Rosenwurz) wird schon seit Jahrhunderten geschätzt für ihre unterstützenden Eigenschaften. Gerade bei emotionalen Stresszuständen kann Rhodiola merklich zum Wohlbefinden beitragen und die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit gut unterstützen – um wieder in deine Kraft zu finden. Die Kombination aus Ashwagandha und Rhodiola wird ergänzt mit Zitronenmelissenblättern und Lavendelblüten.

Die kraftvolle Pflanzenformel schenkt emotionalen Ausgleich in beanspruchenden Lebensphasen und Zeiten erhöhter Stressbelastung – für Ruhe, Entspannung, Nervenkraft und einen erholsamen Schlaf.

VERZEHRSEMPFEHLUNG 2-3 Kapseln täglich mit ausreichend Wasser oder Tee einnehmen

WORAUS BESTEHT ER?

ZUTATEN Ashwagandha-Extrakt (*Withania somnifera*), Rosenwurz-Extrakt (*Rhodiola rosea*), Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Zitronenmelissenblätter, Lavendelblüten.

TIPP Mich gibt es auch als Tropfen!

Inhaltsstoffe	2 Kapseln	3 Kapseln
Ashwagandha-Extrakt	250 mg	375 mg
davon Withanolid	25 mg	37,5 mg
Rhodiola-Extrakt	200 mg	300 mg
davon Rosavine	6 mg	9 mg
davon Salidroside	2 mg	3 mg
Zitronenmelissenblätter	160 mg	240 mg
Lavendelblüten	36 mg	54 mg
✓ 100% natürliche Inhaltsstoffe	✓ Laktosefrei	✓ Ohne Farbstoffe
✓ Vegan	✓ Fruktosefrei	✓ Ohne Zuckerzusatz
✓ Alkoholfrei	✓ Glutenfrei	✓ Ohne Konservierungsstoffe

HINWEISE NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL: Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Außerhalb der Reichweite von Kindern bei Zimmertemperatur lagern.

HINWEIS Zubereitungen mit Ashwagandha werden für Schwangere und Stillende nicht empfohlen!