



7 Tipps für innere Ruhe und mentale Gelassenheit

Warme und nahrhafte Speisen unterstützen aus tibetischer Sicht einen überlasteten Geist bei seiner Arbeit und wärmen von innen.

Hände weg von koffeinhaltigen Getränken nach 14.00 Uhr. Sie helfen zwar kurzfristig über ein Energietief hinweg, verstärken aber die Unruhe in Körper und Geist.

Bewegung unterstützt das Loslassen. Ob ein Spaziergang, Sport oder gezielte Entspannungsübungen ist eine Frage der individuellen Vorlieben.

Die mobile Kommunikation ist einer der Haupttreiber von Stress und Unruhe. Reduzieren Sie in Ihrer Freizeit den Gebrauch von Handy, Tablet und Co.

Das soziale Umfeld pflegen. Unternehmungen mit Familie und Freunden bringen die kreisenden Gedanken zur Ruhe.

Zeit für sich. Ein warmes Entspannungsbad oder eine Massage bringt Ruhe und Gelassenheit.

Ab in die Natur. Frische Luft und die Ruhe von Wald oder Bergen verhelfen zu Klarheit und Struktur.

PADMA NERVOBEN Traditionelle Tibetische «Muskatnuss» - Rezeptur aus wertvollen Pflanzen wie:



Muskatnuss
Sammelt die Windenergie im Körper und zentralisiert diese. Dadurch gelingt es, fokussiert zu bleiben. Auch dann, wenn das Kartenhaus einzustürzen droht. Vorbei mit dem „durch den Wind sein“.



Süssholzwurzel
Zur Verankerung für mehr Ruhe und Fokussierung. Die Süssholzwurzel ist tief in der Erde verwurzelt. Sie sorgt für Bodenhaftung in der Alltagshetze.



Indischer Weihrauch
Zusammenhalt fürs Nervenkostüm. Die aromatisch duftenden balsamischen Harze wirken einhüllend und verleihen ein wohlrig kuschliges Wärmegefühl für ruhige Nächte.



Für starke
Nerven
und innere
Gelassenheit

 **PADMA**

www.padma.ch

Das moderne Leben ist eine Herausforderung

Starke Nerven sind gefragt.

Hohe Anforderungen – auch an sich selbst, Meinungsverschiedenheiten, ununterbrochene Erreichbarkeit sowie Zukunftssängste oder die Aufgabe, Familie und Berufsleben unter einen Hut zu bringen, prägen den Alltag.

Körper und Geist erhalten laufend Informationen, die rund um die Uhr eine rasche Reaktion erfordern. Nicht immer kann alles verarbeitet werden. Das Gehirn benötigt Zeit, um die vielfältigen Sinneseindrücke einzuordnen. Gelingt dies nicht, können Nervosität, kreisende Gedanken, Gereiztheit und Stress die Folge sein.

Während des Tages treten Gefühle der Überforderung und Reizbarkeit auf, in der Nacht fällt es schwer «abzuschalten». Der Gedankenstrudel kreist und hindert daran, einen ruhigen Schlaf zu finden.



PADMA NERVOBEN Die tibetische Antwort auf Stress und Hektik

Eine subtile innere Unruhe macht sich im Körper breit. Die Gedanken kreisen unaufhörlich und man kann auch in Phasen der körperlichen und geistigen Entspannung nicht wirklich zu innerer Ruhe und Erholung zurückkehren. Man fühlt sich sprichwörtlich «durch den Wind».

Was die Tibeter als „Lung“ (Wind-Energie) bezeichnen, nennt man in unserer Sprache „Durch den Wind sein“. Der Geist verliert an mentaler Stabilität, ist sehr beeinflussbar, leicht abzulenken, und die nötige Erdung fehlt.

Schon vor 1'000 Jahren war in den Hochebenen Tibets die **PADMA NERVOBEN**-Rezeptur „Dza ti 10“ die Lösung für einen klaren Geist. Die aromatisch, balsamische Muskatnuss-Rezeptur (Dza ti = Muskatnuss) wurde damals schon angewendet, um Körper und Geist zu erden. Das gesamte Nervenköstüm wird eingehüllt und verwurzelt.

Ein wohlig, wärmendes und kuschliges Gefühl stellt sich ein. Das Jonglieren mit den täglichen Herausforderungen fällt leichter und die nächtlich kreisenden Gedanken beruhigen sich.

Am Morgen fühlt man sich gestärkt und erholt.

PADMA NERVOBEN Einnahme:

Jeweils 2 Kapseln morgens und abends mit etwas heissem (Trinktemperatur) Wasser einnehmen.

PADMA – Tibetische Rezepturen hergestellt in der Schweiz

Seit einem halben Jahrhundert ist PADMA die einzige Herstellerin von pflanzlichen Arznei- und Nahrungsergänzungsmitteln auf Basis Tibetischer Rezepturen in Schweizer Qualität. Sie bestehen aus wertvollen pflanzlichen und mineralischen Komponenten und basieren auf dem Wissen der Tibetischen Lehre.



Zutaten:

1 Tagesdosis (zu 4 Kapseln) enthält: Kümmel 240 mg, entsteinete Myrobalanenfrüchte 160 mg, Süssholzwurzel 160 mg, Muskatnuss 160 mg, Gewürznelken 120 mg, Alantwurzel 120 mg, Sichuanpfefferfruchtwand 120 mg, Magnesiumoxid* 120 mg, Bockshornsamen 112 mg, Indischer Weihrauch 80 mg, Asafoetida 48 mg.

Die Kapseln enthalten keine künstlichen Konservierungs- oder Farbstoffe.

PADMA NERVOBEN ist laktose- und glutenfrei sowie vegan. Hinweis für Diabetiker: 1 Kapsel enthält 0.04 g verwertbare Kohlenhydrate.

Verzehrempfehlung:

Jeweils 2 Kapseln morgens und abends mit heissem (Trinktemperatur) Wasser einnehmen. Nicht mehr als 4 Kapseln täglich einnehmen.

*Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist.