



7 conseils pour atteindre la sérénité intérieure et la détente mentale

Selon la conception tibétaine, les repas chauds et nourrissants réchauffent l'organisme de l'intérieur et permettent à l'esprit de gérer la surcharge mentale.

Évitez de consommer des boissons qui contiennent de la caféine après 14 heures. Elles peuvent compenser temporairement des baisses d'énergie ; mais elles augmentent l'agitation dans le corps et l'esprit.

Bouger favorise le lâcher prise. Chacun pourra choisir à sa guise, et selon ses capacités, de se promener, de pratiquer une activité sportive ou de faire des exercices spécifiques pour se détendre.

La communication mobile est l'une des principales causes de stress et d'agitation. Réduisez leur utilisation pendant vos loisirs.

Favorisez vos liens sociaux. Faire des activités en famille et avec des amis vous libère des pensées obsessionnelles.

Prenez du temps pour vous-même. Un bain chaud délassant ou un massage vous aidera à vous détendre et vous apaisera.

Passez du temps dans la nature. L'air frais et la tranquillité qui règnent dans la forêt ou à la montagne vous aident à vous structurer et à éclaircir vos pensées.

PADMA NERVOBEN

Formule traditionnelle tibétaine à la noix de muscade à base de plantes précieuses



Noix de muscade

La noix de muscade recueille l'énergie du vent dans le corps et la centralise. Cela nous aide à rester concentrés, même lorsque notre «château de cartes» menace de s'effondrer.



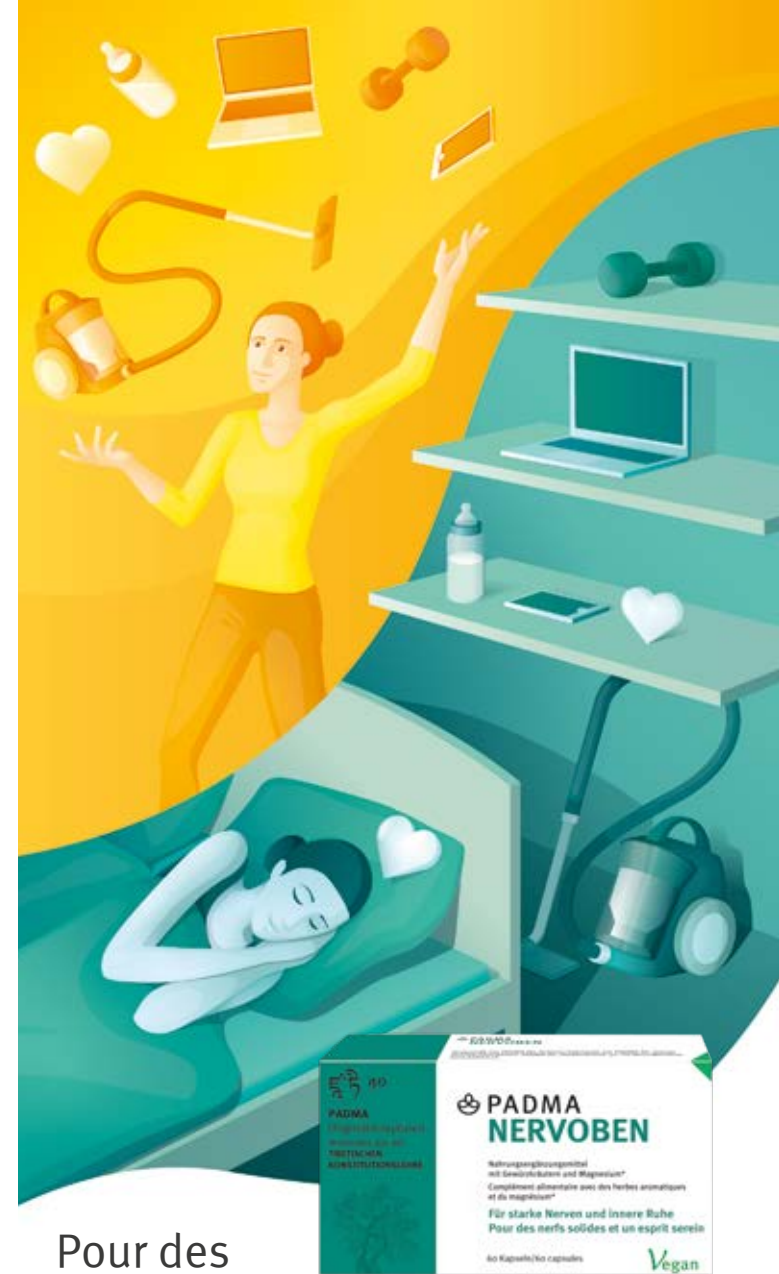
Racine de réglisse

Ancrage, sérénité et concentration. La racine de réglisse est ancrée profondément dans le sol. Elle favorise notre adhérence à la terre pour mieux supporter l'agitation du quotidien.



Encens indien

Renforcement du système nerveux. Les résines balsamiques aromatiques et odorantes sont enveloppantes et procurent un sentiment de chaleur et de bien-être qui nous apaise pendant la nuit.



Pour des
NERFS SOLIDES
et un
ESPRIT SEREIN

 **PADMA**

www.padma.ch

La vie moderne est un défi

Notre quotidien nous pose des défis. Pour les relever, il faut avoir les nerfs solides. Les exigences élevées – y compris celles que nous nous imposons, les divergences d'opinion, l'obligation d'être atteignable en permanence ainsi que la peur de l'avenir et le souci de pouvoir concilier famille et vie professionnelle nous contraignent jour après jour.

Nous recevons constamment des informations auxquelles nous devons réagir rapidement 24 heures sur 24. Nous n'arrivons pas toujours à traiter toutes ces informations.

Notre cerveau a besoin de temps pour classer les diverses sollicitations sensorielles. Lorsque nous n'y parvenons pas, la nervosité s'empare de nous, les pensées se bousculent dans notre tête, nous devenons irascibles et le stress nous accable.

Nous nous sentons surmenés et avons les nerfs à cran pendant la journée ; et la nuit, nous n'arrivons pas à «déconnecter» ; nos pensées tournent en rond et nous empêchent de trouver le sommeil réparateur.



PADMA NERVOBEN

La réponse tibétaine au stress et à l'agitation

Une agitation subtile se propage dans notre corps, les pensées dansent la sarabande dans notre tête et nous ne sommes plus capables de retrouver notre calme et notre sérénité durant les phases de détente physique et mentale. Nous nous sentons littéralement «vannés».

Les tibétains ont décrit les effets négatifs d'un excès de l'élément vent dans l'organisme. L'esprit perd sa stabilité, il devient comme une feuille emportée par le vent: il est influençable, dévie de sa trajectoire et perd son ancrage.

Il y a 1'000 ans déjà, la formule „Dza ti“ qui est à la base de **PADMA NERVOBEN** était utilisée sur les plateaux du Tibet pour garder un esprit lucide. La formule balsamique aromatique contenant de la noix de muscade (Dza ti 10 = noix de muscade) servait à ancrer le corps et l'esprit. Le système nerveux est enveloppé dans sa totalité et enraciné.

Un sentiment agréable de chaleur et de bien-être s'installe. Il nous est plus facile de jongler avec les défis du quotidien et la nuit venue, les pensées obsessionnelles se calment.

Le matin, au réveil, nous nous sentons reposés et renforcés.

PADMA NERVOBEN

Dose journalière recommandée:

Prendre 2 capsules matin et soir avec de l'eau chaude.
Ne pas dépasser la dose de 4 capsules par jour.

PADMA – Formules tibétaines fabriquées en Suisse

Créée il y a un demi-siècle, PADMA est la seule entreprise qui a repris des formules tibétaines pour produire des médicaments et des compléments alimentaires à base de plantes en intégrant la qualité suisse. Des plantes et des minéraux de grande valeur entrent dans leur composition basée sur les connaissances transmises par la théorie tibétaine de la constitution.



Composition:

1 dose quotidienne (de 4 capsules) contient : cumin 240 mg, fruits du myrobalan dénoyautés 160 mg, racine de réglisse 160 mg, noix de muscade 160 mg, clous de girofle 120 mg, racine d'aunée 120 mg, péricarpe du poivre de Sichuan 120 mg, oxyde de magnésium 120 mg, graines de fenugrec 112 mg, encens indien 80 mg, ase fétide 48 mg.

Les capsules ne contiennent pas de conservateurs artificiels ni de colorants.

PADMA NERVOBEN est un produit sans lactose ni gluten et végétalien. Indication pour les personnes diabétiques : 1 capsule contient 0,04 g de glucides assimilables.

Dose journalière recommandée:

Prendre 2 capsules matin et soir avec de l'eau chaude. Ne pas dépasser la dose de 4 capsules par jour.

*Le magnésium contribue au fonctionnement normal du système nerveux.

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée qui est très importante et doit être associée à un mode de vie sain.