

In Balance
bleiben!

ortho
neurobalance



Die Kraft von Ruhe und Gelassenheit

Egal ob im Beruflichen oder im Privaten: „Irgendwas ist immer“. Die Folge: Man fühlt sich überfordert, Gedanken drehen sich im Kreis, beeinträchtigen die Laune und es fällt zunehmend schwer, zur Ruhe zu kommen.

Orthoneurobalance mit Ashwagandhawurzel-Extrakt aus *Withania somnifera* ist ein Produkt für mehr Ruhe und Entspannung. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen das natürliche Pflanzenextrakt, das unser Wohlbefinden und unsere Balance unterstützen kann, näher vorstellen.

Ihr orthoneurobalance-Team

Inhalt

Ashwagandha - Indischer Ginseng	5
Eigenschaften von Ashwagandha	6
Ashwagandha für Ruhe und Ausgeglichenheit	7
Vitamin B - komplex und wichtig für die Nerven	8
Was macht orthoneurobalance so besonders?	11
Gelassen loslassen - Tipps zur Entspannung	14
orthoneurobalance - in Balance bleiben!	18

Ashwagandha - Indischer Ginseng

Ashwagandha, auch Schlafbeere oder indischer Ginseng genannt, ist seit Urzeiten für seine vielseitigen Einsatzbereiche bekannt. In der traditionellen ayurvedischen Medizin gehört der indische Ginseng zu den meistgenutzten Pflanzen überhaupt. Durch die vielfältigen Effekte auf den Körper wird es dort als „königliches Heilkraut“ bezeichnet.

Die traditionellen Erfahrungen des Ayurveda wurden in wissenschaftlichen Studien bestätigt. Zur Fruchtreife trägt die Pflanze rote Beeren, das in der ayurvedischen Medizin eingesetzte Pulver wird jedoch aus der Wurzel der Pflanze gewonnen. Die biologisch aktiven Substanzen in der Wurzel nennt man Withanolide.



Eigenschaften von Ashwagandha

Ashwagandha bedeutet im Sanskrit so viel wie der „Geruch des Pferdes“, was auf seine stärkenden Eigenschaften hinweist. Zu diesen zählt unter anderem die Verbesserung der Stressresistenz.

Ashwagandha unterstützt das Nervensystem und das Immunsystem (entzündungshemmende Eigenschaften) und trägt somit laut indischer Medizin zu „Ruhe und Klarheit“ bei.



In einer Reihe von Studien wurden verschiedene Wirkungen für die Inhaltsstoffe der Ashwagandha-Wurzel beschrieben:

- Regulation von Stresshormonen ("Antistresseigenschaften")
- Einfluss auf den Status von Botenstoffen im Nervensystem
- Einfluss auf Nervenwachstumsfaktoren
- antioxidative Eigenschaften
- entzündungshemmende Eigenschaften

Ashwagandha für Ruhe und Ausgeglichenheit

Das Extrakt aus der Ashwagandha Wurzel unterstützt Ihren Körper in Zeiten hoher geistiger und nervlicher Belastung. Zurückzuführen sind diese Effekte auf die sogenannten adaptogenen Eigenschaften der Ashwagandha Pflanze. Als Adaptogene werden Pflanzen bezeichnet, die den Körper in Zeiten hoher Belastung durch Anpassungsmechanismen unterstützen und ihm dadurch eine erhöhte Widerstandsfähigkeit gegen Stress verleihen.



Ashwagandha wirkt besonders wohltuend bei innerer Anspannung und Ängstlichkeit, da der Pflanzenextrakt Botenstoffe in dem Gehirn positiv beeinflusst. Der Extrakt trägt so zur Entspannung des Körpers und Geistes bei und verhilft auch in anspruchsvollen Zeiten zur nötigen Ruhe.

So unterstützt Ashwagandha als adaptogene Pflanze das mentale und körperliche Wohlbefinden.

Vitamin B – komplex und wichtig für die Nerven

Vitamin B, vor allem Vitamin B₁₂ gilt als „Nahrung“ für die Nerven. Es sorgt für eine normale Nervenfunktion, ist am Nervenwachstum und der Regeneration abgespannter Nerven beteiligt. Darüber hinaus unterstützt es den Energiestoffwechsel, so dass wir uns bei ausgeglichenem Vitamin B₁₂-Spiegel weniger müde und erschöpft fühlen.

Die Zufuhr von B-Vitaminen ist für die Zellfunktionen und damit für den Erhalt der menschlichen Gesundheit unerlässlich. Eine regelmäßige Zufuhr von B-Vitaminen unterstützt den Energiestoffwechsel und trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.¹

Daher sollten Menschen, die beruflich und privat unter hohem Druck stehen, auf ihre Vitamin-B-Versorgung achten. Das Gleiche gilt bei einem höheren Lebensalter, körperlicher Arbeit, sportlichen Anstrengungen sowie für alle, die sich nicht gesund und ausgewogen ernähren.

Besonders betroffen sind Personen



mit hoher
Belastung
durch Arbeit
und/oder Familie



im hohen
Alter



mit hoher
sportlicher
Anstrengung



mit unaus-
gewogener
Ernährung

Extra-Tipp:

Ein Tag im Monat ganz für Sie allein! Schaffen Sie sich individuelle Zeiteinseln: Planen Sie mindestens einmal alle vier Wochen einen Tag, der nur Ihnen gehört, und verbringen Sie ihn ganz nach Ihrer Vorstellung. Erlaubt ist alles, was Spaß macht!

Was macht orthoneurobalance so besonders?



ASHWAGANDHA

Der indische Ginseng Ashwagandha enthält Pflanzenstoffe, die unser mentales Wohlbefinden unterstützen.



VITAMIN B₆ UND VITAMIN B₁₂

tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung, zu einem normalen Energiestoffwechsel und einer normalen Funktion des Nervensystems.



VITAMIN D

trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems, einem normalen Calciumspiegel im Blut und zur Erhaltung normaler Knochen bei.



ZERTIFIZIERTE PREMIUM-QUALITÄT

Qualitätsprodukt nach höchsten Standards. Hergestellt in einem ISO 22000-zertifizierten Betrieb.





FREI VON ...

Orthoneurobalance ist vegan, sowie lactose- und glutenfrei. Ohne synthetische Farbstoffe und frei von künstlichen Süßungsmitteln. Produziert ohne Gentechnik.



IDEAL FÜR UNTERWEGS

Das Trinkfläschchen passt in jede Tasche und ist der perfekte Begleiter im Alltag.



UNKOMPLIZIERTE EINNAHME

Ohne Wasser, ohne Anrühren.
Direkt aus dem Fläschchen trinkbar.



GUTER GESCHMACK

Orthoneurobalance überzeugt mit natürlichem angenehmem Geschmack. Die enthaltenen Pflanzeninhaltsstoffe können etwas bitter und leicht scharf schmecken.



Mit Ashwagandha-
wurzel-Extrakt aus
Withania somnifera

Gelassen loslassen - Tipps zur Entspannung

Wann haben Sie heute schon entspannt? Zwischen all den To-dos bleibt dafür oft zu wenig Zeit. Dabei ist es wichtig, für einen natürlichen Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung zu sorgen und aktiv zur Ruhe zu kommen. Wir haben einige einfache Tipps zusammengestellt, wie Sie etwas Entspannung aktiv in den Alltag integrieren können.

1. AKZEPTANZ

Innere Unruhe und Anspannung lassen sich nicht auf Knopfdruck beenden. Kämpft man gegen sie an, wird es meist nur schlimmer. Akzeptieren Sie zunächst die Gründe, warum Sie momentan aus der Balance geraten sind. Falls darüber sogar ein paar Tränen fließen, ist das bereits ein großer Schritt in Richtung Entspannung.

2. BEWUSST ATMEN

Unser Atem ist wohl das einfachste, aber dennoch wichtigste Vehikel, uns in einen entspannten Zustand zu bringen. Oft reicht es, den eigenen Atemvorgang bewusst wahrzunehmen und eine tiefe Bauchatmung zu forcieren. Hilfreich ist es, die Atemzüge zu zählen und dabei immer zwei Einheiten länger aus- als einzuatmen.

3. MUSKELENTSPANNUNG

Bei dieser bewährten Entspannungsmethode werden einzelne Muskeln für 5 Sekunden angespannt und dann wieder gelöst, um der Entspannung nachzuspüren.

4. BEWEGUNG

Bewegung hilft dem Körper, die durch Stress hervorgerufenen körperlichen Reaktionen wieder abzureagieren. Spazieren, laufen, hüpfen, tanzen – alles wirksam für Menschen, die besser durch Bewegung entspannen können.

5. POWERNAPPING

Ausreichend Schlaf ist auf Dauer das beste Mittel gegen Stress und stärkt zudem das Immunsystem. Kommt man abends schlecht zur Ruhe, kann man es mit kurzen Power-naps versuchen. Hilfreich ist der Schlüsseltrick: Während man döst und alle Gedanken zulässt, ohne zu sehr zu bewerten, hält man einen Schlüsselbund in der Hand. In dem Moment, wenn man richtig einschläft, entspannen sich die Muskeln und der Schlüssel fällt mit lautem Geräusch zu Boden.

6. LACHEN

Dass Lachen die beste Medizin ist, ist mittlerweile wissenschaftlich bewiesen. Lachen baut Stresshormone ab. Und sogar ein künstliches Lächeln reicht für den Anfang. Hebt man für etwa 10 Sekunden die Mundwinkel, werden entsprechende Signale ans Gehirn gesendet und dort entsprechende Botenstoffe freigesetzt. Wer sich lieber von einem echten Lachen anstecken lässt, der gebe einfach einmal „Babylachen“ in seine Suchmaschine ein.



orthoneurobalance



Kombiniert die Vorteile von Ashwagandha, B-Vitaminen und Vitamin D



Angenehmer natürlicher Geschmack



Unkomplizierte Einnahme durch Trinkfläschchen



Ohne synthetische Farbstoffe und frei von künstlichen Süßungsmitteln



Lactose- und glutenfrei.



Vegan

orthoneurobalance – in Balance bleiben!

Orthoneurobalance ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Vitamin B₆ und Vitamin B₁₂ tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und der psychischen Funktion bei.

Mit Ashwagandhawurzel-Extrakt
aus *Withania somnifera*.



Praktische Darreichungsform



Trinkfläschchen

Copyright Orthomed. Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten. Kein Teil dieser Broschüre darf ohne schriftliche Genehmigung des Urhebers in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsanlagen, verwendete Sprache übertragen oder übersetzt werden.

orthomed

Orthomed GmbH & Co. KG, Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld
Telefon 02173 9064-0, www.orthomed-online.de

62213100 08/23