

Endlich wieder
gut schlafen!

Ohne Stress in das Reich der Träume

Immer mehr Menschen leiden an Schlafproblemen. Ausgelöst werden diese häufig durch Stress. Mit natürlicher Hilfe können Sie Ihre Schlafprobleme wieder in den Griff bekommen.

Rasch einschlafen und morgens mit voller Energie in den Tag starten. So sollte es im Idealfall sein. Allerdings bleibt dies oftmals eine Wunschvorstellung. Die Wahrheit sieht nämlich häufig anders aus. Über die Hälfte der Österreicher klagt zumindest gelegentlich über Einschlafschwierigkeiten. Manche fühlen sich abends zwar müde, können jedoch nicht in das Land der Träume vordringen. Andere wiederum sind am Tag oftmals müde, am Abend dann aber hellwach. Das bleibt nicht ohne Folgen.

Wer nicht schlafen kann, leidet doppelt

Gut zu schlafen, ist ein wichtiger Faktor für unser körperliches als auch geistiges Wohlbefinden. Sind wir unausgeschlafen, sinkt die Reaktionsfähigkeit, die Konzentration lässt nach und die Fehler-

anfälligkeit steigt. Das hindert uns nicht nur im Berufs – und Familienleben, sondern kann zugleich zur Gefahr im Straßenverkehr werden. Ebenso leidet das Immunsystem, und der Blutdruck kann in ungeahnte Höhen vordringen, wenn wir nicht ausrauchend Ruhe finden. Um Schlafprobleme sowie deren Folgen zu lindern, müssen wir ihnen auf den Grund gehen. Häufig ist es der Stress, der uns abends nicht zur Ruhe kommen lässt und dadurch vom Schlafen abhält. Das „Schlafhormon“ gibt den Takt vor. Unsere innere Uhr gibt uns quasi vor, wann Schlafenszeit ist. Beteiligt an diesem Prozess ist insbesondere das „Schlafhormon Melatonin“. Dieses wird von unserem Körper bei Dunkelheit vermehrt abgegeben, um uns auf das Schlafen vorzubereiten. Koffein, Alkohol, Medikamente, große körperliche Anstrengung am Abend sowie den

bereits erwähnten Stress können den natürlichen Melatoninspiegel allerdings senken, wodurch es schwieriger wird einzuschlafen. Um dieser Entwicklung entgegenzutreten, kann man Melatonin ergänzend in Form von Nahrungsergänzungsmitteln einnehmen. Weitere effektive Hilfe bei Schlafbeschwerden bietet die Natur.

Gute-Nacht-Pflanzen

Neben Melatonin verhelfen uns manche Pflanzen zu einer guten Nacht. Am bekanntesten ist sicherlich Baldrian. Dieser fördert die Entspannung und stellt daher eine wichtige Einschlafhilfe dar. Als kongenialer Partner zum Baldrian gelten Pflanzen mit stresslindernden Eigenschaften, wie die Süßholzwurzel, Ashwagandha oder Sibirischer Ginseng. Wir wünschen einen stressfreien Tag und eine Gute Nacht! \\\

Urlaub für die Nerven



EVOLUTION®
NATÜRLICH KERNGESUND

*Raus aus dem
Stress!
Vitalstoffe für mehr
Gelassenheit!*

Melatonin 5mg Komplex Kapseln

Melatonin reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus, ermöglicht ein schnelleres Einschlafen und Durchschlafen. Für ein erholtetes Aufwachen und mehr Energie für den Tag.

5mg Melatonin, Magnesium, Melisse, Hopfen, Lavendel, Passionsblume.
60 Vegi Caps, PZN 4542086

Anti-Stress Komplex Kapseln

Rhodiola Rosea, Ashwagandha, Sibirischer Ginseng, Süßholzwurzel und Cordyceps unterstützen ein geschwächtes Hormon- und Nervensystem und dienen der Regulierung von emotionalem und körperlichem Stress.

90 Vegi Caps, PZN 4765432

Vitamin B Komplex forte

Bei Stress und Leistungsdruck, Müdigkeit und Erschöpfung unterstützt der „Gute-Laune“ Komplex mit allen wichtigen B-Vitaminen den Körper bei der Arbeit. Für mehr Energie und Leistung, gute Nerven und innere Ruhe.

90 Vegi Caps, PZN 4542301

Baldrian Tinktur

Baldrian wirkt beruhigend bei Unruhe und Nervosität. Man fühlt sich nach der Einnahme erfrischt, gelassen und entspannt. Baldrian verkürzt die Einschlafzeit und erleichtert das Durchschlafen.

Aus biologischem Anbau
100ml, PZN 4542577



Der Spezialist für ganzheitliche Nahrungsergänzungen & Bio-Kosmetik

A-9500 Villach, Hausergasse 28, Tel. +43 (0) 4242 22560, office@evolution-international.com

www.evolution-international.com