

Anti Stress-Kur

Unsere Zeit ist geprägt durch Stress am Arbeitsplatz, Hektik auf dem Heimweg und Trubel in der Familie. Man ist nervlich am Ende und möchte sich am liebsten in ein Mauselloch verkriechen und von niemandem mehr angesprochen werden – am besten für Tage. Doch so ist das im Alltag leider nicht machbar. Wir müssen lernen, Dinge aus einer entsprechenden Distanz zu sehen und können nicht für alle und jeden jederzeit verfügbar sein. Wir müssen lernen, im „Hier und jetzt“ zu leben! Das ist nicht leicht – doch lernbar. Nachstehende Kräuter helfen uns dabei, wieder zur inneren Ruhe zurückzufinden und ab und zu wieder „Nerven wie Drahtseile“ zu haben. Das Leben ist lebenswert. Gönnen Sie sich ab und zu einmal eine Pause und sagen Sie öfters im Alltag einfach „Ja, ich will meine Ruhe“ – denn in der Ruhe liegt die Kraft.

Nehme Sie täglich **morgens** und **abends** jeweils Frischpflanzen-Press-säfte aus **Kaktusfeige (15 ml)** und **Hafer (15 ml)** in ca. 150 ml Wasser oder Basen-Aktiv Tee am besten vor dem Essen ein.

Der **Kaktusfeigensaft** macht uns jünger, leistungsfähiger, resistenter gegen Angriffe von außen und verleiht uns die nötige Kraft, den Alltagsaufgaben locker und leicht entgegen zu treten. Wie wissenschaftliche Untersuchungen der Universität Hohenheim gezeigt haben, nimmt die Kaktusfeige einen positiven Einfluss auf unseren Zellstoffwechsel und optimiert die Aufnahme lebensnotwendiger Stoffe in die einzelne Körperzelle, so dass jede Zelle die bestmögliche Leistung erbringen kann. Der Kaktusfeigensaft ist ein idealer Energiespender, vornehmlich bei Erschöpfung und erhöhtem Stress.

Schon die alten Azteken schätzten die Wirkung des Kaktusfeigensaftes und daher wird er noch heute in der Volksmedizin Mittelamerikas bei vielen Erkrankungen wie beispielsweise bei allen entzündlichen Prozessen, Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes als auch bei Erkrankungen des Bewegungsapparates oder zum Schutz vor Erkrankungen angewendet.

Der Saft aus frischem **Haferkraut** ist seit alters her ein Aufbau- und Kräftigungsmittel. Der Hafer gehört zu den Süßgräsern und enthält die „Nervenvitamine“ B1, welches die Reizübertragung zwischen den Nervenzellen fördert, und B6, das sehr wichtig die Blutarmut, Depression und Nervenentzündungen ist. Schon früh erkannte man die Wirkkraft des Hafers und mischte es den Pferden ins Futter. Nicht umsonst sagt der Volksmund: „Hafer verleiht den Pferden Kraft!“. Hafersaft beinhaltet viel Calcium, sowie weitere Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Zink oder Mangan. Darüber hinaus ist er reich an pflanzlichem Eiweiß. Kaktusfeigensaft und Hafersaft ergänzen sich ideal und können auch beim älteren, leistungsschwächeren Menschen dazu beitragen, dass er sich gerade nach einer grippalen Infektion mit verlängerter Rekonvaleszenz wieder restlos erholen kann.

Bedenken Sie bitte, dass sich gerade bei chronischen Leiden eine Umstimmung erst nach sechs Wochen zeigt. Das bedeutet im Klartext: Diese Kur sollten Sie mindestens acht Wochen regelmäßig anwenden, um den vollen Wirkungseffekt zu spüren. Auch spricht nichts dagegen, nach einem vier- oder achtwöchigen Zyklus diese Kur für weitere sechs bis acht Wochen fortzuführen.

Für eine 4-Wochen-Kur benötigen Sie 4 Flaschen Kaktusfeigensaft und 4 Flaschen Hafersaft. Trinken Sie zusätzlich über den Tag verteilt 2-3 Liter Basen-Aktiv Tee von Salus. In dieser Zeit allen Zucker meiden.