
Heilpflanzen-Tipp Nr. 20

Seelische Balance Kur

Schon seit alters her können auserwählte Frischpflanzensäfte unser seelisches Gleichgewicht wieder herstellen. Schicksalsschläge, Frust am Arbeitsplatz oder Enttäuschung in der Partnerschaft können oftmals wie ein Blitz aus heiterem Himmel uns im Innersten treffen und so verletzen, dass wir glauben nicht mehr weiter leben zu wollen. Viele Betroffene ziehen sich zurück und meiden die Teilnahme an gesellschaftlichen Ereignissen. Doch das ist keine Lösung. Der Schritt zum Psychotherapeuten wird nicht gewagt, oftmals aus Scham. Körperliche Symptome wie innere Unruhe oder eine Leistungsschwäche machen sich breit. Der Nachtschlaf ist oft gestört und man fühlt sich am Morgen unausgeschlafen und erschöpft. Und peu à peu können die unterschiedlichsten körperlichen Beschwerden auftreten. Diese werden beim Arzt abgeklärt, aber es lässt sich keine körperliche Ursache finden. In solchen Situationen ist diese Frischpflanzenpresssaftkur angezeigt, um eine Wende in den Krankheitsverlauf zu bekommen.

Diese Seelische Balance Kur sollten Sie über einen mindestens vierwöchigen Zeitraum anwenden, besser wären acht Wochen, um einen nachhaltigen Effekt beobachten zu können.

Nehmen Sie täglich morgens und mittags jeweils **Johanniskrautsaft (15 ml)** und abends **Baldriansaft (30 ml)** in ca. 150 ml Wasser am besten vor dem Essen ein. Trinken Sie zusätzlich über den Tag verteilt 2 -3 Liter Basen-Aktiv Tee, einen erfrischen Kräutertee von Salus. Bitte in dieser Zeit allen Zucker meiden.

Der **Johanniskrautsaft** ist ein natürliches Nervenbaumittel bei nervösen Erschöpfungszuständen, bei Nervosität und nicht organisch bedingten Nervenschmerzen. Er verleiht dem Körper die nötige Spannkraft, um depressive Stimmungszustände abklingen zu lassen. Diese stimmungsaufhellenden Effekte stellen sich in der Regel nach zwei bis drei Wochen ein. In der dunklen Jahreszeit kann es ein paar Tage länger dauern, bis sich positive Gefühle

einstellen. Bitte haben Sie Geduld. Falls sich keine Verbesserung einstellt, so sollten Sie ärztlichen Rat einholen.

Parallel über mindestens vier Wochen nimmt man **abends** jeweils **30 ml Baldriansaft** in 150 ml Wasser oder Basen-Aktiv-Tee am besten vor dem Essen ein. Baldrian hat in wissenschaftlichen Untersuchungen gezeigt, dass er eine nervenstärkende Wirkung hervorrufen kann. Schüler haben unter dem Einfluss von Baldrian besser dem Unterricht folgen können, waren aktiver im Dialog mit dem Lehrer und zeigten deutlich bessere Resultate in Klassenarbeiten als die Vergleichsgruppe. Baldrian macht tagsüber nicht müde. Der Mensch wird wieder leistungsfähiger und der Schlaf erholsamer.

Johanniskrautsaft und **Baldriansaft** in Kombination erzeugt positive synergistische Effekte auf den ganzen Menschen. Sie werden staunen, welche Veränderungen Sie an und in ihrem Körper beobachten können. Bedenken Sie bitte, dass gerade bei chronischen Leiden eine Umstimmung erst nach sechs Wochen sich zeigt. Das bedeutet im Klartext: Diese Kur sollten Sie mindestens acht Wochen regelmäßig anwenden, um den vollen Wirkeffekt zu spüren. Auch spricht nichts dagegen nach einem vier- oder achtwöchigen Zyklus diese Kur nach einer einwöchigen Pause für weitere sechs bis acht Wochen fortzuführen.

Für eine vier Wochen Kur benötigen Sie **4 Flaschen Johanniskrautsaft** und **4 Flaschen Baldriansaft**.