

Die 5 TOP-Stressblocker

Es gibt eine Reihe von natürlichen Stressblockern aus der Naturheilkunde, die die negativen Stressauswirkungen auf das Gehirn hilfreich mindern:

- **Magnesium**: Das Mineral ist der Stressblocker Nr. 1. Es aktiviert mehr als 300 Enzyme, stellt die Gefäße weit und organisiert die Sauerstoffversorgung der Nervenzellen. Wirksame Tagesdosis: 400-600 mg, am Besten in natürlicher Matrix, z.B.: Walnüsse, Sesam, Sango Meeres Koralle, Kürbiskerne, Kakao (schwarze Schokolade), Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Hirse, Mandeln, Naturreis, Kichererbsen, Haferflocken..
- Vitamin C: Schon 400 mg **Vitamin C** vermindern wirksam die Ausschüttung von Stresshormonen wie z.B. Cortisol. Am besten viel Vitamin-C-reiches Obst über den Tag verzehren, Ergänzung: Acerola-Kirschen (1700 mg je 100 g!), Hagebutten-Pulver (1250 mg je 100 g, aus Wildrose, Hundsrose), Orangen, Brokkoli, besonders Beerenobst, etc.
- **Melisse**: Ihre etherischen Öle wirken direkt im limbischen System und sorgen so für wohlige Entspannung. (3 TL Melisengeist über den Tag verteilt reichen für die positive Wirkung.) als Tee!, Duftlampe mit Melissen-Öl, frische Blätter zum Salat
- **Ginkgo**: Bei Stress bilden sich verstärkt freie Radikale, die die Zellen schädigen. Ginkgo-Tabletten helfen, diese aggressiven Moleküle in Schach zu halten.
Anwendung:
Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Schwindel, Ohrensausen und Kopfschmerzen, wirksam bei beginnender Demenz
- Lavendel: Aroma-Therapie vom Feinsten. Ein paar Tropfen **Lavendelöl** in die Aroma-Lampe geben und entspannen. Stress-Symptome lassen bereits nach 10 Minuten deutlich nach. Noch besser: paar Tropfen Sesam-Öl auf die Hand, 1 Trp. Lavendelöl dazu mischen, damit Fußsohlen einmassieren, am Besten abends.