

Anti-Stress-Produkte aus der Naturmedizin

Die nachfolgenden Empfehlungen für den Gebrauch von Naturprodukten zur Vorsorge beziehungsweise Linderung von Stresssymptomen, haben sich während meiner fünfzehnjährigen Tätigkeit als ganzheitliche Therapeutin immer wieder bewährt:

Gelée Royale	stärkt die Abwehrkräfte
Apiforce (Bioforce)	aktiviert, belebt und unterstützt den Körper bei erhöhter Belastung und Anspannung
Bio-C (Bioforce)	bei Stress besteht ein erhöhter Vitamin C-Bedarf
Weizenkeimöl-Kapseln (Bioforce)	enthalten wertvolles Vitamin E gegen freie Radikale
Multivitamin-Kapseln (Bioforce)	mit den natürlichen Vitaminen A, C, D und E zur Nahrungsergänzung
Erbasit, Nimbasit oder Magnesit	Mineralienkomplex zur Reduzierung der Übersäuerung des Körpers
Dolomit	Kalzium/Magnesium-Präparat zur allgemeinen Entspannung
Magnesium („Magnesiumrotat“ von Burgerstein, in Tablettenform)	Ein Grossteil der stressgeplagten Menschen weist einen Mangel an Magnesium auf, der sich in Muskelzucken, Zittern, verschiedensten Krämpfen, Schlaflosigkeit, Spannungskopfschmerzen, pektanginösen Beschwerden und einem erhöhten Cholesterinspiegel zeigen kann. Da Magnesium das Stressmineral ersten Ranges ist, verursacht eine genügende Zufuhr von Magnesium eine muskuläre Entspannung, die sich auch auf den Herzmuskel positiv auswirkt. Wertvolle Magnesiumlieferanten aus der Natur sind: grünes Gemüse, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Schalenobst, Fisch, Fleisch und Milchprodukte
Mangan, Magnesium, Pothassium, Zink und Phosphor	in Form von Oligoelementen: gegen Stressfolgen
Ginsavita (Bioforce)	erhöht die Widerstandskraft gegen Stress und Stressfolgen sowie die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit
Avenaforce (Bioforce)	bei nervöser Erschöpfung und Gereiztheit als Folge von Überlastung sowie bei Einschlafschwierigkeiten
Dormeasan (Bioforce)	fördert das Ein- und Durchschlafen bei Schlafstörungen
Passiflora inc. (von Bioforce)	hilft zur Entspannung und Beruhigung sowie bei Einschlafschwierigkeiten
Eleutherococcus (Bioforce)	die Taigawurzel-Tinktur steigert die körperlich-geistige Leistungsfähigkeit und schützt den Körper vor schädlichen Stressfolgen
Geriaforce (Bioforce)	Die Ginkgo-Biloba-Tropfen erhöhen den Serotoninspiegel, regen die Durchblutung des Gehirns an, verbessern das Erinnerungsvermögen und die Merkfähigkeit und steigern die Gehirnleistung
Craetagus (Bioforce)	stärkt die Herzmuskulatur und die Herzkranzgefässe bei starker Belastung und Stress
Liver 52 (Ebifarm) oder Boldicinara (Bioforce)	zur Stärkung der Leberfunktion zwecks verbessertem Abbau der Stresshormone
Bierhefe und Vollreis	zur Stärkung des Nervensystems (reich an Vitamin B)

Kräutertees	Zitronenmelisse (entspannt, beruhigt), Johanniskraut (gegen Nervenschwäche; 1–2 Tassen/Tag), Apfelschalen (gegen Nervenschwäche; 3–6 Minuten kochen; erst ab 16 h trinken), Matetee (weckt die müden Lebensgeister, hält das Hungergefühl in Schranken), Lapacho (stärkt die Selbstheilungskräfte), Grüner Hafer (wirkt beruhigend bei Nervosität und Reizbarkeit), Thymian- und Rosmarin-Kräutertee (aktiviert die Gehirnfunktion).
--------------------	--

Die empfohlenen Präparate können in Apotheken und Drogerien gekauft werden. Besprechen Sie sich aber vorgängig mit Ihrem Naturarzt, der Therapeutin oder einer anderen fachkundigen Person, damit Sie bezüglich Ihrer ganz persönlichen Bedürfnisse in Sachen Nahrungsergänzung und phytotherapeutischer Produkte optimal beraten sind.