

Praxis-Tipps



Psychosomatische Naturheilpraxis
Stephanie Merges-Wimmer

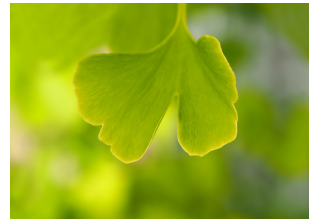
Achten Sie auf Ihre Durchblutung



**Kribbeln, Taubheitsgefühle in
Fingern oder Beinen,
Schmerzen beim Laufen oder
Treppensteigen,
dauerhaft kalte Füße und
Waden, Verfärbungen der
Beine,
leichte Ermüdbarkeit und
Gedächtnislücken?**

Hier sollte auf jeden Fall auf die Durchblutung geachtet werden. Vor allem im Alter haben sich oft Ablagerungen an den Blutgefäßwänden eingefunden, die unsere Lebensqualität massiv bedrohen können. Hier sollte neben einer Überprüfung der Herzfunktion an Ginkgo-Präparate zur Kopfdurchblutung gedacht werden und an **L-Arginin**. Letzteres fördert die Reinigung der Gefäßwände und macht sie damit wieder elastischer. Der Blutdruck kann gesenkt werden, das Blut zirkuliert freier. Es können die großen Herzerterien bis hin zu den kleinsten Gehirn-Kapillaren wieder mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden. Natürlich darf hierbei eine gesunde Ernährung nicht außer Acht gelassen werden. Ablagerungen entstehen hauptsächlich durch tierisches Eiweiß!

Ginkgo Biloba ist ein altes Kräuterheilmittel, das vor allem der Gedächtnisverbesserung dient, doch auch langsamem Denken wieder etwas Pep beibringt und die Durchblutung des Gehirns verbessert.



Selbst bei Parkinson und Alzheimer ist bei regelmäßiger Einnahme eine Verbesserung zu bemerken. Es ist bei der Einnahme darauf zu achten, nicht zu hoch zu dosieren, da es sonst zu Kopfschmerzen kommen kann. Übrigens: Schon Goethe liebte diesen Baum mit den markanten Blättern.

Stephanie Merges-Wimmer

Besuchen Sie mich oder verfolgen Sie
meinen Blog im Zentrum Gutlersberg



Webseite



Email



Facebook



Xing



Google+