Hilfe bei Aggressionen:

Ginko biloba:
Die Energieversorgung der einzelnen Gehirnzellen wird wieder erhöht. Zugleich wird deren Überlebenszeit wesentlich verlängert. Blutgerinnsel können gehemmt werden. Spannkraft und Leistungsfähigkeit des Gehirns werden aktiviert. Man fühlt sich wieder geistig fit und jung. Ermüdete, von der Umwelt angegriffene Gehirnzellen werden regeneriert. Zugleich wird ein Fortschreiten arteriosklerotischer Vorgänge gebremst. In Studien konnte nachgewiesen werden: Patienten mit erheblichen Gedächtnisstörungen, mit zunehmender Vergesslichkeit, Zerstreutheit und ***Aggressivität veränderten*** sich durch die Aufnahme der natürlichen Wirkstoffe des Ginko-Baumes. Sie hatten plötzlich keine geistigen Ausfälle mehr, waren nicht mehr teilnahmslos und erbrachten wieder normale Gedächtnisleistungen. Viele parallele Befindlichkeitsstörungen verschwanden. Viele Ärzte haben die Erfahrung gemacht, dass Kuren mit dem Wirkstoff des Ginko-Blattes sechs bis acht Wochen durchgeführt werden sollten.
Interessante Untersuchungen über die Wirkung des Ginko Biloba-Baumes stammen von Dr. Peter Hans-Peter Grau aus Köln - Deutz. Er konnte nachweisen, dass man mit Ginko das Gehirn vorbeugend fit halten und im vorgerückten Alter die geistige Lebensqualität erheblich verbessern kann. Es geht nicht nur eine Regeneration des Gehirns vor sich. Es wird auch vor Durchblutungsschäden geschützt.[1]

Magnesium:
Wer Alkohol getrunken hat, weist unmittelbar danach einen massiven Abgang an Magnesiumreserven über die Nieren und Harnwege auf. Da nun das Magnesium über 300 Enzymreaktionen im Körper aktiviert, Herz und Nerven stärkt, sollte jeder von uns laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 300 bis 400 Milligramm pro Tag aufnehmen. Wie bekommen aber grundsätzlich durch Konsum von Weißmehl, zu viel Zucker, durch üppige Speisen und durch überdüngte Böden zu wenig Magnesium aus der Nahrung. Trinken wir nun Alkohol, so wird der Mangel an Magnesium noch bedenklicher. Die typischen Folgen, die wir als Kater bezeichnen: ***Reizbarkeit***, Erschöpfung, Müdigkeit, innere Unruhe, Kopfschmerzen, Lärmempfindlichkeit, Taubheitsgefühl in Händen und Füßen, kalte Füße. Wenn Sie Alkohol getrunken haben oder genau wissen, dass Sie hin und wieder sündigen, dann sollten Sie für eine entsprechende Magnesiumversorgung sorgen. Essen Sie Naturprodukte, die Magnesium enthalten: Naturreis, Nüsse, Vollkornbrot, Grünkern, Bananen, Blattsalate.[2]

---

[1] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 24
[2] BAnkhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 256