



FRAGEN AN NATUREXPERTEN

Bronchitis

Jedes Jahr fürchte ich mich schon vor der kalten Jahreszeit. Ich bin extrem anfällig für Husten, der dann bis zur Bronchitis gehen kann. Gibt es etwas Wirksames dagegen?

Es kommen mehrere Naturmittel in Frage. Zunächst sind lungenstärkende Mittel zu nennen wie kolloidales Silizium oder die natürliche Schwefelverbindung MSM. Beide erhöhen die Elastizität der Lungenbläschen und pflegen die überempfindliche Region schon im Vorfeld. Akuter Schleim löst sich gut mit Sternanis. Am besten schon bei den ersten Anzeichen und in größerer Menge (siehe dazu den Sternanis-Artikel in diesem Heft). Sind die Bronchien belegt, hilft Buntnessel die Bronchien zu weiten – der Schleim lässt sich leichter abhusten. Wenn man schlecht Luft bekommt, ist auch der Reishi Heilpilz günstig. Er wirkt antiviral und antibakteriell zugleich.

Wechseljahre

Ich (53) habe nachts Schweißausbrüche, bin nervös und glaube, dass ich im Wechsel bin. Kann man die Beschwerden lindern?

Unbedingt! Mit Pflanzenhormonen, die es in großer Vielfalt in Naturmitteln gibt. Es kommen aber mehrere in Frage und sollte das erste nicht passen, ist es ratsam weitere auszuprobieren. Oder man testet gleich energetisch aus. Die meisten Frauen reagieren besonders gut auf Rotklee, gemischt mit Yams und Cissus, wobei Cissus die Stabilität der Knochen erhalten soll. Alternativ kann man auch Yams allein einsetzen, vor allem wenn man viel Stress hat oder erschöpft ist, ist Yams ganz wunderbar. Ebenso Maca, das bei allen hormonellen Problemen von Frau (und Mann!) hervorragend wirkt. Zusätzlicher Nutzen: man ist weniger müde, ausgeglichener, die Haare werden schöner. Weiters bietet sich auch Granatapfelextrakt an, der zusätzlich gut für die Gefäße ist. Tausendguldenkraut oder die Buntnessel stehen auch noch zur Wahl. Man sollte zur leichteren Entscheidung lesen, was eine Pflanze sonst noch kann, denn oft kann man gleich mehreres auf einmal verbessern.

Geschwächter Darm nach Antibiotika

Wegen einer Blasenentzündung erhielt ich Antibiotika. Jetzt habe ich Blähungen, hin und wieder Durch-

fall und dann wieder eher Verstopfung. Gibt es da Hilfe?

Meist sind hier zwei Mittel ganz besonders zu empfehlen, denn sie decken gleich mehrere Hintergründe ab. Laktobac Darmbakterien bauen die Darmflora wieder auf und normalisieren die Darmfunktion. Mindestens über sechs Wochen bis zu 3 Monate einnehmen! Sehr günstig für geschwächten Darm, auch wenn es zu Fehlbesiedelungen etwa durch Pilze gekommen sein sollte, sind Grapefruitkernextrakt Kapseln. Der bittere Extrakt wirkt entzündungshemmend, entgiftet und ist gegen viele Bakterien aktiv, die in einer gesunden Darmflora nichts verloren haben.

Cholesterin

Gibt es eine Möglichkeit, LDL-Cholesterin natürlich zu senken?

Ja und zwar sehr effektiv. Krillöl Kapseln sind für die meisten geeignet. Sie senken auch den CRP-Wert im Blut (Entzündungswert), der bei Gefäßerkrankungen oft erhöht ist, verhindern Blutverklebung und vor allem wirken sie Oxidation entgegen. Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an. Es

gibt aber auch einige, bei denen es nicht so gut wirkt oder die nichts Tierisches zu sich nehmen wollen. Da kommt vor allem die Buntnessel in Frage, die gleichzeitig Bluthochdruck senkt und Herz stärkend wirkt. Wer sehr gestresst oder nervös ist, kann auch zu Jiaogulan greifen. Das chinesische Kraut der Unsterblichkeit, wie es auf deutsch heißt, gleicht Nerven und Stress bedingte Blutdruckschwankungen wunderbar aus, senkt auch Cholesterin und Triglyceride. Sicherheitshalber sollte man bei erhöhtem Cholesterin aber auf jeden Fall bei vorgeschädigten Gefäßen den Homocysteinwert im Blut feststellen lassen. Bei Werten über 10 µmol/l hält man Homocystein mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa und der Aminosäure III Mischung (ebenso Cholesterin senkend) in Schach, um voranschreitende Gefäßschäden zu stoppen.

Kopfschmerzen

Mein Mann hat oft Kopfweh und unsere Tochter auch. Haben Sie dazu einen Rat?

Bei vielen Betroffenen hilft Vitamin B-Komplex, am besten natürlich aus Quinoa. Ein paar Kapseln als Soforthilfe bringen schnell Linderung und bei regelmäßiger Vitamin B-Versorgung treten die Kopfschmerzen oft gar nicht mehr auf. Ein Schamanen-

Tipp ist eine Zitrone in ein Glas Wasser gepresst. Bei Migräne war auch Krillöl schon erfolgreich. Bei Verspannungen mehrere Kapseln Sternanis versuchen.

Fettverdauung

Ich habe eine schwache Fettverdauung. Blähbauch und Aufstoßen nach fetterem Essen sind ganz normal bei mir. Kann da etwas helfen?

Alles Bittere! Denn dadurch wird der Gallensaft angeregt, der das auf der Magensäure schwimmende Fett zur Verdauung vorbereitet. Sehr hilfreich neben Bitterkräutern wie Tausendguldenkraut ist auch das Gewürz Curcuma (in Kapseln) und Laktobac Darmbakterien, die Lipasen bilden, wodurch die Fettverdauung erleichtert wird.

Brüchige Nägel

Können meine Nägel durch Eisenmangel schlechter werden?

Bei brüchigen Nägeln ist neben kolloidalem Silizium, ein absoluter Hit für die Nägel, auch oft Eisen-Chelat sehr gut geeignet, um Defizite schnell und nebenwirkungsfrei auszugleichen. Neben Silizium- oder Eisenmangel kann auch Vitamin B-Mangel für Nägel und Haar eine Rolle spielen.

Osteoporose

Was kann mir bei Knochenschwund helfen?

Kolloidales Silizium hält das Kalzium in den Knochen fest und den Knochen elastisch. Cissus, ein Ayurveda-Kraut in Kapseln, stärkt den Knochen maßgeblich und heilt Brüche in viel kürzerer Zeit. Baobab Fruchtpulver spendet gleichzeitig Kalzium und reinigt den Darm, wodurch Mineralstoffe besser aufgenommen werden können. Hände weg von Basenpulvern/Mineralstoffpräparaten auf der Basis von Carbonaten (siehe Etikett). Sie sind laut Studien nur zu 5 % aufnehmbar und neutralisieren die Magensäure, was die Kalziumversorgung noch zusätzlich verschlechtert und den Darm verschlackt. Besser geeignet ist zur Kalziumversorgung neben Baobab Fruchtpulver etwa das Micro Base Basenpulver aus Citraten, das die Magensäure nicht verändert. Eine viertel Stunde Sonne täglich bringt schon das gewünschte Vitamin D. Im Winter allerdings sollte man natürliches Vitamin D aus Wollfett verwenden.

Haben Sie Fragen?

Oder wollen Sie uns Ihre Erfahrungen mit Natursubstanzen schildern? Schreiben Sie uns! (Mail-Adresse siehe Impressum)

