



SCHWACHE BLASE

Ich (67) muss nachts oft aufstehen und zur Toilette gehen, manchmal bis zu sechsmal. Der Urologe findet nichts. Gibt es trotzdem Hilfe?

Hier hilft oft *Granatapfelextrakt*, eine Kapsel täglich. Auch *Krillöl* kann den übertriebenen Harndrang dämpfen und sogar das Fassungsvermögen der Blase verbessern. Ist es eine Reizblase, hilft meist *Sternanis*. Bei Blasenentzündung ist die *Buntnessel* unschlagbar, weil sie dafür sorgt, dass sich Erreger nicht in der Schleimhaut verstecken können. Um das Bindegewebe zu stärken, kommen – je nachdem, was fehlt, daher energetisch austesten lassen – die *Aminosäure Lysin* zusammen mit hochdosiertem *Vitamin C* (aus der *Acerola*) in Frage, die Schwefelverbindung *MSM* und auch *kolloidales Silizium*. *Silizium* stärkt das Bindegewebe, das für die Blase sehr wichtig ist und hemmt gleichzeitig Entzündungen in diesem Bereich.

ENDLOS-HUSTEN

Seit einer Grippe im Winter hat mein Sohn immer noch ein Hüsteln, das aber nach Ansicht des Arztes unproblematisch ist. Können wir seine Lunge stärken?

Hier ist wohl am besten ein *Vitalpilz* geeignet wie *Reishi* oder *Cordyceps*. Sie können die Lunge auch energetisch unterstützen, wirken entzündungshemmend, antiviral und antibakteriell und stärken das Immunsystem. Hat Ihr Sohn auch eine Verschleimung, ist der *Coriolus Vitalpilz* noch geeigneter. *Baobab Pulver* – köstlich mit Ananassaft und Kokosmilch – wirkt auch hartnäckigem Husten entgegen.

MAGEN- UND GELENKSSCHMERZEN

Ich habe im Winter längere Zeit Ingwerextrakt genommen, um besser gegen Infekte gerüstet

zu sein. Seitdem sind meine Magenschmerzen verschwunden und sogar meine Gelenkschmerzen spüre ich kaum noch. Kann das überhaupt sein?

Statt sich mit Listen von Nebenwirkungen herumzuschlagen, muss man sich bei Naturmitteln auf positive „Nebenwirkungen“ gefasst machen. *Ingwer* wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend und kann daher solche Ergebnisse bringen. Die besten Resultate erleben wir noch zusätzlich mit *Weihrauch*.

MORBUS SICCA

Mein Opa leidet unter Morbus Sicca, kämpft mit trockenen Augen und trockenem Mund. Viel Wasser trinken allein hilft nicht, gibt es sonst noch etwas?

Die allerbesten Erfahrungen haben wir mit *flüssigem Silizium* gemacht.

WECHSELJAHRBESCHWERDEN

Ich komme aus den Hitzewallungen gar nicht mehr raus! Kann man das endlich abkürzen?

Naturmittel können sehr wohl die Beschwerden lindern, da sie hormonausgleichend wirken können. Dazu muss man sie aber energetisch austesten, da nicht bei jeder Frau dasselbe Mittel hilft. Kann man das nicht, wählt man versuchsweise *Rotklee mit Yams*, weil damit sowohl die Östrogen- als auch die Progesteron-Richtung abgedeckt ist. Sehr wirksam sind auch *Yams* alleine, *Granatapfelextrakt*, *Maca*, *Tausendguldenkraut*, *Krillöl* – und das sind nur ein paar der in Frage kommenden Mittel. Man kann auch mit Kolloiden arbeiten. *Kolloidales Kalium*, *kolloidales Magnesium* sowie *Vitamin C* aus der *Acerola* sind gut für die Grundentspannung und generell, wenn der Wechsel schon zu lange dauert. Mit

kolloidalem Gold lässt der innere Druck nach.

BAUCHKRÄMPFE

Mein Sohn (6) hat eine Woche lang kaum schlafen können, weil ihm der Bauch so weh tut. Wir waren im Krankenhaus, aber man hat uns wieder heimgeschickt, weil nichts gefunden wurde.

Er hat eventuell einen Virus erwischt. Geben Sie ihm sicherheitshalber keinen Zucker und keine Milchprodukte, sondern *Lactobac Darmbakterien*. Das regeneriert die Darmflora und hilft ihm bei der Verdauung. Sollte es nicht schnell besser werden, muss man auch an *Fructose*, *Laktose* oder *Glutenunverträglichkeit* denken. Lesen Sie dazu bereits erschienene Artikel in früheren LEBE-Magazinen auf unserer Vereinswebsite (www.naturundtherapie.at). Dort finden Sie auch die Indikationsliste mit Hinweisen, was eventuell sonst noch helfen könnte.

HEUSCHNUPFEN

Alle Jahre wieder dasselbe Theater – Heuschnupfen! Bei mir sind es die Gräser... ich bin es leid, Antihistaminika zu nehmen, die mich müde machen.

Auch der *Reishi Vitalpilz* oder der *Traubenkernextrakt (OPC)* oder die Schwefelverbindung *MSM* – man kann sie auch kombiniert nehmen – senken die Histaminfreisetzung. Das sollten Sie als erstes versuchen. Es kann sein, dass Ihre Nebennieren auch Hilfe brauchen, falls sie wenig eigenes *Cortisol*, das Allergien senkt, produzieren. Dann würde der *Cordyceps Vitalpilz* langfristig gut sein. Je früher man im Frühjahr mit den Naturmitteln beginnt, desto besser greifen sie. Mit den *Vitalpilzen* – das gilt für alle, auch für *Agaricus blazei murrill* oder *Coriolus*, kann man das Immunsystem langfristig balancieren und weniger anfällig für Allergien machen. Bei ganz akuten entzündlichen Beschwerden hilft außerdem *Weihrauch* in Kapselform.