

## Schlechte Nachtsicht

Meine Sehkraft wird seit einigen Jahren schlechter, was mit dem Älterwerden wohl normal ist, mich aber dennoch sehr stört.

**FA** Einerseits ist da *Lutein-Zeaxanthin* zu empfehlen, womit es gute Erfahrungen bei nachlassender Sehkraft, Makuladegeneration, altersbedingtem Verlust des Farbensehens, grauem Star und schlechter Nacht- und Kontrastsicht gibt. Andererseits kann das Einreiben des Nackens mit *kolloidalem Magnesium*, das es auch als Öl gibt, große Verbesserungen von Sehkraft und Gehör bringen. Schließlich kann auch ein Mangel am Spurenelement Bor die Sehkraft beeinträchtigen, worauf auch Gelenkentzündungen und Probleme mit den Knochen hinweisen können. *Kolloidales Bor* könnte man versuchsweise anwenden oder energetisch austesten lassen.

## Long-Covid

Meine Tochter (38) leidet unter Long-Covid. Kann man ihr helfen?

**FA** Die wichtigsten „Nachwirkungen“ einer schweren Covid-19-Infektion sind anhaltende Kurzatmigkeit, Lungentrockenheit, husteln, Müdigkeit, weiße Gesichtsfarbe und Schwierigkeiten mit der Verdauung. Außerdem haben viele Durchblutungsprobleme. Meist macht die übermäßige Hitze bei Covid danach Probleme. Entzündungen und Fieber trocknen die Schleimhäute aus. Sehr wichtig ist daher, mit dem *Auricularia Vitalpilz* die Schleimhäute wieder zu befeuchten. Der *Chaga Vitalpilz* ist zwar auch günstig für die Lunge, trocknet aber eventuell zu stark. Der *Cordyceps* ist ebenfalls hervorragend für das Lungen-Qi, allerdings nicht, wenn man ohnehin schon unter Hitze leidet. Außerdem kann ein Eisenmangel entstanden sein (Viren lieben Eisen), weshalb *Eisen-Chelat* oder *kolloidales Eisen* hilfreich sein können, wenn der Blutbefund Eisenmangel anzeigt. Eine Beeinträchtigung der Nerven kann durch den *Vitamin B-Komplex* und den *Heridium Vitalpilz* gemildert werden. Wichtig ist zu prüfen, ob ein Epstein-Barr-Virus reaktiviert wurde und für die

# F&A

## FRAGEN & ANTWORTEN

Beschwerden verantwortlich ist (siehe Artikel in diesem Heft). Was sonst noch häufig aufbauend wirkt nach Covid: Das *flüssige Silizium*. Es unterstützt die Elastizität des Lungengewebes. Bei Husten und Bronchitis entfaltet es zusätzlich seine entzündungshemmende Wirkung. Es hilft auch bei Haarausfall und Verstopfung, die nach Covid häufig auftreten.

## Osteoporose

Meine Mutter hat beginnende Osteoporose. Ich dachte an die Sango Meeres Koralle wegen des Kalziums, soll sie sie höher dosieren?

**FA** Besser ist feststellen zu lassen, welche Natursubstanzen sie wirklich braucht. Energetisches Austesten bewährt sich da. Die Testsätze bekommt man bei uns (siehe Impressum). Folgendes ist relevant: *Cissus*, weil es die Knochenzellen zum Wachstum anregt, Knochenheilung und Knochendichte schnell verbessert. Die *Aminosäure Lysin* kann ganz entscheidend sein für den Kollagenaufbau. Vitamin D erhöht die Kalziumaufnahme und Vitamin K2 ist bekannt als Steuermann für den richtigen Kalziumeinbau. *Baobab* und *Lactobac Darmbakterien* dienen zur Darmsanierung, die Kalzifizierung des Knochens hängt stark von einem gesunden Darm ab. Mangelt es am Spurenelement Bor, verliert der Körper 40 % seines Kalziums und Magnesiums über den Urin. *Kolloidales Bor* schafft Abhilfe. Der *Maitake Vitalpilz* verbessert langfristig die Knochendichte und dasselbe bewirkt der *Shilajit*, dessen natürlicher Strontium-Gehalt als „Kalziumschlepper“ in den Knochen gilt. Dann kommt erst das Kalzium

- aus welchem Präparat auch immer - und das reicht in der normalen Tagesdosierung! Besonders geeignet ist die *Sango Meeres Koralle*, die *Micro Base* oder *kolloidales Kalzium*.

## Ischias

Mein Ischias meldet sich immer wieder, was raten Sie gegen den Schmerz?

**FA** Der *Heridium Vitalpilz* regeneriert und stärkt Nerven, auch den Ischias, indem er den Nervenwachstumsfaktor anregt. Auch *Astragalus* hat diese Fähigkeit. Zusätzlich wichtig

ist der *Vitamin B-Komplex*.

## Lymphknoten

Mein linker Arm ist nach der Entfernung eines Lymphknotens immer wieder geschwollen. Kann man irgendetwas dagegen tun?

**FA** Ja, sehr aussichtsreich ist der *Polyporus Vitalpilz*, der die Lymphe anregt und einen Lymphstau häufig beseitigen kann.

## Krämpfe

Ich habe immer wieder Krämpfe in den Beinen, aber keinen Magnesiummangel. Kann man trotzdem etwas dagegen tun?

**FA** Auch Eisen-, Kalzium- oder Kaliummangel können Krämpfe verursachen. Eventuell im Blutbild überprüfen oder energetisch austesten lassen. Diese Nährstoffe gibt es auch als Kolloide, die besonders schnell wirken und aufgesprüht werden können. Wadenkrämpfe nachts, die nicht auf Magnesium ansprechen, deuten oft auf Vitamin D-Mangel. Natursubstanzen, die bei Krämpfen ebenfalls helfen können, sind *Brahmi*, *Sternanis*, *Rosmarin* und die *Aminosäure Threonin*, die entkrampft und überschießende Nervenreaktionen beruhigt. Man kann Krämpfe nach der TCM auch durch Leberblutmangel bekommen, etwa durch Hektik, Zeitdruck, viel Bildschirmarbeit, langes Aufbleiben nachts. Dann kann *Astragalus mit Goji Beere und Angelica sinensis* genau richtig sein. Die Qual der Wahl? Energetisch austesten, die Testsätze sind über den Verein erhältlich (siehe Impressum Seite 2).