

FA

FRAGEN & ANTWORTEN

Allergie

Jedes Jahr im Mai quäle ich mich mit Heuschnupfen herum. Können Sie mir einen Rat geben, wie ich das loswerde?

FA Vielen hilft, wenn sie im Vorfeld der Allergiezeit den *Reishi*, den *Cordyceps* oder den *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* einnehmen. Der Gängigste ist der *Reishi*, der *Cordyceps* ist aber dann von Bedeutung, wenn man viel Stress hat und der *Agaricus blazei murrill* balanciert das Immunsystem am besten. Eine besondere Kombination ist die *Katzenkralle* und dazu der *Agaricus blazei murrill*. Therapeuten berichten, dass das auch dann hilft, wenn sonst alles erfolglos war.

Harnsäure

Ich habe erhöhte Harnsäure und auch schon einmal ein geschwollenes Gelenk gehabt. Was kann ich dagegen tun?

FA Die Harnsäure lässt sich senken, wenn man regelmäßig zweimal täglich die entlastende *Akazienfaser* einnimmt, die Harnsäure ausleitende *Aminosäure Threonin* und entsäuernde *Brennnessel* Kapseln. Die Threonin Tagesdosis aber auf drei Einnahmen aufteilen! Die Aminosäure löst Harnsäure und das kann, wenn man die gesamte Tagesdosis auf einmal nimmt, zu viel sein und eventuell sogar einen Gichtanfall auslösen. Zusätzlich ist eine Diät zur Reduktion der anfallenden Säure sinnvoll. Tomaten, Pilze, Rindsuppe und Alkohol treiben die Harnsäure in die Höhe.

Polyneuropathie

Meine Füße brennen häufig. Der Arzt tippt auf Polyneuropathie.

Ist man dagegen ganz machtlos?

FA Dagegen gibt es sehr wohl Hilfe aus der Natur. Polyneuropathien gehen mit Missempfinden einher und können sowohl kalte als auch brennende, taube oder kribbelnde Füße hervorrufen. Häufig helfen der *Hericum Vitalpilz* - die wohl wichtigste Natursubstanz bei Nervenschäden setzt Reparaturmechanismen in Gang -, der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und die *Aminosäure Threonin*. Der Bedarf

an Threonin ist bei Polyneuropathie erhöht. Threonin baut den wichtigsten Nervenbotenstoff Glycin auf und dämpft damit überschießende Nervenreaktionen. Threonin-Mangel führt zu neurologischen Beschwerden und ist bei Polyneuropathien keine Seltenheit, da der Bedarf erhöht ist.

Hämoglobin

Ich habe bei einer Operation viel Blut verloren und jetzt einen niedrigen Hämoglobin-Spiegel. Kann man da etwas dagegen tun?

FA Das *Moringa*-Blatt kann hier wahre Wunder wirken und den Hämoglobin-Spiegel bereits innerhalb weniger Tage anheben. Auch die *Aminosäure Threonin* kann helfen, denn sie ist nötig, um daraus Glycin aufzubauen und daraus Kollagen, Hämoglobin und Kreatin zu bilden.

Helicobacter Pylori

Ich soll Helicobacter Bakterien haben. Kann man dagegen Naturmittel nehmen?

FA Ja, da gibt es sehr wirksames - *Oreganoöl* Kapseln etwa und dazu *Lactobac Darmbakterien*. Bewährt sind auch *Cistus Tee*, der *Chaga* und der *Hericum Vitalpilz*. Außerdem kann *Brahmi* helfen. Wenn man eher zu Trockenheit und Verstopfung neigt, sind der *Hericum* und der *Brahmi* besser geeignet als *Oreganoöl* und *Chaga*, die eher trocknend wirken.

Antriebslosigkeit

Mein Sohn (14) ist recht antriebslos und soll einen Dopaminmangel

haben. Kann ich ihm mit Naturmitteln helfen? Er ernährt sich ziemlich schlecht.

FA Wenn er sich schlecht ernährt, das heißt wohl Fast food bevorzugt, hat er sicher einen Omega-3-Fettsäure-Mangel. Abhilfe schafft *Krillöl* oder *Mikroalgenöl*. Die Dopaminbildung wird auch gefördert durch *Brahmi*, *Rhodiola rosea* und dem *Cordyceps Vitalpilz*. *Rhodiola rosea* und *Cordyceps* gibt es auch als Mix - damit lässt sich schnell feststellen, ob man ihrem Sohn auf einfache Weise helfen kann.

Aggressionen

Kann man Aggressionen beeinflussen, sodass sie weniger oft auftreten?

FA Omega-3-Fettsäuren wirken häufig lindernd bei Aggressionen, indem sie die Serotoninbildung verbessern. Darum kann man mit *Krillöl* oder *Mikroalgenöl* Aggressionen besser in den Griff bekommen. Auch andere serotoninbildende Natursubstanzen wie *Rhodiola rosea* oder *Brahmi* oder das *kolloidale Lithium* sind aggressionsmildernd.

Altersflecken

Kann man etwas bei Altersflecken machen, die ich in den letzten Jahren bekommen habe?

FA Der *Reishi Vitalpilz* ist besonders gut bei Altersflecken. Er verzögert Alterung, entgiftet, baut Ablagerungen in der Haut ab, wirkt antioxidativ. Auch der *Chaga Vitalpilz* wird traditionell bei Altersflecken verwendet. Einen anderen Weg bietet *Traubenkernextrakt*. Er wirkt antioxidativ und gegen negative Folgen der UV-Strahlen. Pigmentflecken verschwinden bei längerer Einnahme durch Hemmung der melaninproduzierenden Zellen. Günstig ist auch Hautpflege mit *Baobaböl*. Es ist ideal für reife, trockene und barrieregestörte Haut. Seine Palmitinsäure reguliert den Wasserverlust und beugt Altersflecken vor. Übersäuerung kann Altersflecken begünstigen, daher kann gute Versorgung mit basischen Mineralstoffen wie Kalzium und Magnesium von Bedeutung sein. Etwa mit der *Micro Base* oder der *Sango Meeres Koralle*.