



FRAGEN AN NATUREXPERTEN

Mein Mann (64) leidet schon seit einiger Zeit an Bluthochdruck. Gibt es ein natürliches Mittel zur Senkung?

Buntnessel senkt unserer Erfahrung nach beim Großteil der Betroffenen am Zuverlässigsten. Für manche ist aber Jiaogulan (das Kraut der Unsterblichkeit) das beste Naturmittel, vor allem, wenn sie Stress bedingten Bluthochdruck haben. Bei vielen senkt sich der Bluthochdruck auch einfach gleichzeitig mit Cholesterin bei der Einnahme von Krillöl. Was auch noch gut wirken kann: Aminosäure III Mischung, die die wichtigsten Aminosäuren für die Gefäßgesundheit enthält.

Meine Schwester (54) und ich (36) wollen seit dem Sommer gezielt abnehmen. Wir machen Bewegung und achten auf die Ernährung, aber wir haben noch zu wenig Resultate, außer, dass der Körper straffer geworden ist.

Mit der Buntnessel optimiert man die Schilddrüsentätigkeit, nimmt Fett ab, verbessert den Body-Mass-Index. Drei Monate sollte man durchhalten

und eine Fettanteilmessung machen, denn auf der Waage sieht man den Erfolg nicht so gut. Durch mehr Bewegung nimmt die Muskelmasse zu und es bilden sich sofort mehr Blutgefäße! In Frage käme auch Cissus, das neben vielen anderen guten Wirkungen etwa auf Knochen, Gelenke, Sehnen, Bänder, Bindegewebe gut für den Muskelaufbau ist. Zum Abnehmen wird die Muskulatur dringend benötigt! Schließlich können auch noch Aminosäuren, die Befehlsgeber im Körper, helfen. Dabei bieten die Aminosäuremischung I und III genau die Aminosäuren, die zum Abnehmen beitragen bzw. die Voraussetzungen dafür schaffen. Sollte das nicht helfen: es kann – wie so oft – eine primäre Unverträglichkeit den Stoffwechsel so blockieren, dass man nicht abnehmen kann...

Ich bin im Wechsel und fühle mich oft sehr erschöpft und auch nervös. Ich schlafe auch deutlich schlechter. Was kann ich tun?

Pflanzenhormone können Ihnen hel-

fen! Zunächst können Sie Maca oder Yams versuchen. Die beiden Natursubstanzen stärken, bauen auf, wirken Erschöpfung entgegen, indem sie das wichtige Prohormon DHEA regenerieren. Da sie gleichzeitig als Pflanzenhormone gelten, tragen sie auch zur Balance der hormonellen Situation im Wechsel wesentlich bei. Im Idealfall kann man mit dem ausgewählten Mittel sowohl Hitzewallungen als auch Nervosität oder Schlafstörungen ausgleichen. Neben Maca und Yams stehen auch Rotklee oder Granatapfelextrakt dafür zur Verfügung, selbst Reishi Heilpilz, Tausendguldenkraut oder die Buntnessel haben phytohormonelle Wirkungen. Man hat also eine breite Auswahl – und die Qual der Wahl. Nicht jede Natursubstanz wirkt bei jedem gleich gut, daher am besten energetisch austesten lassen.

Was hilft bei Fruktoseunverträglichkeit?

Sie ist oft nur eine sekundäre Erscheinung, wenn der Darm geschädigt ist durch dauernde Entzündungsstoffe infolge einer primären Unverträglich-

lichkeit etwa auf Gluten, Milchzucker, Hühnereiweiß oder Soja. Lesen Sie dazu den Artikel „Das vertrag ich nicht!“ im LEBE 3/2013. Gegen Fruktoseunverträglichkeit hat schon Akazienfaser geholfen, auch Laktobac Darmbakterien waren schon hilfreich. Beide regenerieren Darmflora und Darmschleimhaut nachhaltig. Trotzdem gehört vom Therapeuten geprüft, ob eine primäre Unverträglichkeit vorliegt.

Mein Sohn leidet unter Prüfungsangst und kann sich oft nur schwer konzentrieren. Wissen Sie Rat?

Das beste mir bekannte Mittel dafür ist Rhodiola rosea (Rosenwurz) gemischt mit Cordyceps (tibetischer Heilpilz) und Jiaogulan (Kraut der Unsterblichkeit). Man ist deutlich selbstsicherer, Ängste überrollen einen nicht mehr. Gleichzeitig kann man sich gut konzentrieren und besser lernen. Auch körperlich hat man damit mehr Kraft, wie Sportler berichten.

Ich nehme immer wieder Cortison wegen Allergien und rheumatischen Beschwerden. Meine Knochen sind weicher geworden dadurch. Gibt es Hilfe für mich?

Zunächst wäre festzustellen, ob Ihre

rheumatischen Beschwerden eine primäre Unverträglichkeit als Ursache haben. Dass Sie auch Allergien haben, könnte nämlich darauf hinweisen. Zur Festigung der Knochen ist Cissus quadrangularis das richtige Mittel. Es wird auch den Gelenken gut tun!

Mir wird auf Eisenpräparate schrecklich übel. Mein Eisenspiegel ist aber im Keller – Bitte um Rat!!!

Herkömmliche Eisenpräparate haben leider viele Nebenwirkungen. Neben Übelkeit kann auch Verstopfung und sogar vermehrte Oxidation in den Gefäßen beobachtet werden. Außerdem „funktionieren“ sie nicht gut, vielen helfen sie gar nicht. Alternativ dazu gibt es das Eisen-Chelat. Es ist eine organische Verbindung aus einer Aminosäure mit Doppelbindung. Dadurch ist es besonders gut aufnehmbar, wird im Darm besser transportiert, ist frei von Nebenwirkungen und der Eisenspiegel ist schnell wieder dort, wo er sein sollte. Einzige Ausnahme: wenn B-Vitamine fehlen, darum bitte den Artikel über Pyrrolurie in diesem Heft lesen. Die Aufnahme von Eisen kann man zusätzlich mit dem Schüsslersalz Ferrum phosphoricum verbessern. Keine Vollwertgetreide, Milchprodukte oder Kalziumpräparate gleichzeitig mit Eisen einnehmen,

da dadurch die Aufnahme gestört wird. Langfristig verbessert übrigens auch das Boabab Fruchtpulver den Eisenspiegel, wahrscheinlich durch die darmreinigende Wirkung seiner Ballaststoffe.

Ich möchte gern meine Blutverdünnungsmedikamente zumindest reduzieren, womit?

Krillöl verhindert Thrombozyten-Aggregation (Blutverklebung) und kann so langfristig zu einer Reduktion von Blutverdünnungsmedikamenten beitragen. Doch immer nur in ärztlicher Kontrolle und unter Beobachtung des Blutgerinnungswertes! Zusätzlich den Cholesterinwert beobachten. Weniger Blutfette lassen das Blut besser fließen. Zur natürlichen Senkung – viele Natursubstanzen tragen dazu bei!!! - kommen etwa in Frage: Krillöl, Buntnessel, Jiaogulan, Aminosäure III Mischung, Maca mit L-Arginin. Lässt sich das Cholesterin dennoch nicht senken, auf den Homocystein-Spiegel achten! Er wurde schon mehrfach in diesem Heft erwähnt (Artikel „Gelenkschmerzen, was Sie unbedingt wissen sollten“, Artikel „Hypochonder oder wirklich krank?“).

Haben Sie Fragen?

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

