Foto: www.istockphoto.com

Reiseapotheke

Besser reisen mit Natursubstanzen

Der Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres. Egal, ob Wochenendtrip oder ausgedehnte Reise: man will fit bleiben, damit man alles genießen kann. Für den Fall des Falles helfen Natursubstanzen im Reisegepäck…

Wenn Sport oder Ausflüge im Urlaub geplant sind, empfiehlt es sich gegen Verletzungen gerüstet zu sein. Also eigentlich immer, da man ja selbst am Weg vom Liegestuhl zum Pool stolpern kann. Wie gut, dass es da ein Mittel gibt, das Entzündungen und Schmerzen lindert, Schwellungen zurückgehen lässt. Und das ohne belastende Nebenwirkungen. Es fördert sogar die innere Pflege von Haut und Haaren, unterstützt die Leber und bildet einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten, was sich bei Blasenentzündungen genauso bewährt wie bei Allergien, Asthma, empfindlichem Magen oder Darmproblemen. **MSM** heißt das Wundermittel, das schon so manchen Urlaub gerettet hat. Da Methylsulfonylmethan, die natürliche Schwefelverbindung aus Kiefern, sogar die Muskulatur entspannt, hilft sie auch bei Hexenschuss, Bandscheibenbeschwerden oder Spannungskopfschmerz. Bis zu 6 Kapseln täglich sind erlaubt und nebenwirkungsfrei möglichst zu Beginn der Beschwerden einzunehmen.

Ein echter Geheimtipp in Sachen Virenschutz sind **Sternanis** Kapseln. Gerade in heißen Ländern oder während der Flugreise, wenn die Klimaanlage für Frösteln sorgt und Unmengen von Viren verbläst, lässt der Schnupfen oft nicht lange auf sich warten. Sternanis verhindert die Vermehrung der Viren und sollte vorbeugend (2 Kapseln) und bei ersten Erkältungsanzeichen sofort hochdosiert angewendet werden (3 mal 3 bis 3 mal 5 Kapseln ein paar Tage lang). Selbst wenn man sich schon fiebrig fühlt oder einen Husten erwischt hat, hilft Sternanis. Es war der ursprüngliche Ausgangsstoff des Anti-Grippe-Mittels Tamiflu. Sternanis ist völlig unbedenklich in der Anwendung, sehr bekömmlich und wohltuend auch im Bauchbereich.

Schutz vor Durchfallerkrankungen

Damit das verlockende Buffet im All-inklusive Club nicht mit Montezumas Rache endet, ist außerdem eine intakte Darmflora von zentraler Bedeutung. Ist sie dicht besiedelt mit freundlichen Darmbakterien, die alle Aufgaben einer gesunden Flora erfüllen und die Darmwand vor Eindringlingen schützen, nützt das auch dem Immunsystem. 80 % des Immungeschehens spielt sich im Darm ab, deshalb sollte man die hocheffektiven Helfer bei Fernreisen unbedingt mit im Reisegepäck haben bzw. schon vor Reiseantritt vorbeugend eine Kur mit **Laktobazillen** wie etwa Laktobac-M Darmbakterien gemacht haben. Idealerweise bewahrt man sie am Urlaubsort in der Mini-Bar gekühlt auf und nimmt täglich eine Kapsel vor dem Schlafengehen ein. Selbst Verstopfung dürfte dann kein Thema mehr sein. Im Akutfall bei Rumoren im Bauch, Übelkeit oder anderen Anzeichen eines Infekts sofort 2-3 Kapseln mit Wasser schlucken und über die nächsten Tage fortsetzen.

Bei Verstopfung aufgrund der Ernährungsumstellung im Urlaub bewährt sich **Baobab**, das Fruchtpulver des afrikanischen „Apothekenbaums“. Baobab ist ein Ballaststoffspender, hat zusätzlich noch den Vorteil, dass es auch bei Durchfallerkrankungen und bei Entzündungen aller Art, selbst bei Erkältungen mit Fieber hilft. Die Tagesdosis kann man dabei ruhig aufs zwei- bis dreifache erhöhen. Hat man hingegen etwas Verdorbenes gegessen, ist **Vulkanmineral** die beste Soforthilfe. Es durchwandert den Verdauungstrakt und zieht dabei wie ein Staubsauger Gifte an, bindet sie und bringt sie aus dem Körper.

Foto: www.istockphoto.com

Reisetipps

Sonnenallergie

Es gibt eine sehr einfache Methode, um Sonnenallergie wieder los zu werden: der Verzicht auf die Sonnenbrille! Die Haut unter den Augen nimmt Lichtreize wahr und reguliert die Empfindlichkeit der Haut. Wird sie durch dunkle Brillen abgedeckt, wird das als „kein Sonnenschein" interpretiert. Will man in der Sonne liegen und das Sonnenlicht ist zu grell, legt man besser kleine Muscheln auf die Augen, das schützt das Lid, deckt aber die Lichtsensoren nicht ab.

Insektenstich

Wird man von einer Biene oder Wespe gestochen, gibt es eine einfache Soforthilfe: Man zeichnet mit den Fingern in der Luft direkt über der betroffenen Stelle 8er, in alle Richtungen und ein bis zwei Minuten lang. Der Schmerz lässt sofort nach und oft schwillt die Stelle nicht einmal an. Denselben Effekt hat Vulkanmineral-Puder.

Kostumstellung

Eigentlich sollte man in einem Land immer das essen, was dort wächst. Doch manch einer bekommt Verstopfung, sobald er fremde Kost zu sich nimmt. Also ist morgens eine Extraportion Ballaststoffe anzuraten. Doch all die beliebten Müslis enthalten nur um die 3,5 % Ballaststoffe und das Getreide wird oft gar nicht gut vertragen. Rühren Sie lieber Ihr Müsli aus Joghurt mit Früchten und Baobabpulver an. Bei Unverträglichkeiten auf Kuhmilchprodukte nimmt man Schafsjoghurt oder macht sich nur einen Obstsalat mit Baobabpulver drauf. Die Tagesdosis Baobab enthält so viel Ballaststoffe wie 300 g Salat oder 200 g Sauerkraut, ist reich an natürlichem Vitamin C, Kalzium und Eisen und wirkt antiviral sowie entzündungshemmend. Ballaststoffe sind enorm wichtig, um den Darm aktiv zu halten, Cholesterin auszuscheiden, durch den Abbau von Giftstoffen Darm und Leber zu entlasten, die Darmflora und damit das Immunsystem zu schützen sowie um Darmkrebs vorzubeugen.

Mückenplage

Die kleinen Blutsauger stürzen sich weniger gern auf Menschen, die gut mit Vitamin B versorgt sind. Speziell Vitamin B 1 führt zu einer für den Menschen nicht wahrnehmbaren Veränderung des Hautgeruchs, der die Mücken auf Distanz hält. Besonders belastend sind die Mücken in den Ländern Nordeuropas, aber auch in Afrika (Malariaüberträger) und in der Karibik können einem die Plagegeister den Urlaub verderben. Durch den vielen Regen haben sich auch in unserer Heimat die Mücken heuer stärker vermehrt als in trockeneren Frühjahrstagen. Schon etwa zwei Wochen bis spätestens drei Tage vor Urlaubsantritt an regelmäßige Vitamin- B Versorgung denken! Mit dem Vitamin B-Komplex aus Quinoa kann man den Bedarf auf natürliche Weise decken.

> Mehr zu den genannten Natursubstanzen und den daraus konzipierten Kuren erfahren Sie unter
> www.naturundtherapie.at.

Thrombosegefahr senken

Ein weiteres großes Urlaubsthema ist die Reise an sich und die Thrombosegefahr, die sich durch das lange Sitzen ergibt. Da hilft vorbeugend **Krill Öl**, der geniale wie vielseitige Omega 3 Spender aus antarktischen Mini-Garnelen. Krillöl wird schneller aufgenommen als Fischöl oder pflanzliche Omega 3 Quellen, wirkt in kleineren Mengen. Es wirkt dabei der Verklebung der Blutplättchen und damit der Entstehung von Thrombosen entgegen. Nebenbei unterstützt Krill Öl bei fast allen Herz-, Kreislaufrisikofaktoren, senkt vor allem Cholesterin und Entzündungswerte.

Krill-Öl dient außer den Gefäßen auch dem Sonnenschutz von innen. Als Ergänzung zur Sonnencreme, nicht als Ersatz wohlgemerkt. Die enthaltenen Carotinoide, vor allem der entzündungshemmende und stark antioxidative tiefrote Farbstoff der Krustentiere Astaxanthin, helfen schneller eine gesunde Bräune aufzubauen, die länger hält. Sogenannte Freie Radikale aus den Sonnenstrahlen werden reduziert. Das ist sehr wichtig für die Hüllen unserer Körperzellen, die aus Fettsäuren bestehen und den Zellkern vor den zerstörerischen Angriffen der Freien Radikale bewahren sollen. Bei jedem Sonnenbad sollte man an die Versorgung mit hochwertigen Fettsäuren denken, damit man keine vorzeitigen Alterungsprozesse auslöst! Die Omega 3 Fettsäuren im Krillöl schützen so ganz nebenbei auch vor dem Austrocknen der Haut.