



FRAGEN AN NATUREXPERTEN

Bandscheiben

Ich (46) sitze viel, habe Bandscheibenprobleme und meine Rückenmuskulatur ist schwach. Ich soll jetzt mit Fitnesstraining beginnen und brauche etwas zum Aufbau der Muskulatur. Was empfehlen Sie?

Dafür sind bestimmte Aminosäuren geeignet. Aminosäuren sind aufgespaltene Eiweißbaustoffe, die Befehlsgeber in unserem Körper, die speziell für die Muskulatur von Bedeutung sind. Zum Muskelaufbau ist die Aminosäure I Mischung aus allen acht essentiellen Aminosäuren zusammen mit L-Glutamin geeignet, die man vor dem Training nimmt und zur Muskelregeneration ist die Aminosäure II Mischung aus L-Glutamin, Kreatin und den sogenannten BCAA's nach dem Training zu empfehlen.

Müdigkeit

Ich (36) bin müde und erschöpft. Gibt es allgemein stärkende Naturmittel?

Man müsste zunächst energetisch austesten, ob ein Mangel vorliegt. In Frage kommen vor allem Omega 3 Mangel, Mangel an essentiellen Aminosäuren oder Mangel an Vitamin

B-Komplex. Auch Eisenmangel kann eine Rolle spielen (Blutbefund). Es gibt aber auch sogenannte Qi-Spender, Powerpflanzen wie Jiaogulan, das auch die Nerven stärkt. Yams, das selbst bei Erschöpfung hilft und auch die hormonelle Lage verbessert. Oder Maca, das sogar sehr leistungssteigernd wirkt nach gewisser Zeit, wieder Lust am Leben macht und Kraft schenkt für den Alltag. Weiters kommt Rhodiola in Frage, das auch noch bei Ängsten und Depressionen hilft.

Eisen

Meine Tochter (24) hat immer wieder massive Probleme mit dem Eisenspiegel. Als Sportlerin wird sie sogar manchmal in der Hitze ohnmächtig. Wissen Sie Rat?

Eisen-Chelat ist eine ungiftige und sehr zuverlässige Eisenquelle, die beste Wahl überhaupt. Zusätzlich kann man noch Baobab, das afrikanische Fruchtpulver nehmen, das auch den Eisenspiegel verbessert. Möglicherweise liegt auch ein Vitamin B-Mangel vor, der den Eisenmangel begünstigt. Vitamin B-Komplex aus Quinoa ist hier anzuraten, er ist für Sportler ohnehin wichtig.

Prostata

Mein Mann (75) hat erhöhte PSA-Werte und hätte gern Unterstützung für die Prostata, gibt es da etwas natürliches?

Granatapfelextrakt, Curcuma und Yams wirken positiv auf die Prostata, am bedeutendsten ist aber Granatapfelextrakt. Er senkt sogar PSA-Werte und ist als starkes Antioxidans wichtig für den Krebschutz.

Gelenke

Mein Hund hat Gelenkschmerzen. Können Naturmittel auch Tieren helfen?

Ja, sie haben großartige Wirkungen bei Tieren. Am bedeutendsten ist hier auch das entzündungshemmende Krillöl und die Schwefelverbindung MSM, die Entzündungen hemmt und sich in vielerlei Hinsicht positiv auf die erkrankte Stelle auswirkt. Auch Siliziumpräparate wie kolloidales Silizium oder Vulkanmineral wirken sich entzündungshemmend und Struktur fördernd auf erkrankte Gelenke aus. Für den Knorpelaufbau ist Cissus ideal.

Mehr Infos unter www.natursubstanzen.com