



# FRAGEN AN NATUREXPERTEN

## Altersflecken

*In den letzten Jahren habe ich vermehrt braune Flecken an den Handrücken bekommen. Gibt es dagegen ein Mittel?*

Reishi Heilpilz ist da sehr gut. Auch mit Krillöl wurde ein Rückgang der Altersflecken schon beobachtet. Eine Leberreinigungskur etwa mit Curcuma und Vulkanmineral kann ebenso helfen.

## Helicobakter

*Bei mir wurden Helicobakter Bakterien festgestellt. Ich vertrage Antibiotika nicht und vielleicht gibt es eine Alternative.*

Sehr wirksam sind Laktobac Darmbakterien, der Reishi Heilpilz und auch die natürliche Schwefelverbindung MSM sowie kolloidales Silizium - jedes für sich oder in Kombination sind dafür bestens geeignet. Nach vier bis sechs Wochen Erfolg überprüfen!

## Ängste

*Mein Sohn leidet an Versagensängsten in der Schule. Obwohl er sich alles gut merkt, fürchtet er sich vor jeder Prüfung. Wir bearbeiten das derzeit*

*mit Kinesiologie, doch wäre ein Naturmittel zur Unterstützung sehr toll.*

Da gibt es vor allem eine Mischung aus Rhodiola mit Cordyceps und Ji-aogulan. Es gleicht die Nerven aus, sorgt für mehr Gelassenheit, für gute Konzentration und Leistungsfähigkeit. Man hat damit deutlich weniger Angst, traut sich mehr zu und ist besser drauf. Beim Lernen und bei der Prüfung. Zusätzlich kann auch der Vitamin B-Komplex aus Quinoa nicht schaden, der für die Nerven sehr wichtig ist.

## Regelbeschwerden

*In unserer Familie haben alle Frauen Regelprobleme. Entweder sie bleibt ganz aus, ist schmerzhaft, zu stark, manchmal mit Migräne bis zum Erbrechen verbunden. Wir drei Schwestern freuen uns geradezu auf den Wechsel.*

Das muss nicht so sein! Da gibt es Hilfe aus der Natur. Einerseits unterstützen Pflanzenhormone und hier kommen gleich viele in Frage, sodass eine energetische Austestung sinnvoll ist. Zur Wahl stehen zum Beispiel: Maca, Rotklee mit Yams, Yams alleine, Granatapfel oder Tausendguldenkraut. In dieser Reihenfolge ausprobieren, immer ein Monat lang, oder gleich austesten. Bei zu

starker Blutung wirkt zusätzlich Brennnessel blutstillend. Krillöl kann bei allen Symptomen in Zusammenhang mit der Menstruation helfen, weshalb speziell die Einnahme ein paar Tage vorher und währenddessen wichtig sein kann. Eisenmangel infolge starker Regelblutung gleicht man am besten ohne Nebenwirkungen mit Eisen-Chelat Kapseln aus. Bei Erbrechen während der Menstruation unbedingt an Vitamin B-Komplex denken, es könnte überhaupt ein Vitamin B-Mangel dahinter stecken.

## Prostatabeschwerden

*Mein Vater hat immer wieder Probleme mit der Prostata. Gibt es dafür Naturmittel?*

In Frage kommen vor allem Maca, Granatapfel oder Yams. Das balanciert die Hormone und wirkt damit positiv auf die Prostata.

## Haben Sie Fragen?

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