



FRAGEN AN NATUREXPERTEN

Verschleimte Bronchien

Kaum kommt die kalte Jahreszeit bildet sich bei mir ständig Schleim in den Bronchien. Manchmal bekomme ich auch krampfartigen Husten. Kann man etwas dagegen tun?

Das beste Naturmittel dafür ist wahrscheinlich Sternanis. Als Kapseln verabreicht oder bei Kindern über Nacht in die Socken gestreut, wird der Schleim gelöst. Viren können sich nicht vermehren, antibakterielle Wirkung gibt es zusätzlich. Sternanis wirkt auch krampflosend, weshalb es hier gleich doppelt hilfreich ist.

Fieberblasen

Ich bekomme, wenn ich viel in meinem Geschäft arbeite, lästige Fieberblasen an der Lippe, die sehr schmerzen. Ich habe schon viele Salben ausprobiert, nichts hilft wirklich!

Das Herpes-Virus kann zeitweise „ruhen“, um in stressigen Zeiten hervorzubrechen. Das liegt an einem schwachen Immunsystem, das unter Stress leidet. Akut hilft am besten Reishi Heilpilz, der auch gelassener macht, und dazu Sternanis. Je 2 Kapseln alle drei Stunden. Langfristig sollte man das Immunsystem mit ei-

ner Kur unterstützen. Am besten sind zwei bis drei Monate mit kolloidalem Silizium, das das Immunsystem gegen jede Art von Erreger aktiviert. Dazu Reishi Kapseln mit ähnlicher und zusätzlich antiviraler Wirkung (2 bis 4 Kapseln täglich). Wichtig ist eine stabile Darmflora, die man mit Laktobac Darmbakterien hervorragend unterstützen kann (1Kapsel täglich). Sollte man sehr stressanfällig sein, ist auf genügend B-Vitamine zu achten, etwa mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa.

Tinnitus

Seit zwei Jahren habe ich immer wieder Ohrgeräusche. Mein Blutdruck ist weitgehend normal, ich war auch keinem Lärm ausgesetzt. Kann es eine andere Ursache geben?

Möglicherweise haben Sie einen Vitamin B-Mangel. Da er auch Bedeutung für die Gefäßgesundheit haben kann, sollten Sie Ihren Homocysteinspiegel im Blut messen lassen. Liegt der Wert über 10 µmol/l kann durch Homocystein, das ein Abbauprodukt in der Leber ist, eine Entzündungsreaktion ausgelöst werden, die die Neigung zur Blutgerinnung fördert. Dadurch können Arteriosklerose und als dessen Folge Herzinfarkt, Schlaganfall, Venenleiden oder Alzhei-

mer entstehen. Vitamin B- Mangel führt zu erhöhtem Homocystein und auch zu Tinnitus, wobei hier das Vitamin B12 besonders wichtig ist. Weiters kommen auch Krillöl und der Reishi Heilpilz in Betracht gegen Tinnitus.

Bluthochdruck

Mein Vater verträgt Blutdruckmedikamente nicht, kann ich ihn irgendwie anders unterstützen?

Die Buntnessel ist ein genialer Blutdrucksenker! In Indien ist ihre Verwendung dafür ganz alltäglich. Als Kapseln angewendet, ist die Einnahme einfach. Und Zusatznutzen gibt es auch noch: zuverlässige Senkung der Blutfette, Stärkung der Schlagkraft des Herzens, Reduktion des Augeninnendrucks, potenzfördernd, stimmungsaufhellend, hervorragend bei grünem Star, Psoriasis, Asthma und vieles mehr.

Haben Sie Fragen?

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