

fa fragen & antworten



Meine Schwester ist zunehmend depressiver, arbeitet aber bereits an ihren Themen. Können Naturmittel zusätzlich helfen?

Es gibt ein paar wirklich gute Tipps. Erste Empfehlung: energetisches Austesten der Nahrungsmittel, denn Histamin oder Gluten können den Gehirnstoffwechsel stören. Wichtige Nährstoffe für die Nerven sind: *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*, Magnesium (*Micro Base mit Aronia* oder *kolloidales Magnesium*), eventuell Zink (*Acerola mit Zink* oder *kolloidales Zink*). Der *Herizium* Heilpilz stärkt das Nervenkostüm von Grund auf. Die *Aminosäuremischung I* enthält diejenigen essentiellen Aminosäuren, die auch für die Stimmung wichtig sind. Antidepressiv wirken die *Rhodiola rosea*, der *Cordyceps* Heilpilz und *Yams* – einzeln oder auch als Mischung (*Rhodiola Mix*).

Vor Jahren hatte ich einen Tumor, der aber erfolgreich behandelt wurde. Nun muss ich wegen Diabetes und Cholesterinproblemen abnehmen und brauche Hilfe.

Zum Abnehmen ist die *Buntnessel-Kur* (*Buntnessel* und *Aminosäuremischung I und III*) sehr empfehlenswert. Sie ist gleichzeitig auch bei Gefäßproblemen und Diabetes günstig. Interessant ist vielleicht auch der Zusammenhang zwischen Krebsvorbeugung und Vorbeugung von Übergewicht. *Heilpilze* hemmen die Bildung von neuen Blutgefäßen (*Angiogenese*), die sowohl Tumore als auch Fettzellen wachsen lassen. Kohlenhydrate aus Brot, Süßigkeiten und Fett aus Fertigprodukten wie Palmöl fördern die *Angiogenese*. Grüngemüse, Pilze, Zwiebeln und Beeren hemmen sie. Sie brauchen daher auch einen Ernährungsplan. Was man immer empfehlen muss, ist energetisches Testen der zuträglichen Nahrungsmittel. Dann braucht man

noch gute Rezepte und alles rechtzeitig im Haus.

Am schlimmsten ist es nichts zu tun und nur blutzuckersenkende Medikamente zu nehmen. Denn überschüssiges Körperfett hemmt die Wirkung des Insulins und zwingt die Bauchspeicheldrüse noch mehr Insulin zu produzieren. Das machen auch die Medikamente, mit dem Ergebnis, dass die überlastete Bauchspeicheldrüse noch härter arbeiten muss und das Absterben insulinproduzierender Zellen beschleunigt wird. Bewegung ist ein weiterer wichtiger Faktor. Gute Wirkung auf den Blutzucker und das Abnehmen gleichzeitig erzielt man mit der *Bittermelone*.

Mein Bruder hat sich das Bein gebrochen und dabei verdreht, sodass auch die Sehnen überdehnt wurden. Er muss schnell wieder fit sein, was kann er tun?

Cissus hilft einerseits die Zeit für die Knochenheilung um ein Drittel zu verkürzen und andererseits die Sehnen und Bänder zu regenerieren. Das alte Ayurvedakraut ist der beste Tipp, den man Ihnen geben kann!

Ich bekomme immer wieder „dicke“ Gelenke. Kann ich etwas dagegen tun?

Am besten ist natürlich energetisch zu testen, welches der vielen in Frage kommenden Naturmittel helfen kann. Sehr gut sind etwa die *Brennnessel* (als Kapseln), *Curcuma* (als Kapseln), die entzündungshemmende Schwefelverbindung *MSM* oder das ebenfalls entzündungshemmende *Krillöl*. Verursacher sind meist Nahrungsmittel, vor allem, wenn sie nicht vertragen werden und übersäuern, daher gleich mittesten. Entsäuernd wirken die Mineralstoffe Kalzium und Magnesium (*Micro Base mit Aronia*).

Was hilft bei Venenproblemen?

Wieder kommt mehreres in Frage wie *Grapefruitkernextrakt* (als Kapseln), *flüssiges Silizium* und/oder *Krillöl*. Bei Venenentzündung ist der *Auricularia* Heilpilz und *Papayablatttee* wichtig zur Thromboseprophylaxe.