



*Welche Natursubstanzen helfen bei Allergien?*

Ganz oben auf der Skala wirksamer Naturmittel stehen die Heilpilze, wie der *Reishi Heilpilz* (aber auch andere wie *Cordyceps*, *Hericum*, *Coriolus*) aufgrund der ausgleichenden Wirkung auf das Immunsystem. Speziell der *Reishi* senkt außerdem die Histaminausschüttung, weshalb er auch als Sofortmittel (gleich mehrere Kapseln auf einmal nehmen!) geeignet ist.

Bewährt haben sich ebenso *Krillöl*, weil es langfristig die Allergiebereitschaft senkt und die Schleimhaut schützt, und die natürliche Schwefelverbindung *MSM*, weil sie einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten gegen Allergene entwickelt. Schleimhautschutz ist auch eine Fähigkeit des OPC-reichen *Traubenkernextrakts* und des *Aronia Tees*, der ja ebenfalls OPC enthält. Außerdem werden Histaminausschüttung und Allergiesymptome reduziert! Besteht der Verdacht, dass der Darm an der Allergieneigung beteiligt sein könnte, empfiehlt sich zusätzlich eine Kombination von *Hericum Heilpilz* und *Akazienfaser Pulver*, um den Magen-Darm-Trakt zu sanieren und speziell die Darmschleimhaut zu schützen. Wichtig ist immer rechtzeitig zu beginnen. 2 bis 3 Monate Vorlaufzeit sind sinnvoll, um durch die vielen regenerierenden Einflüsse auf Immunsystem und Schleimhäute die eigentliche Allergiezeit gut zu überstehen.

*Mein Sohn neigt zu Depressionen. Gibt es Naturmittel zur Unterstützung?*

Setzt man voraus, dass Risiken ärztlich abgeklärt werden sollten, gibt es sehr wohl Naturmittel, die günstigen Einfluss haben können. Der *Cordyceps Heilpilz* hemmt Enzyme, die

für Depressionen verantwortlich sind. Die *Rhodiola rosea* wirkt antidepressiv durch Anregung der Botenstoffe, kann bei bipolaren (manisch-depressiven) Störungen, Ängsten, Trauer, Überarbeitung und Stress hilfreich sein. Es gibt auch eine Mischung dieser beiden Natursubstanzen zusammen mit *Jiaogulan* (*Rhodiola Mix*). *Jiaogulan* gleicht die Nerven aus, sorgt für mehr Gelassenheit. Der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* ist deshalb wichtig, weil schon geringe Mängel an B-Vitaminen vor allem bei Älteren zur Depression führen können. *Krillöl* verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive des für Stimmung und Antrieb so wichtigen Dopamins und Serotonins. Antidepressiva wirken oft besser, wenn sie mit *Krillöl* eingenommen werden. Der *Hericum Heilpilz* stärkt die Nerven durch Anregung des Nervenwachstumsfaktors, wirkt beruhigend und stimmungsaufhellend. Auch die *Buntnessel* fördert die Regeneration beschädigter Nerven und zeigt antidepressive Wirkung. Es kommen noch mehr Naturmittel in Frage, daher ist energetisches Austesten sinnvoll. Oft ist Vitamin D-Mangel schuld an Depressionen, speziell in der sonnenarmen Jahreszeit. Hier helfen Vitamin D Kapseln aus *Champignons*.

*Ich habe Diabetes Typ 2 und möchte gern meine Gesundheit unterstützen, was raten Sie mir?*

Die *Bittermelone*, gemischt mit Banabablatt und Chrom, reguliert den Blutzucker, vor allem am Beginn von Diabetes. In fortgeschrittenem Stadium, wenn schon Insulin gespritzt werden muss, steht ein Verhindern von Folgeschäden im Mittelpunkt. Die *Bittermelone* ist dann zwar auch noch günstig, zusätzlich ist aber etwa *Krillöl* wichtig, um die Gefäße vor Oxidation zu schützen. Der

Vitamin-B-Bedarf ist bei Diabetes immer erhöht, denn B-Vitamine regeln den Um- und Abbau von Kohlenhydraten. Der *Cordyceps Heilpilz* ist günstig durch seine antioxidative und blutzuckersenkende Wirkung. Auch der *Traubenkernextrakt* stabilisiert Blutzucker und Insulin, schützt Gefäße durch antioxidative Wirkung. Durch die *Akazienfaser* kommt es zu einem geringeren Blutzuckeranstieg nach dem Essen durch eine langsamere Aufnahme von Kohlenhydraten im Darm. Erwähnenswert ist auch die *Aminosäuremischung III*. Speziell ihr L-Arginin stimuliert die Insulinausschüttung, verbessert den Blutfluss und hilft Blutzucker zu regulieren. Vitamin D Kapseln aus *Champignons* sind hilfreich bei Insulinresistenz, helfen die Blutzuckereinstellung bei Typ 2-Diabetikern zu erleichtern.

*Mein Vater hat seit 20 Jahren Herzrhythmusstörungen. Bis jetzt hat nichts geholfen. Wissen Sie, was helfen kann?*

Unserer Erfahrung nach steckt sehr häufig eine Nahrungsmittelunverträglichkeit dahinter. Etwa auf Milchprodukte, speziell Kuhmilch. Dazu gehört auch Käse. Verzichtet man konsequent 3 Wochen darauf, kann man Wunder erleben. Auch andere Nahrungsmittel kommen in Frage. Speziell an Unverträglichkeiten muss man denken, wenn keines der bei Herzrhythmusstörungen geeigneten Mittel beim energetischen Test anspricht, wie *Krillöl*, *Cordyceps Heilpilz*, *Micro Base mit Aronia* (enthält Magnesium!) oder *Reishi Heilpilz*. In Frage kommt auch die *Aminosäuremischung III*. Sie unterstützt das Herz durch L-Arginin, L-Carnitin und Taurin. Taurin moduliert den Calcium- und Kaliumstrom in den Herzmuskel und kann deshalb Herzrhythmusstörungen entgegenwirken.