

Obst. Ein köstlicher Sattmacher ist ungezuckertes Apfelmus. Drei Esslöffel Apfelmus mit einem Esslöffel *Baobab* und etwas Zimt kann etwa mit der *kleinen Buntnesselkur* kombiniert werden und das Frühstück ersetzen.

ÜBERESSEN DURCH ENTZÜNDUNG

Wer ständig Appetit, ja Hunger hat, bereits stark übergewichtig ist und nie genug bekommt, hat eventuell ein fehlendes Sättigungsgefühl aufgrund einer Störung des Energiegleichgewichts im Gehirn. Ein hoher zerebraler Energiegehalt löst Sättigungsgefühle aus, ein geringer erzeugt Hunger. Empfohlen wird Verhal-

tenstherapie zur besseren Wahrnehmung der Sättigung. Der Darm sollte ebenfalls saniert werden, da die Darmflora eine nicht unerhebliche Rolle spielen könnte. Auch Entzündungen im Fettgewebe und eventuell im Appetitzentrum des Gehirns werden vermutet. Hilfreich ist es, den Entzündungswert durch entzündungshemmende Ernährung zu senken. Dabei ist es ratsam, völlig auf Industrienahrung zu verzichten, Omega-6-Fettsäuren in der Ernährung drastisch zu reduzieren bzw. mehr Omega-

3-Fettsäuren zuzuführen, auch in Form von entzündungshemmendem *Krillöl* oder *Mikroalgenöl*, die den Entzündungswert deutlich senken können. Außerdem ist viel pflanzliche Nahrung günstig wie Gemüse, auch milchsauer Vergorenes, Hülsenfrüchte als Proteinquelle, Vollkorn, Früchte, Nüsse und Samen. Nicht zuletzt kommt man dadurch auch zu vielen Ballaststoffen, die die Darmflora genauso unterstützen wie das fermentierte Gemüse. Wer noch mehr Unterstützung für den Darm haben möchte, nimmt zusätzlich die *Akazienfaser* oder *Baobab* als ergiebige Ballaststoffquelle und die *Lactobac Darmbakterien*, die extrem widerstandsfähige Milchsäurebakterien liefern. ✎

ATEMLOS NACH CORONA

Ich hatte eine Covid-19-Infektion. Aber warum bin nach drei Monaten immer noch nicht ganz fit, vor allem noch immer atemlos?

FA Lassen sie ein Blutbild machen und die B-Vitamine sowie den Ferritinwert prüfen. Covid verursacht neurologische Beschwerden, die man bei einem Vitamin B-Mangel mit dem *Vitamin B-Komplex* aus Quinoa bessern kann. Häufig liegt auch ein Eisenmangel vor, denn Viren sind regelrechte „Eisenfresser“. Bei Eisenmangel leidet die Sauerstoffversorgung und der Körper übersäuert. Sehr gut und schnell wirken *Eisen-Chelat* oder *kolloidales Eisen*. Günstig zusätzlich: *Moringablatt*, das die Hämoglobinbildung anregt, den für die Sauerstoffbindung wichtigen Hauptbestandteil der roten Blutkörperchen. Ein weiterer Tipp ist der *Astragalus*, eine Wurzel, die die Blutbildung anregt und zu mehr Qi verhilft, vor allem auch zu mehr Lungen-Qi. Auch hier gilt: Die Einnahme nicht zu früh abbrechen, denn rote Blutkörperchen benötigen vier Monate Zeit, um sich richtig zu regenerieren. Ist die Lunge selbst geschwächt, hat auch schon der *Cordyceps Vitalpilz* als Aufbaumittel geholfen.

LUNGENFIBROSE

Meine Mutter hat eine Lungenfibrose. Kann dagegen etwas helfen?

FA Wir hatten kürzlich eine Frau, Anfang 40, mit einer Lungenfibrose. Sie probierte den *Reishi Vitalpilz* aus. Mit großem Erfolg! Sie hatte nach wenigen Tagen Einnahme von 4 Kapseln täglich keine Atemprobleme mehr, muss nicht mehr so oft Inhalieren und kann sogar

wieder einen Berg hochgehen.

KNOCHENDICHTE

Meine Knochendichte ist nach dem Wechsel deutlich schlechter geworden. Was raten Sie mir?

FA Einerseits sollten Sie den Artikel über *kolloidales Bor* in diesem Heft lesen. Außerdem hilft *Cissus*, ein Ayurveda-Kraut, die Knochendichte maßgeblich zu verbessern. *Cissus* gibt es auch kombiniert mit *Rotklee* und *Yams*, die den Hormonstatus über Pflanzenhormone verbessern. Eventuell liegt auch ein (recht häufiger) Lysin-Mangel vor. Diese Aminosäure kann man im Blut prüfen lassen, energetisches Austesten geht aber auch. Vitamin D ist für die Knochendichte natürlich elementar, immer in Kombination mit Vitamin K2, damit die vermehrte Kalziumaufnahme durch Vitamin D auch zum gewünschten Ziel führt und wirklich mehr Kalzium in den Knochen eingelagert wird. *Liposomales Vitamin D + Vitamin K2* ist etwa sehr gut aufnehmbar wie auch *Krillöl + Astaxanthin + Vitamin D + Vitamin K2*. Das hat noch den Zusatznutzen, dass die Omega-3-Fettsäuren des Krillöls ebenfalls die Knochendichte verbessern. Der *Maitake Vitalpilz* verbessert die Knochendichte über eine Vorstufe des Vitamin D. *Baobab* reguliert die Darmtätigkeit und spendet

viel gut aufnehmbares Kalzium.

Die *Shilajit Huminsäure* stärkt die Knochen durch Spuren von Strontium, das Kalzium in die Knochen zieht und so stabilisiert. Sie sehen – viele Wege führen nach Rom, darum ist energetisches Austesten so wichtig, um die individuell effektivsten Mittel herauszufiltern!

DARMPOLYPEN

Bei einer Coloskopie wurden bei mir Polypen festgestellt. Kann man etwas dagegen tun?

FA *Curcumin* (Curcugreen) reduziert Darmpolypen laut Studien um die Hälfte und lässt sie kleiner werden. Auch der *Chaga Vitalpilz* und der *Hericium Vitalpilz* haben regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm und sind bei Polypen empfohlen. Sie sind jeder für sich allein oder auch kombiniert anwendbar.

SENKUNG

Meine Großmutter, meine Mutter und ich haben Bindegewebsschwäche. Ich hoffe, dass ich nicht später auch eine Blasen- oder Gebärmutter-senkung bekomme. Gibt es vorbeugend etwas für mich?

FA Die *Astragalus* Wurzel wird in der TCM dafür höchst erfolgreich eingesetzt. Achten Sie zusätzlich auf Ihre Milz. Keine Milchprodukte, kein Zucker, keine Rohkost. Mehr dazu lesen Sie im Infoblatt über *Astragalus* unter Natursubstanzen auf unserer Vereinswebsite. Wahrscheinlich tauchen dort noch mehr Symptome auf, die Sie aufgrund der Milz-Qi-Schwäche haben. Ihre Großmutter und Mutter können von dem Tipp auch profitieren!

FA
FRAGEN &
ANTWORTEN