

F&A

FRAGEN & ANTWORTEN

Gehirnnebel nach Covid

Ich bin 48 und habe Long-Covid, genauer gesagt „Gehirnnebel“, Müdigkeit, häufig Kopfschmerzen und Konzentrationsschwäche. Gibt es da Hilfe?

FA Bei Long Covid reagiert der Körper laut einer in „Nature“ erschienenen Studie – ähnlich wie nach einer Lungenentzündung – sogar noch mindestens sechs Monate anhaltend. Das ist deutlich länger als bei Infekten üblich. Zunächst gilt es, allfällige Mineralstoff- und Spurenelementmängel sowie Übersäuerung auszugleichen, wie im ersten Artikel dieses Heftes beschrieben, und den Körper wieder aufzubauen. Gegen den Gehirnnebel selbst können Vitalpilze helfen. Sie sind sogenannte Biological Response Modifiers, Immunmodulatoren und Adaptogene, arbeiten mit dem Körper zusammen, um die Rückkehr zu einer gesunden, normalen Funktion zu ermöglichen. Besonders geeignet ist gerade im Bereich Gehirn und Nerven der *Hericium Vitalpilz*. Er fördert den Nervenwachstumsfaktor und kann bei der neurologischen Regeneration gegen Gehirnnebel, Fokusproblemen und

starke Ermüdung helfen. Auch das Ayurveda-Kraut *Brahmi* unterstützt die Rekonstruktion von Gehirngewebe. Es fördert den Nervenwachstumsfaktor ebenfalls sowie die Verzweigung und Anzahl der Synapsen, wodurch sich die Übertragung der Nervenimpulse und die Kommunikation der Nerven verbessern. Forschungsergebnisse deuten sogar darauf hin, dass *Brahmi* die Länge bestimmter Nervenzellen erhöhen kann, die eng mit Gedächtnis und Lernfähigkeit verbunden sind. Schließlich kann auch noch *Rosmarin* gegen Gehirnnebel wirken. Die verbesserte Sauerstoffaufnahme ins Gehirn, die intensivere Durchblutung und die entkrampfende Wirkung des Rosmarins spielen gemeinsam eine Rolle bei der Verbesserung der kognitiven Leistung, vor allem des Gedächtnisses und des Lernvermögens, sowie bei der Linderung von Kopfschmerzen.

Infektanfälligkeit

Ich weiß jetzt schon, dass ich spätestens im Dezember wieder total verkühlt bin und lange huste, im schlimmsten Fall wieder eine Nebenhöhlenentzündung bekomme. Was kann ich dagegen tun?

FA Während der Corona-Zeit gerieten „normale“ Atemwegsinfekte etwas in Vergessenheit. Das Bewusstsein für die Bedeutung der sogenannten „mukoziliären Clearance“ – die Selbstreinigung der Atemwege – ist aber gestiegen. Kann sie nicht aufrechterhalten werden, gelangen Erreger leichter in die Lunge, was Infektverläufe nur schlimmer macht. Da die Abwehr von Viren bereits in der Nase beginnt, droht der Etagenwechsel in die tieferen Atemwege, wenn die Selbstreinigung nicht optimal funktioniert. Man kann sie aber auf vielfältige Weise unterstützen, so etwa mit *Sternanis Kapseln*, die schleimlösend wirken, mit *Baobaböl* in die Nase tropfen, um die Schleimhäute zu stärken, mit *Guggul+Pleurotus*, um vorhandene Feuchtigkeit und Schleimansammlungen zu transformieren. Dazu gehört auch Verschleimendes wie Milchprodukte, Zucker, Rohkost, Weizen, Schweinefleisch vor allem im Winter zu meiden. Manche Patienten husten auch seit Wochen, weil zuvor eine Sinusitis unbehandelt blieb. Wir empfehlen in diesem Fall *kolloidales Zinköl* und *kolloidales Silberöl* abwechselnd auf Nasenrücken und Stirn aufzutragen oder auch in wässriger Form in die Nase zu sprühen.

Clusterkopfschmerz

Ich leide unter Clusterkopfschmerz und niemand kann mir helfen. Das kann es doch nicht sein!

FA Es gibt ein Mittel, von dem immer wieder behauptet wird, es helfe gegen diese schreckliche Form von Kopfschmerzen: *Lithium*. Einen Versuch ist es wert. Es kann in kolloidaler Form gegeben werden, zweimal zehn Sprühstöße täglich. *Lithium* hat noch viele weitere grandiose Wirkungen. Es stimmt fröhlich, macht gelassener und besser gelaunt, der innere Druck lässt nach, man lässt sich weniger leicht stressen, es sorgt für besseres Lernvermögen, man denkt in Lösungen statt in Problemen, es hilft bei Depressionen, bipolaren Störungen, Manien und Suizidgedanken, denn es bringt die Gehirnchemie ins Gleichgewicht (Serotonin, Dopamin, GABA, MAO, Glutamat) und vieles mehr.

Neuroborreliose

Ich mache Schreckliches durch, seit ich Borreliose, vor allem an den Nerven habe. Haben Sie einen Rat für mich?

FA Ja, allerdings und wir haben viel Erfahrung damit. Hervorragend gegen Nervenschmerzen hilft der *Heridium Vitalpilz*, eventuell sollten sie auch den *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* dazunehmen. Gegen die Borrelien selbst ist immer noch die *Artemisia annua das beste Mittel überhaupt – hochdosiert* (2x6 Kps) für zwei Monate, zusammen mit *Moringa* (3x1) und *kolloidalem Eisen*. Tipp: Die Artemisia wird massiv bekämpft, also telefonisch nachfragen, falls man sie in den shops nicht finden kann. Außerdem: Es wird viel Magnesium benötigt. Am besten mit *kolloidalem Magnesium* einreiben und zusätzlich die *Micro Base* einnehmen. Auch mit folgenden Natursubstanzen kann man Borrelien bekämpfen: *Oreganoöl Kapseln*, *Baikal Helmkraut mit Andrographis*, die *Vitalpilze Cordyceps*, *Chaga* oder *Agaricus blazei murrill*, *Astragalus* und *Weihrauch* gegen die Entzündungen. Sie könnten energetisch austesten lassen, ob noch eine dieser Natursubstanzen zusätzlich in Frage kommt.

Gürtelrose

Mein Mann hat nun schon zum zweiten Mal Herpes Zoster. Kann ich etwas für ihn tun?

FA Je schneller er die passenden Natursubstanzen bekommt, desto schneller erholt er sich. Am besten ist energetisches Austesten, aber wenn das nicht möglich ist, schlagen wir folgendes vor: *Reishi* und *Heridium Vitalpilz*, *Aminosäure Lysin* doppelte Tagesdosis, *kolloidales Zink* abwechselnd mit *kolloidalem Silber* auf den Ausschlag sprühen und eventuell danach Vulkanmineral darauf verteilen, das trocknet die Bläschen schneller. Sehr günstig sind auch noch der *Vitamin B-Komplex aus Quinoa* und weitere antivirale Natur-

substanzen wie *Sternanis*, *Baikal Helmkraut mit Andrographis* oder der *Cistus Tee*. Ihr Mann sollte auf einen hohen Vitamin D Spiegel (60 mmol) achten, damit sein Immunsystem in Zukunft besser gerüstet ist. Denn Herpes-Erreger verbleiben im Körper und können später wieder ausbrechen.

Erhöhtes Cholesterin

Ich bin recht gesund, nehme keine Medikamente, habe aber einen erhöhten Cholesterinspiegel. Was würden Sie tun?

FA Wenn Sie keine Medikamente nehmen, ist der *Grapefruitkernextrakt* zusammen mit dem *Maitake Vitalpilz* sehr bewährt. Bei Medikamenteneinnahme sollte man sich mit Grapefruitkernextrakt hingegen eher zurückhalten, weil ein schnellerer Medikamenten-Abbau möglich ist. Wichtig ist auch, dass Cholesterin nicht oxidiert. Daher: Antioxidantien! Hier kommt vieles in Frage wie etwa *Traubenkernextrakt*, *Curcumin* oder *Krillöl mit Astaxanthin*.

Abnehmen

Ich muss ein paar Kilos abnehmen und weiß nicht, ob ich meinen Ernährungsplan noch mit Naturmitteln unterstützen kann.

FA Eine Möglichkeit ist die *Buntnessel*, die die Resorption der Schilddrüsenhormone verbessert und hilft, gezielt wirklich Fett abzunehmen – ohne den Verlust von Muskelmasse oder Körperwasser, die sich meist so schön spektakulär auf der Waage niederschlagen, aber unerwünscht sind. Das Abnehmen wird noch gezielt unterstützt mit den *Aminosäuremischungen I und III*, die diejenigen „Befehlsgeber“ zur Verfügung stellen, die das Abnehmen im Körper dirigieren. Alternativ ist auch *Grapefruitkernextrakt* geeignet, das auch Hungergefühle reduziert. *Grapefruitkernextrakt* regt in der Leber einen Stoffwechselprozess an, der mit einer Fastenkur vergleichbar ist. Die Leber bereitet normalerweise Fettsäuren für die langfristige Lagerung auf. *Grape-*

fruitkernextrakt baut diese Fettsäuren ab, wie während einer strengen Diät. Auch Gier nach Süßem wird gelindert. Es ist für diese Effekte aber die doppelte Tagesdosis erforderlich und da Grapefruitkernextrakt eventuell Medikamente schneller abbaut, sollte man es nur einnehmen, wenn man keine Medikamente benötigt.

Weitere Abnehmhilfen aus der Natur: Papaya-Enzyme aus dem *Papayablatttee* sind wirksame „Fettverbrenner“. Überschüssige Fette in den Fettdepots werden aus den Speicherzellen herausgelöst und können in der Leber abgebaut werden. Das geht umso besser, wenn man bis mittags keinerlei Fett zu sich nimmt. Eine weitere Möglichkeit ist *Guggul* – die indische Myrrhe –, denn Guggul ist der beste Stoffwechselaktivator im Ayurveda, steigert die Jodaufnahme, reguliert die Schilddrüse bei Unterfunktion, verbessert die Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 in das aktivere Hormon T3 und erhöht die Fettverbrennung. Noch ein Tipp, falls Sie ein „Stress-Esser“ sind: *Ashwagandha* entspannt die Nerven und reduziert Stress. Das ist deshalb so wichtig, weil Stress den Fettabbau behindert, uns schlecht verdauen und schlafen lässt.

Diabetes

Ich bin 83 und habe seit 35 Jahren Diabetes Typ 2 und meine Blutzuckerwerte spielen verrückt. Sie sind trotz Diabetes-Medikamenten mal ganz hoch und mal ganz niedrig. Ich will noch nicht Insulin spritzen. Haben Sie einen Rat?

FA Eventuell hilft Ihnen noch Coenzym Q10, dem wir einen Artikel in diesem Heft gewidmet haben. In Ihrem Alter haben Sie wahrscheinlich schon längst einen Coenzym Q10-Mangel, weil der Körper nicht mehr genug selbst produziert. Überhaupt, falls Sie auch noch Cholesterinsenker nehmen. Lassen Sie unbedingt sofort den Q10-Spiegel im Blut messen. Es kann sein, dass ihre Bauchspeicheldrüse, wenn sie wieder mehr Energie bekommt, den Blutzuckerspiegel konstanter halten kann.