

LEBE!

Das Magazin für Natur & Therapie

REISHI

König der Heilpilze

ALZHEIMER UND DEMENZ

Der Kampf gegen das Vergessen

SMOOTHIES

Trink Dich schlank und gesund

ASTAXANTHIN

Sonnenschutz einmal anders

DEPRESSIONEN

Wenn die Nerven blank liegen

DIE HEILIGE KLAUSUR IM SCHAMANISCHEN HEILGARTEN

Inhalt

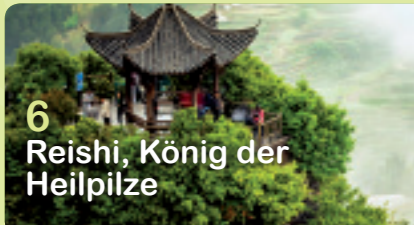


SMOOTHIES
**TRINK DICH
SCHLANK
UND GESUND!**

18



3
**Sonnenschutz
einmal anders**



6
**Reishi, König der
Heilpilze**



8
**Der Kampf gegen
das Vergessen**



10
Depressionen
Wenn die Tage grauer werden



12
Die Heilige Klausur
Im schamanischen Heilgarten

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Verein Netzwerk Gesundheit, natur & therapie, Mogersdorf 159, A-8382 Mogersdorf, www.naturundtherapie.at Chefredakteurin: Dr. Doris Ehrenberger, doris.ehrenberger@aon.at, Mobil: 0664/5940966 Grafik: Erek Engelberger
Grundlayout: www.abs-design.at Fotos: istockphoto.com Erscheinungsort: Mogersdorf
Druck: Wograndl Druck, 7210 Mattersburg Mitarbeiter dieser Ausgabe: Dr. Doris Ehrenberger, Daniela Merkl Auflage: 46.000 Erscheint 4mal jährlich Abo-Bestellung/Verwaltung: office@naturundtherapie.at Bankverbindung: RAIKA 1.914.209 BLZ: 33034.



Dr. Doris
Ehrenberger

Liebe Leserinnen und Leser,
die Badesaison ist eröffnet und vielleicht stellen Sie sich ja die Frage nach dem richtigen Sonnenschutz. Dann ist der Artikel „Sonnenschutz einmal anders“ sicher interessant für Sie. Bei herrlichem Sonnenschein ist es auch schwieriger, schlecht drauf zu sein. Falls es aber dennoch vorkommt, lesen Sie dazu „Wenn die Tage grauer werden“. Hilfe aus der Natur finden Alzheimer-Gefährdete und alle Menschen mit Gefäßschäden im Artikel „Der Kampf gegen das Vergessen“, wobei die Senkung des Homocysteinspiegels – ohne Übertreibung - schon vielen das Leben gerettet hat.

Der Reishi, König der Heilpilze, ist in diesem Heft ebenso beschrieben wie die Zubereitung „moderner Heiltränke“: Smoothies aus viel Obst, Gemüse und Kräutern machen schlank, schmecken gut, sind gesund und können noch so einiges ganz nebenbei. Schließlich erwartet Sie noch ein Reisebericht in eine völlig andere, faszinierende Welt. Die „Heilige Klausur“, eine Reinigungszeremonie im schamanischen Heilgarten der Efigenia Barrientos auf Teneriffa, ist ein Erlebnis der besonderen Art. Lassen Sie sich ein, in die Welt der Schamanen, der Naturgeister, der Heilung mit den Kräften der Natur...

Herzlichst, Ihre

Dr. Doris Ehrenberger

Dr. Doris Ehrenberger
Verein Netzwerk Gesundheit
Natur & Therapie

P.S. Am 22., 23. und 24. Juni haben Sie die seltene Gelegenheit ein Seminar mit DDr Efigenia Barrientos bei uns im Südburgenland zu besuchen: „INSPIRATION SCHAMANISMUS - Die verborgene Kraft der Wandlung, Naturmedizin und geistige Heilung“. Ort: Haarberghof - Biobauernhof | A-7562 Eltendorf, detailliertes Seminarprogramm und Anmeldung bei silvia.lang@synthese.at 03325/8760



Sonnen- schutz einmal anders

Wer liebt sie nicht, die wärmenden, entspannenden Strahlen der Sonne. Sie aktivieren uns, lenken uns von Sorgen ab und lassen selbst am Schotterteich Urlaubsfeeling entstehen. Doch Sonnencremes reichen oft nicht, um Rötungen zu verhindern, werden manchmal nicht vertragen und behindern die Vitamin D Bildung in der Haut. Dafür gibt es Astaxanthin, den besten Sonnenschutz von innen. Eine willkommene Ergänzung zu Sonnencremes!

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Die Menschheit hatte immer schon eine besondere Beziehung zur Sonne, ihrem Zentralgestirn. Für Naturvölker ist sie sogar „der Vater“, das Gegenstück zur „Mutter Erde“ und steht für die lichtvolle, geistige Dimension unserer Welt. Jahrtausende der Sonnenverehrung haben bis heute ihre Spuren in vielen Kulturen hinterlassen.

In unseren Tagen ist der Sonnenkult zwar ein anderer geworden, doch wir verbinden mit der Sonne immer noch instinktiv viel Positives - Freude, Lachen, Wohlgefühl, Entspannung, Erholung, Leben. Wenn wir in die Sonne gehen, blühen wir

auf, fühlen uns besser, der Körper wird in vielerlei Hinsicht gefördert, aktiver und gesünder. Man denke nur an das wertvolle Vitamin D, das durch das Sonnenlicht in der Haut gebildet wird, Knochen vor Osteoporose schützt und das Immunsystem stärkt.

Vitamin D können wir jedoch nur selbst bilden, wenn unsere Haut direkt mit der Sonne in Kontakt kommt. Darum wird empfohlen, nicht sofort Sonnencreme aufzutragen, sondern die Haut jeden Tag zumindest einige Minuten ungeschützt den Sonnenstrahlen auszusetzen.

Um den Schattenseiten der Sonne trotzdem zu entgehen und den Eigenschutz der Haut zu stärken, gibt es einen Trick aus der Natur: Carotinoide! Das sind natürliche Farbstoffe, die in unseren Nahrungsmitteln vorkommen, in Mais, Mango, Pfirsich, Marillen, Karotten, gelben und roten Paprika, Tomaten und grünen Gemüsen. Leider lässt sich oft nur ein Bruchteil der Carotinoide in Obst und Gemüse verwerten, wir kennen das von Karotten, die man zwecks besserer Aufnahme immer mit Öl genießen sollte.

Es gibt allerdings ein Carotinoid, das als "Sonnenschutz von innen" sensationell gut "funktioniert", wie zufriedene Anwender aus Hawaii, Australien und Neuseeland berichten: Astaxanthin, ein natürlicher roter Farbstoff der Alge "Haematococcus pluvialis". Ein Segen für alle Sonnenhungrigen, die gesunde Bräune ohne Sonnenbrand entwickeln wollen!

Sonnenbrand ist ein Entzündungsprozess. Wenn sich die Haut aufgrund der Wirkung des UV-Lichtes entzündet, rötet sie sich. Astaxanthin hat sowohl starke entzündungshemmende als auch extrem antioxidative Eigenschaften. Das macht es zum besten Sonnenschutz von innen.

Natürlich soll man es maßvoll anwenden und vor allem eine Vorlaufzeit von etwa zwei Wochen Einnahme einhalten, damit sich das Astaxanthin in der Haut anreichern kann. Studien mit 4

mg Astaxanthin Tagesdosis zeigten, dass ein Schutz nach zwei Wochen Einnahme gegeben ist. Wechselt man (maßvollen) Aufenthalt in der Sonne und im Schatten ab und meidet die Mittagssonne, dann kommen die meisten Astaxanthin-Anwender sogar ohne Sonnencreme oder mit Sonnencreme mit niedrigem Lichtschutzfaktor durch. Eine besondere Hilfe ist Astaxanthin auf jeden Fall aber für Empfindliche, die trotz Sonnencreme

Sonnenbrand bekommen, für Sonnenallergiker, sowie für alle, die leicht Pigmentflecken (Sommersprossen) entwickeln.

Wie kommt man zu Astaxanthin?

Astaxanthin nimmt man als Nahrungsergänzungsmittel. Entweder pur direkt aus der genannten Alge oder man nimmt es in Verbindung mit er-

> Tipps für Sonnenanbeter

Sonnencremen

Besorgen Sie lieber Sonnencremen aus dem Reformhaus mit natürlichen Inhaltsstoffen, ohne Paraffin (aus Erdöl), ohne Konservierungsstoffe (Parabene), ohne Nanotechnologie (Titandioxid als Lichtschutzfilter). Dass Paraffin die Poren verschließt und Konservierungsstoffe krebserregend sein können, weiß man schon lange. Doch eine neue Gefahr steckt in der Nanotechnologie, weil die winzig kleinen Teilchen die Schutzbarriere der Haut durchdringen und bis ins Zellinnere vordringen. Was aber können sie dort anrichten? "Die Kosmetikindustrie führt im Bereich Nanotechnologie derzeit einen „Langzeitversuch“ am Menschen durch", so Greenpeace. "Ungeklärt und unerforscht ist, welche Auswirkungen Nano-Teilchen auf die menschliche Gesundheit haben. Obwohl Nanotechnologie bereits in vielen (Alltags-)Produkten eingesetzt wird, gibt es keine Kennzeichnung für diese Stoffe in „Zwergengröße“... Unabhängige Forscher warnen, dass Nano-Titandioxid und -Zinkoxid in unserem Körper Schaden anrichten." Quelle <http://marktcheck.greenpeace.at>

Natürliches Sonnenöl

Olivenöl verfügt von allen Ölen über den höchsten natürlichen Lichtschutzfilter. In einen halben Liter Olivenöl den Saft von etwa drei Zitronen füllen, immer gut schütteln. Die Zitrone in der Mixtur soll die Hautzellen zum Selbstschutz anregen und das Olivenöl filternd und pflegend wirken.

Sonnenbrille

Unter den Augen befinden sich unsere "Lichtsensoren". Ist es dort dunkel, glaubt der Körper es ist Nacht und entwickelt weniger Eigenschutz. Also lieber kleine Muscheln auf die Augen legen statt große Sonnenbrillen beim Sonnenbad tragen...

Kein synthetisches Betacarotin

Früher pries man synthetisches Betacarotin zum Sonnenschutz an. Doch an die Wunderkraft der künstlichen Vitamine glaubt man spätestens seit der CARET-Studie an 18.000 Rauchern und Asbestarbeitern nicht mehr. Diese Studie sollte die gesundheitlichen Vorzüge von synthetischem Betacarotin und Vitamin A zeigen, musste jedoch vorzeitig abgebrochen werden, da die Lungenkrebsrate anstieg und es deutlich häufiger zu plötzlichem Herztod kam. Die Erklärung dafür ist, dass synthetische Vitamine "isolierte" Antioxidantien sind, die leicht selbst zum freien Radikal werden, da sie sich nicht wie natürliche Antioxidantien selbst regenerieren können.



gänzenden Natursubstanzen, was noch weitere Vorteile bringt. Astaxanthin gelangt über die Nahrungskette in Krill (kleine Garnele der Antarktis) und andere Krustentiere, in Lachse, Lachsforellen, Flamingos und viele andere Tierarten. In Lachsen und Lachsforellen ist die schöne Färbung allerdings eine Folge von synthetischem Futterzusatz, wenn diese nicht aus echtem Wildfang stammen.

Eine ganz gute Astaxanthin-Versorgung erreicht man über Krillöl Kapseln. Sie enthalten Omega 3 Fettsäuren, Phospholipide und etwa 1,5 mg Astaxanthin pro Tagesdosis (und das nur bei Spitzenqualität, erkennbar an der durch den Astaxanthin-Gehalt fast schwarzen Färbung der Kapsel). Das wäre an sich nicht genug, um in 14 Tagen einen guten Schutz auszubilden, doch es wirken außerdem die Omega 3 Fettsäuren entzündungshemmend. Vor allem bei Langzeiteinnahme – viele nehmen Krillöl regelmäßig etwa als Cholesterinsenker, bei Gefäßproblemen oder Gelenkentzündungen – fällt den Anwendern auf, dass sie weniger sonnenempfindlich sind und einen besseren Teint haben, leichter braun werden als früher. Krillöl hat auch zusätzlich den Vorteil, die Haut weniger austrocknen zu lassen sowie die Hautalterung zu verzögern. Seine Omega 3 Fettsäuren

halten die Proteine in der Haut weich und geschmeidig, verbessern ihre Versorgung mit Nährstoffen, während trockene, entzündete, schuppige Haut immer ein Zeichen von Omega 3-Mangel ist.

Heidelbeerextrakt mit Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin

In höchster Konzentration ist Astaxanthin (10 mg pro Tagesdosis!) im Nahrungsergänzungsmittel "Heidelbeerextrakt mit Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin" enthalten. Schon bei einer Dosis von 4 mg pro Tag reichert sich Astaxanthin innerhalb von 14 Tagen so stark in der Haut an, dass die Dauer der UV-Bestrahlung, die notwendig ist um die Haut zu röten, ganz deutlich zunimmt. Zu diesem Ergebnis kam eine Astaxanthin-Studie aus dem Jahr 2002. Bei 10 mg Astaxanthin kann man dann schon von einem sehr wirksamen Schutz ausgehen, wobei auch das in dem Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich enthaltene Lutein und das Zeaxanthin gegen Sonnenbrand vorbeugen. Der Sonnenschutz ist ein "Nebenbefekt" dieses Nahrungsergänzungsmittels, das eigentlich für besseres Sehen und zum Schutz vor Makuladegeneration (= Sonnenschäden am Auge und Schäden durch Bildschirm-

arbeit und Fernsehen) entwickelt wurde. Rothaarige berichteten damit einerseits viel mehr Bräune zu entwickeln und andererseits keinen Sonnenbrand mehr bekommen zu haben.

Astaxanthin verbreitet seine schützenden Eigenschaften auch in unsichtbaren Bereichen des Körpers, in Gefäßen, Gehirn, Nervensystem, Organen, Muskeln usw. Der gesunde Naturfarbstoff wird heute schon als eines der wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel der Zukunft gehandelt.

Die vielen Schutzfunktionen von Astaxanthin:

- Stark antioxidativ, neutralisiert freie Radikale und Singulett-Sauerstoff
- Entzündungshemmend (Gelenke, Gefäße etc.)
- Dringt bis ins Gehirn und ins zentrale Nervensystem vor (Schutz vor Demenz und Nervenschäden)
- Dringt bis ins Auge vor (Schutz vor Makuladegeneration)
- Verteilt sich im gesamten Körper, in allen Zellmembranen, Organen und in der Haut (Sonnenschutz, Schutz vor Alterung)
- Verbindet sich mit dem Muskelgewebe
- Fördert das Immunsystem
- Fördert das Gefäßsystem
- Fördert die Leistungsfähigkeit



Bis man vor etwa 30 Jahren begann den Reishi erfolgreich zu kultivieren, war der "König der Heilpilze" nur wenigen vorbehalten. Chinesische Kaiser schickten sogar eigens Expeditionen aus, um bei altem Obstbaumbestand nach dem begehrten Baumpilz mit der großen Heilwirkung zu suchen.

Heute kann der Reishi kultiviert werden und findet eine immer stärker wachsende Zahl von echten Fans. Gesundheitsbewusste, Gestresste, Sportler, Kranke und Gesunde wissen seine vorbeugenden und therapeutischen Wirkungen sehr zu schätzen. Der Reishi ist äußerst vielseitig und in jedem Lebensalter, auch in der Schwangerschaft, geeignet.

Herausragend ist etwa seine Fähigkeit, die Sauerstoffaufnahme des Blutes zu verbessern, was sich äußerst positiv auf viele Vorgänge im Körper auswirkt, ganz besonders natürlich auf die Herzaktivität. Reishi steigert die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels, hilft bei verengten Herzkranzgefäßen, Herzrhythmusstörungen, Schwindel und Herzschwäche. Das ist natürlich im Alter wichtig. Nicht ohne Grund ist der Reishi als "der Pilz des langen Lebens" oder als "der Pilz der Unsterblichkeit" bekannt.

Reishi senkt auch die Blutzucker- und Blutfettwerte (Cholesterin und Triglyceride), verbessert den Blutfluss, gleicht den Blutdruck aus und hat damit große Bedeutung für Gefäßerkrankungen, die schließlich zu Arterienverkalkung führen.

Außerdem zeigt der Reishi phänomenale Erfolge bei allen Entzündungen der Organe. Etwa bei Leberentzündung (Hepatitis A, B, C), bei chronischer Bronchitis, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Colitis und ihre fortgeschrittenen Stadien wie Magen-, Zwölffingerdarm- oder Dünndarmgeschwüre. Sodbrennen, selbst wenn es hartnäckig ist und jeder Behandlung trotzt, wird sofort gelindert, sogar eine langwierige Gastritis ist bald Geschichte.

Entgiften kann der wundersame Pilz auch. Die

Leber dankt es ihm. Leichter Durchfall, bei manchen ein Zeichen für die in Gang gekommene Entgiftung, verschwindet nach ein paar Tagen wieder.

Ideale Krebsbegleitung

Bei Krebs ist seine beachtliche Wirkung auf das Immunsystem entscheidend. Er stabilisiert die Abwehrkräfte,

gleistes" Immunsystem. Diverse Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Morbus Crohn, Lupus erythematoses oder Sklerodermie wurden schon erfolgreich mit dem Reishi behandelt. Seine Fähigkeit, das Immunsystem positiv zu beeinflussen, macht den Reishi heute außerdem zum effektivsten Naturmittel bei Allergien. Die antiallergische Hauptwirkung des Reishi Pilz zielt darauf ab, Entzün-

bei Anstrengung, Zeitdruck, Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Nervenschwäche, Vergesslichkeit, innerer Unruhe und Schlaflosigkeit. Ängste und Depressionen lassen nach. Reishi beruhigt den Geist und entspannt die Muskulatur – ein Segen im turbulenten Alltag.

Der vielseitige Heilpilz entfaltet seine positiven Wirkungen bei Schädigungen der Nieren, der Leber, bei viralen Erkrankungen wie Herpes zoster und bei bakteriellen Erkrankungen wie Angina. Reishi zeigt eine hohe Aktivität gegen Erreger wie Aspergillus niger, Bacillus cereus, Escherichia coli und den Pilz Candida albicans.

Der Reishi Pilz ist auch extrem gut für die Haut, sie wird schöner, glatter, jünger, Altersflecken, Unreinheiten, Akne verschwinden. Bei Hautkrankheiten, und da ganz besonders bei Neurodermitis, ist die Wirkung des Reishi sogar legendär. Dabei spielt immer eine allergische und eine nervliche Komponente mit, hinzu kommt noch die Entzündung und das gestörte Immunsystem. All das wird durch den Reishi unterstützt und macht ihn zum Naturmittel der ersten Wahl bei Neurodermitis.

Gesunder Kaffeegenuss? Reishi-Kaffee!

Reishi gibt es in Kapseln, die als Notfallpackage für unterwegs günstig sind, oder als Pulver. Wer gerne Kaffee trinkt, wird über diese Botschaft erfreut sein: Reishi Pulver macht Ihren Kaffee bekömmlicher und entfaltet seine zahlreichen phantastischen Wirkungen ohne den Kaffeegeschmack zu stören.

Derzeit ist Reishi-Kaffee der Gesundheits-Renner in der Welt des Strukturvertriebs (Multilevelmarketing). Allerdings mit zwei Nachteilen: der hohe Preis und die exklusive Kaffeemaschine bleibt kalt. What else? Es geht auch anders! Das gut wasserlösliche Reishi-Pulver lässt sich einfach in den fertigen Kaffee einrühren. Das ist viel kostengünstiger und bringt die volle Power... ☺

Reishi, König der Heilpilze

ist nach neuesten Forschungen vielleicht das wirksamste natürliche Mittel zur Immunstimulierung überhaupt. Einerseits haben seine Polysaccharide eine direkte tumorhemmende Wirkung, andererseits ist ein gesundes Immunsystem Voraussetzung dafür, dass Krebszellen möglichst frühzeitig erkannt und unschädlich gemacht werden. Dabei hilft Reishi auch in der Krebsnachsorge, etwa, wenn nach einer Krebsoperation Metastasen aufgetreten sind oder sich das Blutbild infolge Chemotherapie oder Bestrahlung verschlechtert hat (begleitend eingenommen, kommt es gar nicht erst soweit).

Als besonders lohnenswert erachtet man die Einnahme von Reishi bei Lungen-, Brust-, Gebärmutter-, Prostatakrebs, Kopftumor und Krebs der Verdauungsorgane. Doch auch hier gilt: Vorbeugen ist besser als heilen! Ein wachsames Immunsystem sollte dafür sorgen, dass man gar nicht erst krank wird.

Der Reishi unterstützt sogar ein „ent-

dungen zu hemmen und die überschießende Histamin-Produktion zu vermindern. Damit verschafft er speziell in der Allergiezeit Linderung. Die allergische Reaktion wird sofort unterbrochen. Das kennt man sonst nur von Cortison. Kalzium ist bei weitem nicht so wirksam in der Soforthilfe. Der Reishi hilft bei Allergien vom Typ I (Soforttyp), II und III (Arzneimittelallergien) sowie IV (Spättyp), ganz besonders auch bei Nahrungsmittelallergien. Eine japanische Studie aus dem Jahr 1985 zeigte Heileffekte sogar bei Kontaktallergie und Nierenschäden durch allergisch erhöhte Eiweißmengen im Blut.

Durchatmen mit Reishi

Auf Probleme mit der Atmung wirkt sich der Reishi Pilz besonders gut aus. Er hilft bei Asthma, chronischer Bronchitis, Husten, Lungenemphysem, Atemnot und Höhenkrankheit. Selbstneurologische Leiden bessern sich. Da Reishi zu den Qi-Pflanzen zählt, die Energie spenden und anpassungsfähig bei Stress machen, unterstützt er



DER KAMPF GEGEN DAS VERGESSEN

ALZHEIMER UND DEMENZ

Der eine wird vergesslich, der andere erleidet eine Thrombose, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt. Doch oft liegt ein gemeinsames Problem dahinter, das häufig nicht einmal untersucht wird: erhöhtes Homocystein. Der "Gefäßkiller" lässt sich leicht im Blut feststellen und ist einfach zu behandeln. Betroffene sollten darum selbst aktiv werden.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Die Dame ist fast 80 Jahre alt, agil wie eine 60ig Jährige, macht noch Buchhaltung für mehrere Firmen, von Alzheimer oder Demenz nicht die geringste Spur. Bei ihrem Bruder, der letzten Winter verstarb, sah es anders aus. Alzheimer hat den ehemaligen Flugzeugtechniker zum Pflegefall gemacht. Gerade als er seinen verdienten Lebensabend genießen wollte, schlug das Schicksal zu. Er verlor allmählich die Erinnerung an alltägliche Handlungen und an das, was er mochte. Hobbies wurden uninteressant, er entdeckte nichts Neues mehr. Die Orien-

tierung, Worte, Erlerntes waren wie aus dem Gedächtnis gestrichen.

Alzheimer bedeutet nach und nach seine Kompetenzen, seine Persönlichkeit, sein Leben zu verlieren. Verwirrung wird zum Normalzustand. Ein unausweichliches Schicksal? Nein, gegen Alzheimer kann man etwas tun. Sogar vorbeugend.

Zurück zu seiner Schwester. Auch ihr Leben stand vor ein paar Jahren auf Messers Schneide. Ein Bypass und eine Schweineherzklappe sollten ein-

gepflanzt werden, die Operation war äußerst riskant, weil die Halsschlagader zu 80 % verkalkt war. Sie überlebte knapp. Angesichts der schweren Gefäßschäden gab man ihr nur mehr wenig Lebenszeit und auch das nur, wenn die Halsschlagader operiert werden würde.

Doch dazu kam es nicht. Nach ihrer schweren Herzoperation begannen wir sie mit Natursubstanzen zu versorgen. Vor allem ließen wir das Homocystein im Blut bestimmen – heute immer noch nicht Routine bei Gefäßpatienten. Siehe da, wir wurden fündig. Ein Homocysteinwert von 33 µmol/l im Blut muss zwingend Gefäßschäden hervorrufen!

Was ist Homocystein?

Homocystein ist ein Stoffwechselzwischenprodukt in der Leber, das normalerweise sofort abgebaut wird. Bleibt es hingegen hoch, was durch Werte über 8 µmol/l im Blut angezeigt wird, entzünden sich die Gefäße. Beim einen führt Homocystein zu Thrombose, Schlaganfall oder Herzinfarkt, beim anderen zu Alzheimer oder Demenz.

Erhöhtes Homocystein tritt im Blut von fast 50 % aller älteren, scheinbar gesunden Menschen und in 60-90 % der Menschen mit Nierenerkrankungen, Bluthochdruck und Schlaganfall auf. Sehr fleischreiche Kost führt zu einer Erhöhung, streng vegetarische Ernährung durch einen Mangel an Vitamin B12 ebenso, falls man nicht auf eine Extraversorgung achtet. Oft sind mehrere Menschen einer Familie davon betroffen, beim Geschwisterpaar ist das anzunehmen.

Unsere Patientin hatte jedoch Glück. Sie wurde in den darauf folgenden Jahren immer gesünder. Sie bekam den Vitamin B-Komplex aus Quinoa und die Aminosäure III Mischung. Beide senkten ihr Homocystein auf 11 µmol/l. Zusätzlich nahm sie Krillöl, Granatapfel und Curcuma Kapseln. Dadurch sank auch ein wichtiger Entzündungsparameter im Blut, das C-reaktive Protein (CRP-Wert). Er lag bei 0,9 mg/dl (bis 1 mg/dl ist gut) statt zuvor bei 3,5 mg/dl. Ein Zeichen, dass die Entzündung ihrer Gefäße zurückgegangen war.

Nun aber das Erstaunlichste: durch

Krillöl, Omega 3 Fettsäuren einer antarktischen Mini-Garnele, kamen nicht nur der CRP-Wert, der Cholesterinspiegel und die Blutfließfähigkeit in Ordnung, sogar die Verkalkung ihrer Halsschlagader bildete sich innerhalb weniger Monate zurück auf nur noch minimale 20 %. Kein Grund mehr für eine Operation...

Homocystein und Alzheimer

Ihr an Alzheimer erkrankter Bruder hatte weniger Glück. Niemand achtete auf sein Homocystein, niemand gab ihm den rettenden Vitamin B-Komplex. Bei Alzheimer sollte das aber endlich Routine werden. Doch nicht erst, wenn die Erkrankung schon fortgeschritten ist. Eine 7 Jahre Beobachtungs-Studie aus Finnland kam zu einem beachtlichen Ergebnis. Ein erhöhter Homocysteinspiegel im Blut ist ein Risikofaktor, der das Auftreten der Alzheimer Krankheit mindestens 7 Jahre vor den ersten Symptomen vorhersagen kann. Stieg das Homocystein im Blut um nur 1 µmol/l, stieg das Alzheimer-Risiko um 16 %.

Erhöhtes Homocystein und Alzheimer kann, völlig unabhängig von anderen Faktoren, jeden treffen. Auch bei Thrombose, Schlaganfall und Herzinfarkt ist es auf jeden Fall zu überprüfen. Der übliche Cholesterin-Check, cholesterinsenkende und blutverdünnende Medikamente reichen nicht aus. Erhöhtes Cholesterin kann sogar ein Hinweis auf erhöhtes Homocystein sein. Denn der Körper muss vermehrt Cholesterin zum "Kleben" angegriffener Gefäße ausschütten.

Erhöhtes Homocystein, was tun?

Gesenkt wird es mit dem Vitamin B-Komplex – entweder synthetisch aus dem Chemielabor oder noch besser in natürlicher Form aus Quinoa. Denn wer ernährt sich schon gerne mit Chemie? Im Vitamin B-Komplex sind die homocysteinsenkenden Vitamine B6, Folsäure (B9) und B12 enthalten. Auch die Aminosäure III Mischung hilft erhöhtes Homocystein zu reduzieren. Dank seines relativ hohen Cholin-

Anteils führt Krillöl ebenso zu einer Abnahme erhöhter Homocysteinspiegel und zwar unabhängig von B-Vitaminen. Es reicht aber in der üblichen Dosierung von 1 bis 2 Kapseln alleine nicht aus, um stark erhöhte Homocysteinwerte zu senken.

Kann man Gefäßschäden im Gehirn auch rückgängig machen?

Schulmedizinisch gesehen ist eine Gefäßverkalkung irreversibel. Doch wenn es an der Halsschlagader möglich ist, warum dann nicht auch im Gehirn? Es liegen uns hier noch zu wenig Anwendungsberichte vor, doch bei Krillöl, Granatapfelextrakt und/oder Curcumin (Wirkstoff des Curcuma), ist es wahrscheinlich, da diese Substanzen gehirngängig sind.

Was tun bei Gefäßverkalkung?

- Homocystein im Blut messen lassen. 8 µmol/l sollten nicht überschritten werden. Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Aminosäure III Mischung sowie Krillöl senken Homocystein. Angegebene Tagesdosis nicht unterschreiten.
- CRP-Wert im Blutbild prüfen, sollte nicht über 1 mg/dl sein, wenn doch, kann das eine Gefäßentzündung anzeigen hinter der erhöhtes Homocystein stecken könnte. Krillöl Kapseln senken den CRP-Wert.
- Gefäßverkalkungen reduzieren Krillöl, Granatapfelextrakt und Curcuma reduzieren Gefäßverkalkungen, verbessern Gehirnfunktionen.
- Bluthochdruck entgegenwirken. Buntnessel und Aminosäure III Mischung senken Bluthochdruck (außerdem auch Cholesterin und Triglyceride).
- Cholesterin senken. In Frage kommen: Krillöl, Aminosäure III Mischung, Buntnessel (sehr empfehlenswert, wenn der Blutdruck zu hoch und das Herz geschwächt ist) ✎



DEPRESSIONEN

WENN DIE TAGE GRAUER WERDEN

Ein schlechter Tag macht noch keine Depression. Doch wenn sich solche Tage häufen, sollte man sich nach Hilfe umsehen. Zur Depression gehören Symptome wie depressive Stimmung, Appetitlosigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrations-

schwierigkeiten, niedriges Selbstwertgefühl und die Unfähigkeit, Dinge zu genießen, die einem sonst Spaß machen. In schweren Fällen kann solche Hoffnungslosigkeit auftreten, dass alles nur noch grau und grauer wird. Wenn die Nerven blank liegen, gibt es manchmal chemische Hintergründe, die sich so einfach anhören, dass man es oft gar nicht glauben kann. Wenn Sie also an sich oder jemandem in ihrem Umfeld depressive Stimmungen bemerken, denken Sie an mögliche Hilfe aus der Natur!

Essentielle Aminosäuren

Die für Stimmung und Schlaf so wichtigen Aminosäuren L-Tryptophan, L-Phenylalanin oder L-Methionin benötigt der Körper täglich. Fehlt auch nur eine einzige, etwa weil der Körper sie

Schlechte Stimmung, Traurigkeit bis hin zur überwältigender Hoffnungslosigkeit kann uns völlig irritieren und aus der Bahn werfen. Warum unsere Welt nicht in Ordnung ist, kann viele tiefere Gründe haben. Oft spielt jedoch auch ein gestörtes chemisches Gleichgewicht im Gehirn mit. Dagegen helfen viele Natursubstanzen.

nicht aus dem Nahrungseiweiß gewinnen kann, wird man zwangsläufig depressiv, schlaflos und erschöpft. Ersatzweise kann man sie dann über schon aufgeschlossenes Eiweiß aus fermentierten Pflanzen zuführen. Deshalb können essentielle Aminosäuren (Aminosäuren I Mischung aus allen 8 essentiellen Aminosäuren und L-Glutamin) bereits innerhalb einer Woche zu maßgeblichen Verbesserungen führen. Aus L-Glutamin wird Gamma-Aminobuttersäure (GABA) gebildet. Auch diese Aminosäure hat Bedeutung für die Nerven. Fehlt sie, führt das zu Ruhelosigkeit und Angstgefühlen.

Vitamin B-Komplex aus Quinoa

Der Vitamin B-Komplex ist „die“ Nervennahrung schlechthin. Ein Mangel

an einzelnen B-Vitaminen hat zahlreiche schwerwiegende Folgen und wird sehr oft übersehen. Eine besondere Rolle für die Nerven spielen Vitamin B1, B2, B3, B6 und B12. Zu wenig dieser wertvollen „Nervenvitamine“ führen zu Nervenschwäche, Depressionen, fördern Panikattacken. Man wird „dünnhäutig“, man ist übernervös, gereizt, depressiv, aggressiv, müde.

Krillöl und Rhodiola

Neurotransmitter, wie Serotonin, Dopamin oder Noradrenalin, sind chemische Botenstoffe im Gehirn, die Informationen von einer Nervenzelle zur anderen übertragen. Ein niedriger Neurotransmitter-Spiegel kann zu den unterschiedlichsten Störungen in der Stimmungslage führen.

Zuwenig Serotonin macht sich durch Schlafstörungen, Reizbarkeit, mangelnde Konzentration und Depressionen bemerkbar. Ein Mangel an Dopamin zeigt sich u.a. durch Apa-

thie und mangelnde Freude, alles ist egal. Bei einem niedrigen Noradrenalin Spiegel kann es zu einem Mangel an Antrieb und Ehrgeiz sowie zu Depressionen kommen. Mit den Endorphinen fehlen Glücksgefühle und schmerzhemmende Wirkung.

Zwei Natursubstanzen fördern diese Botenstoffe des Gehirns ganz besonders und wirken damit Depressionen und anderen psychischen Störungen entgegen: Krillöl aus antarktischen Mini-Garnelen und eine Mischung aus dem Rosengewächs Rhodiola Rosea, dem tibetischen Heilpilz Cordyceps und dem chinesischen Kraut der Unsterblichkeit, Jiaogulan. Sie helfen oft sogar bei Ängsten und Panikattacken.

Jiaogulan und Reishi Vitalpilz

Jiaogulan gibt es auch allein, ohne zusätzliche Wirkstoffe. Es schenkt weniger Power als in der Mischung mit Rhodiola und Cordyceps, macht aber noch ruhiger und entspannter. Ohne zu ermüden, wie andere Naturmittel (Baldrian, Passionsfrucht). Jiaogulan ist ein Stärkungsmittel und Nervenelixier, besser als Gin-

seng, da es die Nerven nicht reizt. Jiaogulan macht gelassen.

Der Reishi Vitalpilz hilft ebenso bei Nervenschwäche, Ängsten, Depressionen und Schlafstörungen. Und das genauso wie die anderen Natursubstanzen ohne abhängig oder benommen zu machen. Die Wirkstoffe des Heilpilzes wirken harmonisierend auf den gesamten Organismus und dadurch beruhigend und ausgleichend. Einige Inhaltsstoffe sorgen für eine Entkrampfung der Muskeln.

Maca und Yams

Die Powerwurzeln aus Südamerika bauen auf, schenken Energie, helfen bei Stress und seiner langfristigen Folge, dem Burnout. Burnout-Betroffene sind körperlich und seelisch ausgelaugt, viele Nerven-Nährstoffe fehlen gleichzeitig. Dadurch werden sie depressiv, oft nahezu apathisch. Das DHEA, das „Prohormon der Jugend“, rutscht in den Keller. Yams ist eine der wenigen Pflanzen, die es nachweislich wieder erhöht und so gegen Erschöpfung wirkt. Maca und Yams balancieren auch die Geschlechtshormone aus, die unter Stress besonders leiden.

Buntnessel und Tausendguldenkraut

Die Buntnessel hat viele gute Wirkungen (Blutdrucksenkung, Fettabbau, Herzstärkung, Cholesterinsenkung uva.). Die Antidepressive ist nur eine davon. Für viele ist sie ein guter „Nebeneffekt“, wenn die Pflanze aus irgend einem anderen Grund eingenommen wird.

Das Tausendguldenkraut hilft vor allem unter Kältesymptomatik und schwacher Verdauung leidenden, depressiv-melancholischen Frauen wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Micro Base Basenpulver

Enthält Kalzium und Magnesium in besonders gut aufnehmbarer Form, als Citrate. Sie werden wie Obst verstoffwechselt. Kalzium sorgt u.a. für eine optimale Kommunikation der Nervenzellen untereinander und für die Aufrechterhaltung eines ausreichend hohen Serotoninspiegels. Magnesium sorgt für eine Aktivierung der B-Vitamine und unterstützt die Entspannung von Nerven und Muskeln. *J*

DIE HEILIGE KLAUSUR

IM SCHAMANISCHEN HEILGARTEN



In Teneriffa, wo Efigenia seit vielen Jahren wohnt, scheint die Sonne, aber viel Wind weht einem um die Ohren. Vielleicht ganz gut so, denn Efigenia, die Schamanin und „Herrin des Windes“ sollte behilflich sein, Altes wegzublasen, damit Neues kommen kann.

Die „Heilige Klausur“ ist ein Reinigungsprozess von allem Alten, Überholten, Belastenden. Sowohl körperlich als auch geistig. Efigenia hat schon viele durch diese innere Reise geführt. Früher auch in Österreich. Doch vieles, was sie dazu braucht, findet sie nur hier auf ihrer Finca im nicht touristischen Osten der wunderbaren Kanaren-Insel.

Hier muss man die Energie hinter dem Sichtbaren erfüllen. Die Spanier gehen nicht sehr achtsam mit der Natur um. Die ehemals dicht bewaldeten Hügel sind nur noch mit Kakteen und kleineren Gewächsen bedeckt, dazwischen kleine Plantagen, versteckt hinter Plastikplanen zum Schutz vor Sonne und Wind. Nicht unbedingt eine Idylle. Doch die Elementarkräfte sind aktiv hier. Tiefblau, brausend der Atlantik, mit weißen Gischten, die übers unendliche Wasser tanzen. Die Sonne stark, aber dank des Windes nicht so heiß, wie man das auf der Höhe Marokkos nächst der Sahara vermuten würde. Unterirdische Lavaströme begegnen einem unterirdischen Flusslauf, schaffen besondere Felder.

Efigenia kann sie fühlen. Sie gehören zu ihrer Welt, wie die Erdwesen, die sie „Gnome“ nennt und denen sie auf ihrer Finca viele kleine Plätze eingerichtet hat. Schüsselchen mit Honig und anderen Leckereien stehen für sie versteckt hinter Blumen und Büschen. Elementarwesen übernehmen viele Aufgaben für die Menschen, die mit ihnen leben. Sie sind sogar „therapeutisch“ tätig und gehören sozusagen zum Mitarbeiterstab eines schamanischen Heilgartens. „Über die

Elementarwesen wird der Kontakt zur inneren Erde geschaffen“, sagt Efigenia und meint damit den Darm, die „innere Erde“ des Menschen, der nach dem Glauben der Schamanen

Passend gekleidet muss man sein, sagt Efigenia, wenn man zur inneren Reinigung antritt und das Licht in sich zum Leuchten bringen will. In leichter, heller Kleidung mache ich mich also auf den Weg nach Teneriffa zur „Heiligen Klausur“ bei Efigenia Barrientos, der Schamanin aus dem Regenwald Paraguays. Nach einigen Stunden Flug erwartet sie mich in ihrem schamanischen Heilgarten. Ich tauche ein in eine Welt, die ich noch nie zuvor betreten habe...

Ein Reisebericht von Dr. phil. Doris Ehrenberger

von Elementarwesen gepflegt wird. Kontakt mit der „inneren Erde“ bedeutet also Kontakt zu den Elementarwesen. Sie helfen wohl Menschen, die im Urwald überleben wollen, herauszufinden, welches Nahrungsmittel



wie wirkt, was man essen kann und wie Nahrung zum Heilmittel wird. Es ist keine akademische, es ist eine beliebte Natur.

Efigenia spricht mit der Sonne, mit der Erde, mit dem Wasser, jedem Erdwesen, jeder einzelnen Pflanze, die sie pflegt. Sie wandelt in ihrem Garten wie eine Fee, ist eins mit allem. Dabei kam sie viel herum in ihrem auf-

regenden Leben. Efigenia entstammt den Woa-Korús, Woa-Yakis und Woa-Ranis aus dem Lande Caá-Guazú. Sie lebten am großen Wasserfall Yguazú in Paraguay. Von den spanischen Eroberern zerschlagen, überlebte ein kleiner Rest ihres Stammes, die Elite des Schamanismus und Erben der über 1000 jährigen Tradition ihres Volkes.

Um eine Shamaní – die weibliche Form des Schamanen – zu werden, muss das ausgewählte Kind harte Prüfungen über sich ergehen lassen. Schamanen gelten als Mittler

zwischen Menschlichem und Göttlichem. Sie begleiten bei den wichtigsten Übergängen wie Geburt und Tod, pflegen und hüten das spirituelle Wissen des Stammes. Efigenia lernt früh, wie man mit der Natur eins ist, mit wilden Tieren spricht, sie sogar zähmt, schon als kleines Kind allein in der Wildnis überlebt. Der Urwald war ihre Kinderstube. Schon mit vier Jahren begleitete sie ihre Großmutter, auch eine Shamaní, zu Geburten, schaute dem Großvater, ein „Magier der vier Winde“ zu, wie er mit seinem Messer selbst Stürme beruhigen und mit seiner Flöte hunderte Vögel im Urwald anlocken konnte.

Mit 14 Jahren zog es sie in die Welt hinaus. Zu Fuß ging sie allein hunderte Kilometer den Bahngleisen entlang bis in die Hauptstadt Asuncion. Sie lernte schnell und war eifrig, wird Dermato-Cosmetologin in Buenos Aires, studierte in den USA Metaphysik und Psychologie, erlangt zwei Doktor- und zwei Mastertitel. Sie machte die Ausbildung in Holistic Health Nutrition und war Mitbegründerin der Weltförderer der Naturheilkunde. Durch glückliche Fügungen kam sie nach Teneriffa, wo sie heute mit ihrem deutschen Mann Ludwig und Sohn Cesar lebt.

Die Sonne und die Erde stehen im Zentrum von Efigenias Heilarbeit.

„Unser Schöpfer, Vater Sonne, ist in unserer Kultur ein männliches Wesen, das in seinem Inneren das weibliche Prinzip trägt. Die Erde wurde nach unserer Mythologie aus den Tränen der Sonne geschaffen. Sie ist ein „Wasserwesen“ wie wir, ihre Kinder. Die Sonne ist unser Vater, die Erde ist unsere Mutter“, weicht mich Efigenia in ihre spirituelle Welt ein. „Heilung“ wird bei Schamanen anders verstanden, als bei uns. Krankheit gibt es für sie nicht. Es werden auch keine für krank gehaltenen Körperteile behandelt, die Symptome zeigen. Es wird vielmehr die Ursache für die Disharmonie gesucht, die immer in einer vom Menschen verursachten Störung der kosmischen Harmonie liegt. Heilung ist also ein holistischer Prozess und bezieht das ganze Leben eines Menschen ein, samt seinen Beziehungen zur Umwelt, seinem beruflichen Erfolg, seinem Wohlstand, seiner Zufriedenheit im Leben.

In ihrem Volk wird – hauptsächlich im Frühling und im Herbst – eine besondere Zeremonie durchgeführt, die „Heilige Klausur“, in der die kosmische Harmonie im Menschen wiederhergestellt wird. Efigenia sieht sie deshalb als den Weg zu Gesundheit, Glück und Erfolg. Der Mensch verbringt ein paar Tage in Abgeschiedenheit um sich ganz auf eine intensive, innere Reinigung einzustellen. „Es handelt sich um eine Reinigung aller Kanäle des Wasserkreislaufs und des Feuerkreislaufs zur Befreiung der heiligen Säfte von fremden Stoffen, die zu Unwohlsein und zu Blockaden führen. Danach gelangt die Seele in die Stille und in die Sphäre des heiligen Schlafes. Ein heiliger Zustand, in dem die Kammer des Lichtes sich besonders groß öffnet und das Licht vollkommenen Glanz und Intensität erhält. Durch diese strenge Pflege der „Wassergestalt“ in uns bewahrt der Geist der Sonne in uns seine Heiligkeit und Schönheit und das Wesen erwacht zu einem neuen Sein,“ sagt Efigenia. „Für mich ist das der Schlüssel zu Gesundheit, Glück und Erfolg. Der Mensch findet wieder zu sich selbst, viele haben Visionen, erreichen eine hohe Meisterschaft als geistige Führer.“ Die Sonne in jedem Menschen wird so zum Leuchten gebracht und sein Le-

ben in Ordnung. Die Augen strahlen, der Astralkörper leuchtet hell. Ein 40 tägiger Prozess, dessen Kernstück man im Heilgarten erlebt.

Zunächst verlässt man in drei Vorbereitungsstagen die Hektik unserer Welt. Efigenias Garten ist reich an Blumen, Früchten, Kräutern. Alles wird verwendet. Oft braucht sie nur die Blüten, macht daraus Tee oder einen Aufguss für ein Bad. Zur Heiligen Klausur ge-

Grad und Schnee habe sie ihren Duft wahrgenommen, den Schnee beiseite geschoben und eine Pflanze mitgenommen. Im Heilgarten auf Teneriffa gedeiht sie prächtig.

Am nächsten Tag ist dieselbe Arbeit mit Rosmarin vorgesehen. Danach mit dem Sud duschen, einwickeln in den Bademantel und ins Bett, nur schlafen gelingt mir nicht. Der Duft einer köstlichen Suppe zieht sich einladend

> Seminar

Am 22., 23. und 24. Juni findet ein Seminar mit DDr Efigenia Barrientos statt: **INSPIRATION SCHAMANISMUS - Die verborgene Kraft der Wandlung, Naturmedizin und geistige Heilung.** Das Seminar beinhaltet praktische Übungen, Tipps zur Selbsthilfe und therapeutische Ratschläge für die Praxis. **ORT:** Haarberghof - Biobauernhof | Fam. Mederos | Am Haarberg 19 | A-7562 Eltendorf | haarberghof.net | **T:** +43 (0)3325/26 21, detailliertes Seminarprogramm und Anmeldung siehe Editorial auf Seite 2. **BEITRAG:** € 320,-/P. | € 260,- Studenten/Senioren/Menschen m. Handicap | Teilnehmer des Workshops »WEG ZUM METAPHYSISCHEN BEWUSSTSEIN« vom 29.4.2012 erhalten einen Rabatt von € 50,-, der Beitrag ist inkl. Ust. und inkl. Abendessen am Freitag, Mittagessen (biologischer Anbau) am Samstag und Sonntag, Pausengetränke, Kaffee/Kuchen

hört die „Arbeit mit Pflanzen“, die den Astralkörper reinigt. Täglich pflücken wir eine andere Sorte, mit der ich mich dann etwa zwei Stunden lang beschäftige. Die Pflanzen werden mit den Fingern zerrieben, der Duft wird eingeatmet, Sorgen, Wünsche werden ausgesprochen und in die Pflanze ausgeatmet. Man wird benommen davon, eine Art Trance und heilige Handlung, durch die intensive Beschäftigung und Hingabe an die Aufgabe. Danach werden die Pflanzen aufgebrüht, der Sud kühlt ab und wird zur Reinigung des Ätherkörpers als Duschwasser verwendet.

Jede Pflanze ist einem Element zugeordnet, das im Ätherkörper feinstoffliche Aufgaben erfüllt. Der Pfefferbaum ist eine Feuerpflanze und wie keine andere dazu geeignet, die Würde der Frau wiederherzustellen. Der Lavendel reinigt die Hypophyse, eine wichtige Drüse bei den Schamanen. Efigenia erzählt, sie hätte die Pflanze aus Ontario mitgebracht. Bei minus 20

bis zu meinem Zimmer. Wir essen zu Mittag. Die Suppe ist natürlich wieder phantastisch. Viel Gemüse darin, wie Erbsen, Karotten, grüne Bohnen, Mais, Zwiebel und Knoblauch müssen gesüßt werden, damit sie nicht blähen, sagt Efigenia. Mit klein geschnittenen Datteln, Rosinen und einer ganzen Zwetschke. Dazu kommen Gewürze wie Curcuma, das genauso wie die Karotte für die Niere gut ist und frischer Ingwer, den sie hin und wieder statt Pfeffer oder Chili verwendet. Das Hühnerfleisch wurde in Thymian und Rosmarin eingelegt um dessen Verdauung zu erleichtern und Purine herauszulösen. In den ersten drei Tagen der Kur isst man ein wenig Fleisch, um „das Astral zu schütteln“. Zwei Löwenzahnblätter sorgen für etwas Bitterstoffe, die man in der Suppe aber nicht herausschmeckt. Salz kommt erst zum Schluss hinzu, „wenn der Herd schon ausgeschaltet ist“, sagt Efigenia. Nie hätte ich gedacht, dass eine Suppe ohne die üblichen Würzhilfen so gut schmecken kann.

Ich wandere mit Efigenia durch den Garten. Sie erzählt mir, dass sie früher das Gesetz des Gebens nicht beachtet und zweimal mit Geschäften Schiffbruch erlitten hat. Jetzt fährt sie immer wieder nach Brasilien, wo sie Schulen unterstützt. „Das Glück, das wahre Glück, folgt einem anderen Gesetz als wir materiellen Menschen uns das vorstellen“, sagt Efigenia. Beim Mangobaum bleibt sie stehen. Davon nimmt sie einige junge Triebe. Sie sind voller Hormone, meint sie. Auch die Mangofrucht enthält viele Pflanzenhormone. „Manga“, sagt Efigenia liebevoll und erzählt die Geschichte des Mangobaums vor uns, der zuerst nicht gedeihen wollte an einem trockenen Platz. Einem Patienten, der sich bei ihr von einem Prostatakarzinom kurierte, sei der traurige Baum aufgefallen. Er habe ihn hierher umgepflanzt und der Baum bedankte sich mit einer Fülle von Früchten.

Wann immer wir durch den Garten zu einer Pflanze wandern, hat Efigenia eine Geschichte dazu von Schwerkranken, die damit gesund geworden sind. Eine Welt voller Wunder tut sich auf, in der man jedes Verständnis für Medizin aufgeben muss, denn was Efigenia erzählt, kann man kaum für möglich halten. Die Weinraute etwa hilft bei Unterleibs- und Brusttumoren. Wie bei einer Frau mit einem fast faustgroßen Unterleibstumor. 25 Abtreibungen hatte sie in diesem Leben hinter sich und

Kur mit der Gallenreinigung an. Efigenia kommt mit einem salzig schmeckenden Schwefelwasser, Olivenöl, einer Kanne Tee mit verschiedenen Blüten und einer Flasche mit Meerwasser. Das ist der Abschluss, davon muss ich nur ein Stamperl voll trinken für meine Schilddrüse. Aber davor muss man wirklich stark sein. Schwefelwasser mit Öl im Mund spülen, gurgeln, bis man daraus auch den sauren, bitteren und süßen Geschmack erspüren kann. Nach jedem Stamperl folgt eine Tasse Tee, auch mit Öl. Efigenia bleibt neben mir sitzen, sie weiß warum. Danach gehe ich schlafen. Der Kurerfolg stellt sich sofort ein, auch nachts und morgens. Alles bestens. Dasselbe folgt an den nächsten zwei Abenden. Leber, Galle, Darm und Bauchspeicheldrüse werden gereinigt bzw. ihre „Heiligen Säfte“. Das sieht man bald im Gesicht. Die Augen leuchten. Das Gemüt wird ruhiger, die Intuition besser, der Schlaf mit symbolischen Träumen „gehaltvoller“. Ein paar Tage noch zum Ausspannen, dann geht es zurück nach Hause. Voller Energie und Zuversicht.

Was sich geändert hat? Das Leben ist klarer geworden. Manches ist nicht so wichtig, manches andere ist wichtiger. Die Dinge ergeben sich wie von selbst. In den darauffolgenden Wochen gelingt alles viel besser. Frieden und Harmonie im Umfeld. Und – was vielleicht am bemerkenswertesten ist - ein anhaltendes Glücksgefühl. Ich bin zu-



in den Träumen tauchte während der Kur ähnliches Unbewältigtes aus zwei früheren Leben auf. Drei Tage weinte sie durch. Efigenia wies sie an, sich auf den Boden zum Schlafen zu legen statt ins Bett, um die Hilfe von Paccha Mama, Mutter Natur, zu spüren. Kurz darauf fiel der Tumor einfach so aus ihr heraus. Am dritten Abend fängt die eigentliche

frieden mit mir selbst. Selbst, wenn es immer noch oft hektisch ist, der innere Zustand ist ein anderer geworden. Was ich gelernt habe? Dass wir so weit von unseren Wurzeln entfernt sind, so verloren und dabei immer noch so überheblich gegenüber dem Wissen von Naturvölkern, dass es dringend an der Zeit ist, das noch vorhandene Wissen hochzuhalten und weiter zu geben. J





FRAGEN AN NATUREXPERTEN

Kopfschmerzen

Ich habe oft heftige Kopfschmerzen und schon diverse Untersuchungen gemacht. Die Ursache wurde nicht gefunden. Wissen Sie Rat?

Sehr oft verschwindet der Kopfschmerz nach Einnahme der halben Tagesdosis Vitamin B-Komplex aus Quinoa (3 Kapseln) und das innerhalb von etwa 20 Minuten. Je nachdem, wo die Ursache liegt, kann man auch anderes probieren. Etwa kann Buntnessel, die die Gefäße erweitert, Kopfschmerzen lindern (2-4 Kapseln). Krillöl ist ein weiterer Tipp, der oft bei Migräne günstig ist (2-3 Kapseln). Sternanis entkrampft (4 Kapseln). Wenn der Kopfschmerz von einer Leber-Galle-Belastung herührt, was häufig der Fall ist, dann hilft das bittere Tausendguldenkraut (2 Kapseln) oder ein schamanischer Tipp: Wasser mit Zitrone trinken!

Wundheilungsstörung, Venen

Nach einer Venenoperation will mein Bein einfach nicht heilen. Gibt es eine Natursubstanz, die mir helfen kann?

Reishi Vitalpilz ist hervorragend bei Wundheilungsstörungen geeignet und überhaupt zur Stärkung der Venen zu empfehlen. Vitamin B-Komplex aus Quinoa fehlt häufig bei Wundheilungsstörungen, könnte sogar die Ursache für Venenleiden und Thrombosen darstellen (siehe Artikel über Alzheimer). Man sollte aber nicht den Fehler machen, zu wenig einzunehmen. 6 Kapseln Tagesdosis sind bei Wundheilungsstörungen die untere Einnahme-Grenze.

Eine grundlegende Unterstützung bei Venenproblemen erfährt man außer durch den Reishi Pilz durch Silizium, Grapefruitkernextrakt und Krillöl. Jeder der genannten Natursubstanzen hat dabei eine andere Funktion in Bezug auf die Venen: Silizium stärkt das Bindegewebe und hält die Gefäße elastisch, Grapefruitkernextrakt stärkt die Gefäßwände und wirkt entzündungshemmend, Krillöl verbessert den Blutfluss, hemmt Entzündungen und beugt Thrombosen vor.

Nachtblindheit, grauer Star

Nachts habe ich große Probleme beim Autofahren. Ich kann mich schlecht an

die Dunkelheit anpassen, werde vom Gegenverkehr geblendet und sehe im Dunkeln auch nicht gut. Mein Mann hat grauen Star. Können Sie uns etwas raten?

Heidelbeerextrakt ist ideal, um die Augen zu stärken. Er wirkt genau bei den beschriebenen Symptomen. Heidelbeerextrakt gibt es in einer Mischung mit Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin. Diese Substanzen beugen der Makuladegeneration vor.

Beim grauen Star gibt es gute Erfolge mit Krillöl und Reishi Vitalpilz. Beim grünen Star hingegen hilft die Buntnessel. Erhöhten Augeninnendruck senken sowohl Krillöl als auch die Buntnessel.

Hyperaktivität und ADS

Mein Sohn (9) ist hyperaktiv, meint sein Lehrer. Oft ist er auch nicht bei der Sache. Bei Prüfungen und Schularbeiten verliert er dann oft die Nerven. Kann man ihm helfen?

Krillöl und Vitamin B-Komplex aus Quinoa haben schon so manchem

Kind auf ganz natürliche Weise geholfen. Bei Hyperaktivität sollte man im Labor einen Urin-test auf Kryptopyrrolurie machen. Ist dieser Wert erhöht, scheidet das Kind Vitamin-B und Zink aus, hat auch oft Magnesiummangel. Hyperaktivität und ADS sind häufig Folgen davon. In diesem Fall muss man Vitamin B-Komplex und Zink langfristig ersetzen, um viele Folgeerkrankungen zu vermeiden (Allergien, Diabetes, Gefäßschäden, Immundefizite, Nervenleiden, Depressionen, psychische Störungen, Wundheilungsstörungen, Hautleiden usw.).

Gut für Ausgeglichenheit und alle Gehirnfunktionen sind Krillöl, das aus antarktischen Mini-Garnelen gewonnen wird, und das „chinesische Kraut der Unsterblichkeit“ Jiaogulan. Krillöl hilft auch gegen Ängste. Ebenso das Rosengewächs Rhodiola, das gemischt mit Cordyceps und Jiaogulan erhältlich ist. Die Mischung steigert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit, reduziert Angst, stärkt die Nerven. Sehr empfohlen

bei Prüfungen, in anstrengenden Lernphasen, bei jedem seelischen Stress und bei Wettkämpfen!

Chronische Bronchitis

Ich (64) leide unter chronischer Bronchitis. Das strengt mich sehr an. Mein Blutdruck ist auch oft zu hoch und meine Blutfette sind erhöht. Gibt es hier ein Naturmittel für mich?

Die Buntnessel passt interessanterweise bei allen genannten Symptomen. Sie erweitert die Gefäße, senkt dadurch Bluthochdruck und wirkt einem Zusammenschnüren der Bronchien entgegen. Sie reduziert Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride und stärkt das Herz.

Zusätzlich kann Sternanis bei Bronchitis helfen, da es Schleim löst, entkrampft, antibakteriell und antiviral wirkt. Viele haben ihre Bronchien auch schon mit kolloidalem Silizium und der natürlichen Schwefelverbindung MSM gepflegt. Dadurch verbessert sich die Elastizität der Lungenbläschen.

Gelenkentzündungen

Seit ein paar Jahren bekomme ich regelmäßig im Frühjahr und im Herbst Gelenks-schmerzen und oft entzündet sich dann ein Gelenk, speziell an den Fingern. Kann ich dagegen etwas tun?

Leberreinigung könnte hier angezeigt sein. Dazu kommen viele Natursubstanzen in Frage. Etwa mit dem Tausendguldenkraut, der Brennnessel und mit Curcuma, die alle auch als Kapseln erhältlich sind. Damit eine Kur bei abnehmendem Mond machen, kein tierisches Fett essen. Das fördert die Gallenproduktion, reinigt die Leber, entgiftet die Nieren und entsäuert. Gegen die Entzündungen helfen Krillöl Kapseln und MSM Kapseln. Mit dieser Kombination sind selbst viele chronische Gelenkentzündungen gelindert worden. Auch eine Begleitung mit dem Reishi Vitalpilz über längere Zeit sollte die genannten Beschwerden reduzieren. ✍



SMOOTHIES

TRINK DICH SCHLANK UND GESUND!

Sie ersetzen eine Mahlzeit und versorgen uns mit natürlichen Vitaminen, Antioxidantien, Enzymen, Mineral- und Ballaststoffen. Smoothies sind im Trend! Und das zu recht. Die gesunden Ganzfrucht- und Gemüsegetränke können viel und schmecken gut. Selbstgemacht und aus biologischem Obst und Gemüse sind sie natürlich am besten. Mit ein paar Tricks werden Smoothies sogar zum „Heiltrank“, mit dem man neben entschlacken und abnehmen noch vieles weitere erzielen kann.

Von Dr. phil. Doris Ehrenberger

Wenn ich behaupte, wir sind nahezu süchtig danach, dann ist das nicht übertrieben. Um 11 Uhr ist bei uns im Büro „Smoothie-Zeit“. Da läuft der Smoothie-Mixer auf Hochtouren - und uns das Wasser im Mund zusammen.

Der Obst-Smoothie am Vormittag schmeckt nicht nur, er ist auch ganz besonders gut für die Milz, für die Energie und die Kreativität. Bei der Arbeit ein wichtiges Thema! Da merkt man ja ganz besonders, ob man nach einer Mahlzeit vor Ideen sprüht oder alle Energie für die Verdauung benötigt.

Der 11 Uhr Smoothie kommt also gerade

rechtzeitig, bevor die Energie abfällt, sich Heißhunger einstellt und die Gefahr groß ist, dass man sich mit Snacks die Figur und den Magen verdirbt.

Gesunde Schlankmacher

Smoothies sind dickflüssige, schaumig-cremige Getränke aus ganzen Früchten, Gemüse, Salaten, Kräutern, hergestellt in einem Standmixer. Alles Pflanzliche kann man dazu verwenden und mit gutem, reinem Wasser mischen. Smoothies sind bestens dazu geeignet, ohne Energieverlust genussvoll satt zu machen, mit Nährstoffen zu versorgen und dabei die Gewichtsabnahme zu forcieren. Alle Früchte, ohne Einschränkung, helfen beim Abnehmen. Es gibt keine „Dickmacher-Früchte oder Pflanzen“. Selbst die Banane, die man wegen ihrer cremigen Konsistenz gern in Smoothies verwendet und Avocado, die wegen ihres hohen Gehalts an ungesättigten Fettsäuren in Smoothies beliebt sind, machen nicht dick. Im Gegenteil. Wer nur eine Mahlzeit am Tag durch einen Smoothie ersetzt, hat schon Erfolg. Vorausgesetzt, er verzichtet auf Zuckerzusatz.

Smoothies unterscheiden sich von Säften vor allem durch ihre Ballaststoffe. Sie fördern die Darmtätigkeit und sorgen für eine langsamere Verwertung der Kohlenhydrate. Dadurch bleibt der Insulinspiegel konstanter und es kommt nicht zu Heißhunger. Ballaststoffe sättigen und kontrollieren den Appetit.

Man kann so viele Smoothies trinken, wie einem gut tun. Man kann auch an einen Obstsmoothie einen weiteren aus Salat, Kräutern, Gemüse und Meersalz anschließen. Meersalz enthält viel Jod, regt die Schilddrüse und damit die Fettverbrennung an.

Smoothie-Rezepte gibt es bereits hunderte (Bücher, Internet) und da die Smoothie-Fangemeinde stetig wächst, gibt es auch ständig neue köstliche Kreationen, die für Abwechslung sor-

gen. Auf jeden Fall sollte man sich seine Smoothies aber selber machen. Moderne Smoothie-Mixer lassen sich ganz leicht reinigen und der Zeitaufwand für die Zubereitung ist sehr gering. Man braucht die meisten Früchte nicht einmal zu schälen, Äpfel gibt man sogar mit Gehäuse und Kernen in den Mixer, der allerdings stark sein muss, damit man keine ganzen Stücke mehr im Smoothie findet.

Grüne Smoothies

Noch gehaltvoller wird der Pflanzentrunk, wenn man die grünen Teile der Pflanzen mit hinzufügt. Darin sind Chlorophyll, Vitamine und Mineralien in höchster Konzentration enthalten. Lebenskraft pur. Außerdem ist Pflanzengrün erstaunlich reich an leicht verdaulichem Eiweiß. Geben Sie also ruhig frisches Grün zusammen mit aromatischen Früchten in den Mixer. Geeignet sind Salate und alle Kohlsorten sowie das Grün vom Gemüse wie Karotten oder Kohlrabi, das man sonst wegwirft. Plündern Sie zusätzlich ihre Küchenkräuter auf der Fensterbank.

Eine besondere Spezialität sind außerdem Garten- und Wildkräuter. Wie schön, das Wochenende mit einem Spaziergang im Grünen zu krönen und selbst gepflückte Kräuter mitzubringen! Sie sind im Gegensatz zu unseren hochgezüchteten Salaten, Obst- und Gemüsesorten die Pioniere des Lebens, voller Widerstandskraft, anspruchslos, durchsetzungsfähig. Beim Hausbau kann man das sehr gut beobachten. Was wächst auf dem Aushub am schnellsten, selbst ohne Humus? Unsere Heilkräuter! Da und dort geht Kamille auf, Spitzwegerich, Breitwegerich, Hahnenfuß, Brennesel, Löwenzahn, Schafgarbe, Zitronenmelisse, Pfefferminze, und viele andere gehaltvolle Kräuter. Da muss man nicht einmal gießen, schon gar nicht düngen. Ihre geballte Lebenskraft geben die Kräuter an uns weiter.

Wichtig ist auch ein Schuss gutes Öl. Omega 3, 6 und 9 Fettsäuren sind für sämtliche Zellen unseres Körpers ganz wichtig. Biologisch sollte das Öl auf jeden Fall sein, denn gerade in den fett-

haltigen Pflanzenteilen sammeln sich Spritzmittel und andere Umweltgifte an. „Kaltgepresst“ reicht bei weitem nicht als Qualitätskriterium. Die chemischen Zusätze, die für die Kaltpressung benötigt werden, werden zwar wieder entfernt, aber Lösungsmittel sind selbst in Spuren leberschädigend. Nur biologische Öle aus einer seriösen Quelle sind aus Kaltpressung empfehlenswert. Sie müssen auch vor Licht geschützt und frisch sein, dürfen nicht „ranzig“ schmecken, sonst sind sie gesundheitsschädlich. Man bewahrt sie deshalb besser im Kühlschrank auf.

Statt einem Schuss Öl kann man auch Nüsse oder Avocados mit in den Smoothie geben. Auch Sie dürfen aber keinen ranzigen Beigeschmack haben.

Besonders interessant werden Smoothies, wenn man sie noch mit wertvollen natürlichen Zutaten „aufwertet“. Es ist unglaublich, wie erst diese Smoothies wirken! Sie können auch untereinander kombiniert werden, erfüllen dann gleich mehrere Aufgaben gleichzeitig. Dafür eignen sich sehr viele natürliche Nahrungsergänzungsmittel in Pulver oder auch in Kapselform. Kapseln werden einfach geöffnet, der Inhalt wird mit gemixt, doch vorher kosten, da manche Extrakte bitter schmecken. Jedenfalls ist der Mix für alle günstig, die nicht gerne Kapseln schlucken.

Smoothie mit Reishi Vitalpilz

Der Reishi Pilz, der „König der Heilpilze“ schenkt Energie, macht resistenter gegen Stress und ist einfach toll für Leber, Nieren, Immunsystem, Haut, Herz und Gefäße. Allergiker und alle, die unter Nahrungsmittelallergien leiden, unter Gastritis, Colitis und Geschwüren, können von den Schutz- und Heilwirkungen des Reishi enorm profitieren (siehe dazu auch den Artikel über den Reishi Vitalpilz in diesem Heft). Reishi ist eines der stärksten natürlichen Verjüngungsmittel und nachgewiesenermaßen auch gegen Bakterien, Viren und Pilze aktiv. Reishi ist für jedes Alter, auch für Babys und Schwangere bekömmlich.



Smoothie mit Baobab Fruchtpulver

Baobab passt auch in jeden Smoothie und ist für jedes Lebensalter geeignet. Ihre antivirale und antibakterielle Schutzwirkung allein würde die Baobabfrucht deshalb schon zu einem echten Lebensbegleiter machen. Für alle, die Verdauungsprobleme haben oder eine problemlose Verdauung unterstützen wollen, ist Baobab aber fast unverzichtbar. Baobab trainiert den Darm nahezu. Der hervorragende Ballaststoffspender mit viel natürlichem Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Antioxidantien hilft den Darm zu aktivieren und zu regulieren, wirkt entzündungshemmend, entwässert, ist gut bei Hämorrhoiden, Divertikulose und Divertikulitis, nährt die Darmflora, schützt die Leber, scheidet Cholesterin aus, hilft gleichzeitig bei Durchfall und bei Verstopfung. Bei Infektionen reduziert es Fieber und Schmerzen. Selbst bei guter Verdau-

ung bemerkt man durch Baobab noch eine Optimierung. Damit erhöht sich das Wohlbefinden entscheidend. Ein freier Bauch, macht auch einen freien Kopf! In Smoothies erhöht Baobab den ohnehin hohen Ballaststoffanteil noch um ein Vielfaches. In Obstsäfte gemixt (es löst sich nicht gut durch Einrühren) ist es besonders wichtig, weil dort Ballaststoffe weitgehend fehlen. Nur bei Fruktoseunverträglichkeit ist Baobab weniger geeignet.

Smoothie mit kolloidalem Silizium

Das wichtige Spurenelement in flüssiger Form hilft Haut, Haaren, Nägeln und Bindegewebe. Das Richtige für einen Schönheitsdrink also! Ganz nebenbei aktiviert Silizium auch das Immunsystem gegen alle Arten von Erregern, unterstützt auch bei Pilzen und Problemen im Bewegungsapparat (Arthrose), macht Knochen fester und elastischer bei Osteopo-

rose, regeneriert das Blutbild nach Chemotherapie. Kolloidales Silizium ist geschmacklos und passt in jeden Smoothie.

Smoothie mit Micro Base Basenpulver

Smoothies sind reich an pflanzlichen Mineralstoffen. Doch wenn der Bedarf an Kalzium und Magnesium noch höher ist, wie nach dem Sport, bei Übersäuerung, Muskelkrämpfen, Osteoporose, Stress, kann man als Zusatz auch das Basenpulver aus Citraten hinzufügen. Im Gegensatz zu den meisten Basenpulvern mit ihren anorganischen, schlecht aufnehmbaren Carbonaten, werden in Micro Base ausschließlich organische Citrate verwendet. Sie werden im Körper wie Obst verstoffwechselt, das bedeutet, sie neutralisieren die Magensäure nicht, wie das bei Carbonaten der Fall ist. Neutralisieren der Magensäure führt zu schlechterer Verdauung, der Darm verschlackt,

Kalzium kann nicht ausreichend ionisiert und daher gar nicht aufgenommen werden. Darum ist die Resorption bei Carbonaten sehr gering, nur 5 % landet wirklich dort, wo Kalzium und Magnesium benötigt wird. Citrate sind hingegen zu 65 % resorbierbar und helfen rasch Mineralstoffmangel auszugleichen. Jedes Obst, besonders Beeren, schmecken phantastisch dazu. Durch die Micro Base wird das Getränk besonders cremig. Micro Base Basenpulver enthält auch Ballaststoffe und Darmbakteriensporen zur Regeneration der Darmflora.

Smoothie mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa

Die Bedeutung der B-Vitamine ist ein Mega-Gesundheitsthema. Haut, Nerven, Gefäße, Bauchspeicheldrüse hängen damit zusammen, Blutmangel, Übergewicht, Schmerzen, Allergien, Diabetes, Eisenmangel, schlechte Entgiftung, Migräne, Schwindel, Stress-

anfälligkeit, Hörsturz, Schlaflosigkeit, Restless legs sind nur einige wenige damit in Zusammenhang stehende Problembereiche. Der Vitamin B-Komplex ist extrem wichtig für den Körper und dementsprechend viel kann man erreichen, wenn man sich damit gut versorgt. Der leicht nussige Geschmack passt zu intensiv schmeckenden Obst- und Gemüsesorten, harmoniert gut mit Banane, Karotte oder rote Rübe.

Smoothie mit Heidelbeerextrakt, Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin

Der „Sonnensmoothie“ mit verschiedenen Carotinoiden wirkt stark antioxidativ, bewahrt vor Sonnenbrand und schenkt schöne Bräune. 2 Kapseln mit der Antioxidantien-Mischung öffnen und den Inhalt mitmischen (siehe auch Artikel über Sonnenschutz in diesem Heft). Ideal zusammen mit Orange, Marille, Pfirsich, Mango, Tomate oder ganz besonders Karotte, die als Carotinoide die Wirkung noch verstärken. Einen Schuss Öl nicht vergessen.

Beeren-Mineralien Smoothie

Menge für 1 Liter
2 Bananen
3 Tassen Himbeeren oder andere Beeren
4 EL Micro Base Basenpulver
Mit Wasser auf 1 Liter auffüllen

Smoothies als „Heiltrank“

Bei einer Darmentzündung verträgt man Rohes nicht immer. Salatgurken, diverse Kohlrarten, rohes Steinobst, unreifes Obst, Stachelbeeren sind relativ schwer verdaulich. Besser verträglich sind Bananen oder Melonen sowie gekochte oder gedünstete Gemüsesorten wie Karotten, Kohlrabi, Spargel, geschälte Tomaten, Spinat und Zucchini, die man ohne weiteres zu einem Smoothie hinzufügen kann. Phantastisch wirkt der Zusatz von Reishi bei Entzündungen!

Bei Zahnproblemen auf Süßung des Smoothie auf jeden Fall verzichten und danach nicht sofort Zähne putzen, da säurehaltiges Obst den Zahn-

schmelz angreift.

Bei Hormonschwankungen und Wechseljahrsbeschwerden sind Pflanzenhormone in Mangos, Avocados, Granatapfel hilfreich, hier kann man noch extra hormonausgleichende Maca- oder Yams Kapseln öffnen und mit mixen.

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten muss man besonders aufpassen, welche Zutaten man auswählt. Wenn Fruktose nicht vertragen wird, fallen süße Obst- und Gemüsesorten und auch Baobab als Zusatz weg. Mixen Sie immer Reishi dazu!

Bei Allergien und Neurodermitis sollte man ebenso sehr bei den Zutaten aufpassen. Sellerie etwa kann starke Reaktionen hervorrufen, Karotte und Apfel kann eine Birkenallergie verschlimmern. Steinobst und vor allem die Orange werden bei Hauterkrankungen oft nicht vertragen. Die Avocado ist wie der Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Reishi allerdings sehr günstig für die Haut und sollte im Smoothie nicht fehlen!

Bei Diabetes auf süße Obstsorten ganz verzichten! Grapefruits senken hingegen den Blutzuckerspiegel. Vitamin B-Komplex aus Quinoa unterstützt die Bauchspeicheldrüse.

Bei Nierenerkrankung keine kaliumreichen Obstsorten wie Banane verwenden. Rohes Obst enthält generell eine gewisse Menge an Kalium. Gedämpftes Obst ohne Saft hingegen deutlich weniger. Reishi und kolloidales Silizium sind auch hier wieder eine gute Zusatz-Empfehlung!

Bei Blutmangel sollten die rote Rübe und auch die Erdbeere nicht fehlen, das sorgt nebenbei für eine appetitliche Farbe des Smoothie.

Bei Verstopfung sind Smoothies überhaupt genial. Vor allem Papaya und reife Ananas unterstützen die Verdauung, auch aufgrund ihrer Enzyme. Baobab ist für den Darm sehr wichtig

> Smoothie Pinacolada

Mengen für 2 Liter

- 1 Banane
- 2 mittlere Äpfel (mit Gehäuse, in Stücke geschnitten)
- 5 Scheiben reife Hawaii-Ananas
- 4 El Baobab Fruchtpulver
- 2 gestrichene TL Reishi Pulver
- 5 Kapseln Vitamin B-Komplex aus Quinoa (öffnen)
- ein Schuss Kokosmilch
- Mit Wasser auf 2 Liter auffüllen und mixen



(außer bei Fruktoseunverträglichkeit).

Bei Eisenmangel rote Rübe, grüne Gemüse (außer Spinat) und Kräuter (Brennnessel!) sowie Vitamin C-reiches Obst bevorzugen, auch der Zusatz von Baobab Pulver ist günstig. Die beste Wirkung erzielt man mit einer Kapsel Eisen-Chelat als Zusatz.

Bei Hyperaktivität darf Vitamin B-Komplex aus Quinoa nicht fehlen.

Bei Gefäßerkrankungen sind Antioxidantien sehr wichtig, die in reifen Früchten und Tomaten enthalten sind. Auch Baobab enthält Antioxidantien, mehr sogar als OPC. Vitamin B-Komplex aus Quinoa ist ebenso für die Gefäße von Bedeutung. Frischer Granatapfel ist wie auch der Apfel in vielfacher Hinsicht empfehlenswert.

Bluthochdruck senken Bananen und Erdbeeren, auch Tomaten sagt man diese Wirkung nach. Zwei Kapseln Buntnessel zur Optimierung hinzufügen.

Bei erhöhtem Cholesterin empfehlen sich Reishi, Äpfel, Avocados und Baobab, auch Leinöl senkt Cholesterin. Toll wirkt auch Curcuma oder Buntnessel als Zusatz.

Bei Kopfschmerzen hat sich Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Zitrone im Smoothie bewährt, beides kann mitunter innerhalb von Minuten helfen!

Bei Infektionen ist Baobab im Smoothie unverzichtbar, es senkt auch Fieber. Bei Autoimmunerkrankungen dürfen Reishi und oft auch Vitamin B-Komplex aus Quinoa nicht fehlen.

Bei Stress grüne Smoothies machen, sie enthalten viel Magnesium. Oder man nimmt als Zusatz Micro Base Basenpulver. Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Reishi stärken ebenso die Nerven und machen weniger anfällig für Stress.

Bei Gelenkschmerzen und Hautproblemen sind Vitamin B Komplex aus Quinoa, Reishi und kolloi-

dales Silizium wirksam, Spargel wirkt sich günstig bei Hautproblemen wie Ekzemen, Unreinheiten aus.

Bei Bindegewebsschwäche hilft kolloidales Silizium, Banane und Vitamin C-reiches Obst.

Die Entgiftung fördert Reishi, Brennnessel, kolloidales Silizium.

Bei Depression kann Vitamin B Komplex aus Quinoa unterstützen.

Bei Hämorrhoiden waren schon Reishi und Baobab hilfreich.

Bei Muskel- und Nervenschmerzen bewährt sich Vitamin B Komplex aus Quinoa.

Bei Schilddrüsenunterfunktion unbehandeltes Meersalz im grünen Smoothie verwenden.

Zum Abnehmen alle Früchte, auch Banane!, Grapefruits, zusätzlich 2 Kapseln Buntnessel für den Fettabbau mit mixen, auch Reishi ist günstig. Abwechseln mit grünen Smoothies mit Meersalz (Schilddrüse!).