

Bandscheiben- vorfall

Ich habe einen Bandscheibenvorfall. Kann ich mit Naturmitteln unterstützen?

FA Bei einem Bandscheibenvorfall kommt es mitunter zu massiven Entzündungen, die typische ausstrahlende Schmerzen auslösen. Mit Natursubstanzen kann man zwar nicht viel an der Ursache für den Vorfall ändern, aber gegen die Entzündung unterstützen. Da Entzündung Schmerz bedeutet, werden Schmerzen dadurch auch etwas gelindert. Entzündungshemmend wirken *Weihrauch*, Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* oder *Mikroalgenöl*, die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM*, das für seine Schmerzlinderung bekannte *CBD-Öl* und *Cissus quadrangularis*, eine indische Kletterpflanze, die durch ihre regenerativen Kräfte bei nahezu allen Problemen im Bewegungsapparat hilfreich ist. Um die Bandscheiben zu entlasten, ist parallel zum Muskeltraining die Einnahme von essentiellen Aminosäuren (*Aminosäuremischung I*) und *Cissus quadrangularis* ratsam. *Cissus* verbessert sämtliche Körperstrukturen und beschleunigt den Muskelaufbau – und das ohne die Nebenwirkungen von Anabolika. Übrigens erhält *Cissus* die Muskelmasse bei Bettlägrigkeit besser als jede andere natürliche Substanz. Bei gereizten Nerven hilft der *Hericium Vitalpilz*. Er gilt als „Nervenheiler“ und „Schmerzpilz“, regeneriert gereizte Nerven durch Anregung des Nervenwachstumsfaktors und wirkt positiv auf die Myelinscheiden der Nerven.

Bindegewebsschwäche

Meine Mutter hat aufgrund von schwachem Bindegewebe eine Blasensenkung, die sie operieren lassen muss. Kann sie das Bindegewebe zusätzlich stärken?

FA Das gibt es einiges zu tun. *Cissus* regeneriert das Bindegewebe. Die Pflanze bewerkstelligt das durch eine dramatische Steigerung der Proteinsynthese. Ähnlich gut wirkt der *Astragalus*. Er hilft sogar noch, wenn die Bindegewebsschwäche bereits so ausgeprägt ist, dass die Organe nicht mehr



an ihrem Platz gehalten werden können und sich senken. *Silizium* ist das wichtigste Spurenelement für das Bindegewebe, es stärkt und strukturiert. Auch Vitamin C und Kupfer spielen eine Rolle. Die Milz kontrolliert das Bindegewebe laut TCM und muss bei einer Bindegewebsschwäche mitgestärkt werden. Besonders günstig ist dafür der *Pleurotus Vitalpilz*, eventuell in einer Mischung mit *Guggul* und *Thymian*. Denn diese Mischung transformiert pathogene Feuchtigkeit (Ödeme) und Schleimansammlungen, die auf die geschwächte Milzenergie hinweisen. Diese Milzstärkung kommt schließlich direkt dem Bindegewebe zugute. Verzichteten sollten Sie auf zu stark Abkühlendes und Verschleimendes wie Milchprodukte, Zucker, Weizen, Schweinefleisch, Rohkost, Südfrüchte und kalte Mahlzeiten. Auch Frittiertes und Gebackenes sind ungünstig. Obst und Gemüse dämpfen statt roh essen.

Knochenbruch

Ich habe mir einen komplizierten Knochenbruch zugezogen und möchte die Heilung um jeden Preis beschleunigen, was angeblich nach dem Wechsel nicht mehr so schnell geht wie davor. Wissen Sie Rat?

FA Knochen heilen durch die Ayurveda-Pflanze *Cissus quadrangularis* in einer um ein Drittel reduzierten Zeitspanne – selbst bei komplizierten Brüchen und Mitbeeinträchtigung von Gelenken, Knorpeln, Sehnen, Bändern. Sie heilen ebenfalls schneller, mitunter ohne Operation. *Cissus* leitet die Mineralisation des Kallus ein und unterstützt jede Phase der Knochenheilung. Nach sechs Wochen *Cissus* hat ein zuvor gebrochener Knochen 90 % der ursprünglichen Stärke, ohne *Cissus* nur 60 %. *Cissus* ist überhaupt nahezu ein Wundermittel für Körperstrukturen, auch für Sehnen, Bänder, Muskeln und Bindegewebe. Selbst die Knochendichte lässt sich damit verbessern. Die Pflanze wirkt sich positiv auf den Knochenstoffwechsel im Wechsel aus und verlangsamt den Knochenabbau. Sie kräftigt Knochen, wenn sie durch Cortison geschwächt sind (Osteomalazie). Zusätzlich *Silizium* (etwa *flüssiges Silizium*) hält Knochen elastisch. Verliert der Knochen an Elastizität, bricht er leichter.

Probleme mit den Nägeln

Ich hätte so gerne schöne Nägel, hasse aber Nagellack und aufgeklebte Nägel. Kann man da etwas machen?

FA Wenn Sie zu jenen gehören, die künstliche Nägel oder Nagellack als unangenehm empfinden, werden Sie diesem kleinen, aber nachhaltigen Tipp viel abgewinnen können: Täglich morgens und abends nur wenige Tropfen *Baobaböl* auf Nägel und die umgebende Haut reiben. Denn nicht nur die Haut, glanzloses Haar und strapazierte Schleimhäute profitieren von *Baobaböl*, auch die Nägel wollen damit gepflegt sein! Die Haut um die Nägel wird weniger trocken, die Nägel selbst schön glänzend und sie sehen gepflegter aus. Allerdings sollte man ihnen die Wohltat zweimal täglich angedeihen lassen, um richtig gute Ergebnisse zu erzielen. Zu weiche, absplitternde, einreißende Nägel werden fester mit *flüssigem Silizium* zum Einnehmen oder mit *kolloidalem Siliziumöl* zum Einölen von Haut und Nägeln. Die Wirkung ist verblüffend – auch Haare, Haut und Bindegewebe werden schöner. Ist Eisenmangel schuld am Splintern und Abbrechen der Nägel, dann können Querrillen, Löffelnägel oder aufgewölbte Nägel entstehen. Die besten Eisenquellen unserer Meinung nach sind *kolloidales Eisen*, in wässriger Form oder auch als *kolloidales Eisenöl*, die über die Haut in den Körper gelangen. Auch *Eisen-Chelat Kapseln* sind eine gute Eisen-Quelle. Übrigens: Eine Studie der Duke University warnt vor Nagellacken mit sehr häufig verwendeten Endokrinen Disruptoren wie Diphenylphosphat, eine Form von Triphenyl-Phosphat gegen schnelles Absplintern des Nagellacks. Endokrine Disruptoren können das Hormonsystem schädigen. Sie gelangen bereits nach zwei Stunden in den Körper und spielen bei Tieren eine nicht zu unterschätzende Rolle bei der Entstehung von Brust- und Eierstockkrebs. Vor allem Kinder und Jugendliche sollten keinen Nagellack verwenden!

Nagelbetteiterung und Nagelpilz

Meine Schwester quält sich mit einer hartnäckigen Nagelbetteiterung und mein Mann mit einem Nagelpilz. Da gibt es doch sicher Hilfe, oder?

FA Beides kommt recht häufig vor und kann tatsächlich hartnäckig sein. Die unserer Meinung nach beste Hilfe: *Kolloidales Silber* bei Nagelbetteiterung und *kolloidales Ozonöl* bei Nagelpilz, öfters täglich anwenden.

Kalkschulter

Welchen Tipp hat die Naturheilkunde gegen meine beginnende Kalkschulter?

FA Die Einnahme von *flüssigem Silizium* und das Einreiben mit *kolloidalem Kalzium* lindern eine Kalkschulter. Außerdem könnte *Vitamin K2* helfen. Es steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Dort aktiviert es die Eiweißstoffe Osteocalcin und Matrix Gla-Protein (MGP). MGP wirkt als Hemmstoff für die Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie etwa Knorpeln (z. B. Kalkschulter).

Magnesiummangel

Ich habe trotz vom Arzt verordneter Magnesiumeinnahme Wadenkrämpfe, warum?

FA Wahrscheinlich haben Sie herkömmliches Magnesium in Verwendung, bekommen von größeren Mengen Durchfall und es hilft nicht viel. Wir empfehlen Ihnen stattdessen *kolloidales Magnesiumöl* täglich morgens und abends einige Tropfen auf beide Waden und aufs Herz zu reiben. Sie werden rasch eine Besserung spüren, ohne Durchfall. *Kolloidales Magnesiumöl* wird langsam über die Haut in den Körper abgegeben. Es entspannt die Muskulatur und hat sich auch bei Muskelkater bewährt. Bei Kopfschmerzen und Problemen mit Ohren oder Augen kann es erstaunliche Besserungen erzielen, wenn man es in den Nacken reibt. Es ist bei allen Schmerzen im Bewegungsapparat bewährt, da es die Muskulatur sofort entspannt.

Cholesterin und Bluthochdruck

Ich habe Diabetes Typ 1 und sollte Cholesterin und Bluthochdruck senken.

FA Bewährt haben sich beispielsweise *Grapefruitkernextrakt* und der *Maitake Vitalpilz*, beides in der Tagesdosis. Auch die *Buntnessel* hilft vielen bei beiden Problematiken hervorragend.

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, wenn man keine Medikamente nimmt, denn er könnte dazu führen, dass sie schneller abgebaut werden. *Grapefruitkernextrakt* regt in der Leber einen Stoffwechselprozess an, der mit einer Fastenkur vergleichbar ist. Die Leber bereitet normalerweise Fettsäuren für die langfristige Lagerung auf. *Grapefruitkernextrakt* baut diese Fettsäuren ab, wie während einer strengen Diät. Auch das Hungergefühl geht deutlich zurück und Gier nach Süßem wird gelindert. Es ist für diese Effekte aber die doppelte Tagesdosis erforderlich. Weitere Abnehmhilfen aus der Natur: *Papaya-Enzyme* aus dem *Papayablatt* sind wirksame „Fettverbrenner“. Überschüssige Fette in den Fettdepots werden aus den Speicherzellen herausgelöst und können in der Leber abgebaut werden. *Guggul* – die indische Myrrhe –, 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, erhöht die Fettverbrennung. Falls Sie ein „Stress-Esser“ sind: *Ashwagandha* entspannt die Nerven und reduziert Stress. Stress behindert den Fettabbau und lässt uns schlecht verdauen und schlafen.