

## Neigung zu Sonnenbrand

Ich liebe die Sonne, aber als Rothaarige bekomme ich schnell Sonnenbrand. Gibt es da Hilfe außer Sonnencremen?

**FA** Krillöl schützt die Haut aufgrund seines Astaxanthins von innen, braucht aber etwa zwei Wochen Vorlaufzeit zur Anreicherung des Schutzstoffes im Körper. Die *Buntnessel* oder der *Chaga Vitalpilz* fördern die Melaninbildung in der Haut und lassen sie schneller Bräune zum Selbstschutz entwickeln. Wer einen Vitamin D-Mangel hat, bekommt eher Sonnenbrand. Darum ist Vitamin D zu Beginn der Saisonsaison, wo die meisten bereits einen Mangel aufgrund über den Winter geleerter Vitamin-D-Depots haben, besonders wichtig.

## Trockene Haut

Ich muss eigentlich ständig Hautlotions verwenden, mache mir aber Sorgen, weil man hört, das seien Chemiebomben. Kann ich meiner Haut auch auf andere Weise helfen?

**FA** Trockene Haut weist auf einen Yin-Mangel der Haut hin. Der *Tremella Vitalpilz* baut Yin wieder auf und wirkt so ursächlich gegen trockene Haut. Der Pilz strafft und polstert die Haut auf, fördert die kollagen- und elastinaufbauenden Fibroblasten und deren unterfüllende und stützende Funktion, wirkt gegen Hautalterung. Mitunter benötigt die Haut auch mehr Fettsäuren von innen. Entweder *Schwarzkümmelöl* oder *Krillöl* bzw. das vegane *Mikroalgenöl* haben sich ebenfalls bei trockener Haut bewährt.

## Polyneuropathie

Bis jetzt hat mir nichts helfen können und meine Neuropathie wird von Jahr zu Jahr schlimmer. Einen Versuch würde ich noch gerne machen. Gibt es ein Naturmittel, das mir Linderung bringt?

# FA

## FRAGEN & ANTWORTEN

**FA** Probieren Sie den *Heridium Vitalpilz*. Er wirkt nervenregenerierend und hat schon so manches Wunder vollbracht. Erhöht dosieren (etwa fünf Kapseln täglich), Ergebnisse sind nach einem Monat zu erwarten.

## Allergien

Ich habe viele Allergien. Vom Jänner bis in den Oktober geht es praktisch durch mit Heuschnupfen und juckenden Augen. Was kann ich tun?

**FA** Der *Reishi Vitalpilz* unterbricht die Histamin-Ausschüttung. Die Einnahme erfolgt besser schon einen Monat vor der Belastungszeit. Manchmal kann der *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* noch geeigneter sein (deshalb energetisch austesten). Seine absolute Stärke liegt in der Balancierung des Immunsystems, sodass es ausgeglichener reagieren kann. Sehr gut ist auch *Schwarzkümmelsamen*, da bei Allergikern der Aufbau von Prostaglandin aus Gammalinolensäure und Arachidonsäure gestört ist. Allergiker benötigen daher mehr ungesättigte Fettsäuren als andere, können sie jedoch aus der normalen Nahrung nicht aufnehmen. Wer viel Stress hat und erschöpft ist, ist auch mit dem *Cordyceps Vitalpilz* gut beraten. Wer sogar monatelang unter Allergien leidet, dem kann eine Kur mit *MSM*, einer pflanzlichen Schwefelverbindung, helfen. *MSM* versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor potentiellen Allergenen schützt und wirkt antihistaminisch sowie entzündungshemmend. Auch diese Natursubstanz benötigt eine „Vorlaufzeit“ von etwa einem Monat.

## Abnehmen

Mit Sport habe ich nun schon zehn Kilo abgenommen. Aber jetzt steht alles, kein Gramm geht mehr weg. Ich würde gern auf gesunde Weise nachhelfen, aber wie?

**FA** Die *Buntnessel* verbessert die Resorption der Schilddrüsenhormone und hilft, gezielt wirklich Fett abzunehmen – ohne den Verlust von Muskelmasse oder Körperwasser, die sich meist so schön spektakulär auf der Waage niederschlagen. Zusätzlich stellen die

*Aminosäuremischungen I und III* diejenigen „Befehlsgeber“ zur Verfügung, die das Abnehmen im Körper dirigieren. Alternativ ist auch *Grapefruitkernextrakt* geeignet, wenn man keine Medikamente oder die Pille nimmt, denn er beeinflusst deren Abbau in der Leber. *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.

## Blutverdünnung

Meine Mutter soll leichte Blutverdünner nehmen. Ich mache mir aber Sorgen, weil sie schon öfter Gastritis hatte und man von Magenblutungen hört.

**FA** Es gibt eine Alternative: Den *Auricularia Vitalpilz*. Er wirkt gefäßerweiternd, entlastet den Blutdruck, indem er das Zusammenkleben der Blutplättchen hemmt, verdünnt das Blut im Ausmaß von ThromboASS, reduziert Gesamtcholesterin und Triglyceride und wird zur Thrombosevorbeugung, zur besseren Herzdurchblutung sowie bei Gastritis eingesetzt. Er provoziert keine Blutungen. Man muss sich aber dafür oder dagegen entscheiden, denn eine Kombination mit Aspirin oder ThromboAss wäre zu viel des Guten. Bei stärkeren Blutverdünnern kann er aber nicht mit, da bleibt man besser bei der Schulmedizin.