

Erhöhter Augeninnendruck

Mein Vater ist Pilot, bekam aber jetzt erhöhten Augendruck, den er unbedingt senken muss. Was tun?

FA Die erste Wahl fällt auf die *Buntnessel*. Sie wird klassisch im Ayurveda bei erhöhtem Augeninnendruck und grünem Star eingesetzt, stellt die Gefäße weiter und dadurch sinkt der Augeninnendruck. Der blutverdünnende *Auricularia Vitalpilz* oder die Aminosäure L-Arginin (etwa in *Aminosäuremischung III*) erweitert Blutgefäße ebenfalls. Oxidativer Stress – beim Fliegen ein häufiges Problem – erhöht den Druck im Auge, daher braucht Ihr Vater Antioxidantien. *Krillöl*, *Granatapfelextrakt*, *OPC (Traubenkernextrakt)* oder die antioxidative Augenmischung *Lutein-Zeaxanthin* sind geeignet. Kombinieren Sie eine der gefäßerweiternden mit einer der antioxidativen Natursubstanzen.

Schmerzen in den Fingern

Ich bin 62 und schreibe sehr viel am Computer. Seit ein paar Monaten tun mir mehrere Fingergelenke weh. Es lag nicht an Überforderung, denn im Urlaub änderte sich nichts.

FA Viele entzündungshemmende Natursubstanzen können lindern, aber an der Ursache nichts ändern: *Weihrauch*, die pflanzliche Schwefelverbindung *MSM*, die *Katzenkrallen*, *CBD-Öl*, *Curcumin*, *Ingwer* und viele mehr. Aus Sicht der TCM und des Ayurveda liegen Schmerzen, die wir mit Rheuma, Arthritis und Arthrose bezeichnen, jedoch häufig nur an einer Ansammlung von „Schleim“. Unschlagbar effektiv ist hier *Guggul* (die indische Myrrhe) – ein traditionelles Ayurveda-Mittel und herausragender Stoffwechselaktivator. *Guggul* transformiert Schleim, wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend zugleich. Die große Chance dabei: Die Schmerzen kommen nicht wieder, weil *Guggul* in der Tiefe wirkt und Gelenksbeschwerden, Zysten, Myome, Lipome, Gefäßablagerungen, ja sogar Tumore auflösen kann.

Vergesslichkeit

Mein Vater wird 75 und immer vergesslicher. Kann man diesen Prozess stoppen oder zumindest verlangsamen?

FA

FRAGEN & ANTWORTEN

FA Meistens ja, denn es gibt sehr wirksame Natursubstanzen für das Gedächtnis. Wählen Sie eine oder mehrere davon aus. Eine ganz einfache, aber sehr wirksame ist der *Rosmarin*. Er verbessert die Mikrozirkulation und Sauerstoffversorgung im Gehirn und fördert Gedächtnis, geistige Klarheit und Konzentration. *Curcumin*, der konzentrierte Hauptwirkstoff aus der Curcuma-Wurzel, schützt die Nerven gegen Alzheimer. Man braucht aber ein hochwertiges Produkt, wie etwa *Curcugreen*, denn *Curcumin* ist schwer aufnehmbar. Ganz besonders empfehlenswert ist *Brahmi*, das kleine Fettblatt aus Indien. Es verbessert die Gehirnfunktionen, wirkt auf den Nervenwachstumsfaktor, der bei Alzheimer erniedrigt ist, schützt Nervenzellen vor dem Zelltod, hilft oft auch bei Depressionen und Schlafproblemen. *Brahmi* hat die erstaunliche Fähigkeit, die Nervenregeneration im Gehirn zu unterstützen. Das kann auch der *Hericium Vitalpilz* (der Igelstachelbart), der die Nerven im ganzen Körper regeneriert, was etwa bei MS oder Polyneuropathie essentiell ist. Im Gehirn stärkt der *Hericium* bestehende Verästelungen der Gehirnnerven und fördert neue, etwa nach Schlaganfall. *Krillöl* reduziert Gefäßablagerungen und Entzündungen, schützt die Nervenzellen vor Oxidation. Eine gute Versorgung mit diesen Omega-3-Fettsäuren ist für sämtliche Hirnfunktionen von grundlegender Bedeutung, da der Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung, Stimmung und Antrieb verbessert werden. Das Cholin aus den Phospholipiden des Krillöls hebt den für die Merkfähigkeit wichtigen Acetylcholin-Spiegel. Unter den Vitaminen ist der *Vitamin B-Komplex* für die Nerven am wichtigsten.

Er senkt Homocystein, wenn es im Blut erhöht ist. Homocystein zerstört Gefäße – auch diejenigen im Gehirn. Homocystein kann im Blut festgestellt werden und sollte unter 9 mmol/dl liegen.

Akne

Mein 14-jähriger Sohn hat Akne. Ich will ihm ohne Medikamente helfen. Was kommt in Frage?

FA *Baikal Helmkraut* mit *Andrographis* hemmt Bakterien und Entzündungen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika und sind günstig gegen Eitererreger. Bei Akne ist auch Zink von Bedeutung, besonders für Burschen. Zink verlangsamt die Talgdrüsentätigkeit, fördert die Wundheilung und setzt die Entzündungsgefahr herab. Auch lokal anzuwenden mithilfe von wässrigem *kolloidalem Zink*, das ins Gesicht gesprüht werden kann. Darüber hinaus wirkt *Guggul*, die indische Myrrhe, antiseptisch. Bei (nodulozystischer) Akne konnte es *Guggul* in Vergleichsstudien sogar mit einem häufig dafür eingesetzten Antibiotikum aufnehmen. Die *Katzenkrallen* wirkt ebenfalls antibakteriell und entzündungshemmend. Mädchen werden bei hormonellem Hintergrund am besten mit einer Mischung aus *Rotklee* und *Yams* unterstützt. Die *Yamswurzel* alleine wirkt am besten, wenn Mädchen auch noch viel Stress haben.

Lymphanregung

Ich bin 29 und habe einige Tattoos. Darüber mache ich mir jetzt Gedanken, da mein Freund meint, den bunten Farben sei nicht zu trauen, wenn wir demnächst Eltern werden wollen. Kann ich meine Entgiftung irgendwie fördern, bevor ich schwanger werde?

FA Ja, das ist möglich. Am besten mit dem *Polyporus Vitalpilz*. Er aktiviert die Ausscheidung über die Lymphe und dort landen Tatoofarben ja in erster Linie. Das Bindegewebe selbst kann besonders gut mit der *Shilajit Huminsäure* gereinigt werden. Tiefgreifende Reinigung ist außerdem über *kolloidale Fullerene* (F6) möglich, die aufgrund ihrer Fußballstruktur als außerordentlich reinigend beschrieben werden.