



Fragen und Antworten zur Anwendung von Wild Yam

Sehr geehrter Herr Michael,

eigentlich habe ich heute drei Themen:

- Fragen und Antworten zur Anwendung von Wild Yam
- Sonderangebot für Citrusbioflavonoide
- Naturheilverfahren für Senioren

Nachfolgend lesen Sie zu allen drei Themenbereichen weitere Informationen.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller

Fragen und Antworten zur Anwendung von Wild Yam

Wir haben nun seit vielen Jahren Erfahrungen mit Wild Yam. Und was noch wichtiger ist: Sie - unsere Kunden - haben Erfahrungen mit Mexican Wild Yam gewonnen. Wir wissen, dass unsere Kundinnen (und auch einige wenn auch wenige Männer) positive Erfahrungen damit gemacht haben. Im Laufe der Jahre erhielten wir viele schriftliche und telefonische Fragen aus Ihrem Kreis zur Anwendung von Wild Yam. Unsere medizinische Beraterin hat sich nun die Mühe gemacht, alle diese Fragen und die richtigen Antworten zusammenstellen und in einer langen Liste aufzubereiten.

Wir haben versucht so viele Fragen wie möglich zu beantworten. Wir haben uns dabei auf alle die Fragen konzentriert, von denen wir meinen, dass sie von allgemeinem Interesse sind. Die Fragen haben wir in zwei Teile gegliedert:

[Der erste Teil dieser Ausarbeitung behandelt allgemeine Fragen um die Yamswurzel und die Anwendung bei PMS und Menopause.](#)

[Der zweite Teil ist den Fragen um die Empfängnis-Verhütung gewidmet.](#)

Wenn Sie ihre Frage in einem der beiden Teile nicht finden, schauen Sie bitte auch den anderen an. Die Antwort, die Sie suchen, könnte sich auch dort befinden.

Das Fachbuch "[die neue natürliche Anti-Baby-Pille](#)" von Regina Garloff und Klaus Schomann gibt - über die Beschreibungen auf diesen neuen Seiten im Internet hinaus - weitere wichtige Informationen über das Thema, mit dem "frau" sich eigentlich intensiv beschäftigen sollte, weil es von großer Bedeutung für ihr Leben ist.

Und wenn Sie - vielleicht - auf unsere neu gestaltete Internetseite schauen, sollten Sie die Gelegenheit nutzen, auch gleich einen neuen Aufsatz zu den Nebenwirkungen der Antibabypille lesen, den wir in den letzten Tagen dort eingestellt haben:

[Thrombosegefahr durch die Anti-Baby-Pille](#)

Sonderangebot für Citrusbioflavonoide

Bioflavonoide haben vielfältige Wirkungen auf den menschlichen Organismus. Einige Flavonoide haben gefäßverstärkende Wirkung, andere wirken gegen Entzündung und Histamin oder haben antivirale und krampflösende Wirkungen. Manche Flavonoide wie zum Beispiel Quercetin sind Antioxidantien. Citrusbioflavonoide sind Substanzen, die den Zitrusfrüchten die gelbe und orange Farbe geben und zu den Polyphenolen gehören. Diese Pflanzenschutzstoffe, die man zu den sekundären Pflanzenstoffen zählt, wirken zusammen mit Vitamin C und steigern dessen Wirkung, indem sie es vor Oxidation schützen. Da Bioflavonoide sowohl fett- als auch wasserlöslich sind, können sie Zellmembranen als auch Zellinneres erreichen. Als natürliche Antioxidantien verhindern sie die Bildung freier Radikale. Bioflavonoide sind zusammen mit den Vitaminen natürliche Bestandteile von Obst und Gemüse. Es wird angenommen, dass sie dank ihrer antioxidativen Wirkung einen signifikanten Einfluss auf die Gesundheit des Menschen haben.

Citrusflavonoide steigern die Wirkung von Vitamin C

Citrusflavonoide sind Substanzen, die den Zitrusfrüchten die gelbe und orangene Farbe geben und zu den Polyphenolen gehören. Diese Pflanzenschutzstoffe, die man zu den sekundären Pflanzenstoffen zählt, wirken zusammen mit Vitamin C und steigern dessen Wirkung, indem sie es vor Oxidation schützen. Da Bioflavonoide sowohl fett- als auch wasserlöslich sind, können sie Zellmembran als auch Zellinneres schützen. Als natürliche Antioxidantien verhindern sie die Bildung freier Radikale und anderer aggressiver Sauerstoffverbindungen und schützen so Zellen vor deren Angriff. Sie können ebenso ungesättigte Fette im Blut vor dem Ranzigwerden schützen. Wie das Vitamin C unterstützen Bioflavonoide das Immunsystem. Diese Stoffe kräftigen die Wände der feinen Blutgefäße (Kapillaren), so dass blaue Flecken seltener werden und Zahnfleischbluten vorgebeugt wird.

Citrusflavonoide aktivieren das Entgiftungssystem der Leber

Auch die Eigenschaft, das Blut flüssig zu halten, ist bei der heute hohen Gefährdung durch Herz-Kreislaufkrankheiten von Vorteil.

Ein weiterer Pluspunkt ist, dass sie das Entgiftungssystem der Leber aktivieren, so dass Schadstoffe und krebserregende Substanzen ausgeschieden werden können. Durch die Hemmung des Enzyms Hyaluronidase werden die Gefäße abgedichtet, die Membranen stabilisiert und so Ödeme gehemmt. In Zellkulturen konnte das Einwachsen von Tumorzellen in gesundes Gewebe durch Citrus-Bioflavonoide verhindert werden.

Da Bioflavonoide zudem Eiweiß auszufällen vermögen, können sie Bakterien, Pilze und Viren lahm legen. Die Ausschüttung von Histamin können sie verhindern und so das Entzündungs- und Allergierisiko senken.

Bioflavonoide regenerieren andere Antioxidantien, wie Vitamin C und E und verstärken damit deren antioxidative Wirkung. Sie sind notwendig für die richtige Aufnahme und Wirkung von Vitamin C. Die meisten Ernährungswissenschaftler empfehlen, pro 500 mg Vitamin C mindestens 500 mg Bioflavonoide aufzunehmen. Bei Mangel an Bioflavonoiden sind die Kapillaren schwach (Zahnfleischbluten, blaue Flecken...)

Earl Mindell schreibt in „Die neue Vitaminbibel“ auf Seite 118: „Bei Frauen in den Wechseljahren können die Anfälle von aufsteigender Hitze gemildert werden, wenn sie Bioflavonoide zusammen mit Vitamin C nehmen.“

Unser Sonderangebot: bisher 8,95 € - Sonderangebot jetzt 4,95 € - so lange der Vorrat reicht

Pflege profitiert von Naturheilverfahren

Naturheilverfahren können die Lebensqualität von Seniorenheimbewohnern sowie die Arbeitszufriedenheit der Pflegekräfte steigern. So lautet das Fazit eines Pilotprojekts der Charité – Universitätsmedizin Berlin in Kooperation mit der Universität Bern, dem Kneipp-Bund und der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege.

Ziel der Studie war es, den Gesundheitszustand von pflegebedürftigen Bewohnern und Pflegekräften in vier zertifizierten Kneipp®-Senioreneinrichtungen zu untersuchen. Außerdem war von Interesse, wie naturheilkundliche Verfahren subjektiv wahrgenommen werden. Das Ergebnis: Gegenüber Vergleichspopulationen anderer Studien hatten die Heimbewohner in den Senioreneinrichtungen einen überdurchschnittlich guten Gesundheitszustand. Die Untersuchungen wiesen zudem darauf hin, dass die Schmerz- und Beruhigungsmedikation nach Anwendung der Kneipp-Maßnahmen bei den Pflegebedürftigen reduziert werden kann. Als positiv für das eigene Wohlbefinden wurden die Naturheilverfahren von 89 Prozent der Bewohner bewertet.

Auch die Pflegekräfte profitierten: 90 Prozent gaben an, dass sich das Verhältnis zu den Bewohnern durch die therapeutischen Möglichkeiten verbessert habe – diese seien zufriedener. An Kneipp-Maßnahmen wurden von 93 Prozent der Pflegekräfte vor allem Hydrotherapie und Bewegung auch für die Eigenanwendung genutzt, 96 Prozent von ihnen beschrieb dies als günstig für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden.

Erst in wenigen Einrichtungen werden naturheilkundliche Maßnahmen systematisch in den Pflegealltag eingebunden. Insgesamt wurden die Daten von 64 Bewohnern – mehrheitlich der Pflegestufe I oder II – und 29 Mitarbeiterinnen ausgewertet.

Die Erkenntnisse des Pilotprojektes sollen weiter vertieft werden. (tu)

Quelle: <http://www.heilberufe-online.de/pflegeaktuell/meldungen/120504.php>

Zum Thema "Pflege von Senioren" habe ich übrigens eine ganze Reihe von Informationen gesammelt, die ich Ihnen dann in den nächsten Wochen in lockerer Folge zusenden werde.

[Weiterempfehlen](#)

[Abbestellen](#)

Die Informationen aus unseren Gesundheitsbriefen und die Beschreibungen zu unseren Produkten dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden. Der Inhalt der Produktbeschreibungen von Nature Power kann und darf nicht verwendet werden, um eigenständig Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen.

Nature Power Trading Ltd. - Bullrushes Farm, Coombe Hill Road - East Grinstead, West Sussex - England, RH19 4LZ