

Liebe anatis Therapeuten und Wiederverkäufer!

Medikamente und ihre Nebenwirkungen – dieses Thema füllt Bände. Interessant ist in diesem Zusammenhang eine große Kohortenstudie an Militärveteranen in den USA aus 2021, die wieder zeigte:



Statine erhöhen Diabetesrisiko

Durch Statine wird die Wirksamkeit des körpereigenen Insulins herabgesetzt, der Blutzucker steigt an. Ein neue – große und sehr zuverlässige – Studie aus den USA zeigt, dass es „in den ersten 5,3 Jahren der Statin-Anwendung zu einer Verschlechterung der Blutzuckereinstellung kam. Diese äußerte sich in einem Anstieg um 16 % in der Zahl der Patienten, die eine Insulinbehandlung beginnen mussten. Die Zahl der Patienten, die die Anzahl ihrer (anderen) Antidiabetika erhöhen mussten, stieg um 41 % an. Es kam 13 % häufiger zu Blutzuckerwerten von 200 mg/dl oder höher und schwere Entgleisungen mit Ketoazidose traten zu 24 % häufiger auf.“

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/221807/Cholesterinsenkung-Statine-sind-Verstaerker-des-Typ-2-Diabetes>

Mansi IA, Chansard M, Lingvay I, Zhang S, Halm EA, Alvarez CA: Association of Statin Therapy Initiation With Diabetes Progression: A Retrospective Matched-Cohort Study. JAMA Intern Med. Published online October 04, 2021. doi:10.1001/jamainternmed.2021.5714 CrossRef MEDLINE

Auch weitere Erkrankungsrisiken werden durch Statine erhöht. Neben Muskelschwäche, Leberproblemen, Nierenversagen, grauem Star kommt es vermehrt zu Parkinson und Alzheimer. Dennoch werden Statine immer weiter verschrieben. Betroffene können nur auf eigene Faust Erfahrungen mit einem gesunden Lebensstil – und bluffettsenkenden Natursubstanzen machen.

Alternativen aus der Naturheilkunde?

Ausführliche Studien dazu gibt es kaum, da Studien extrem teuer sind und patentierbare Substanzen daraus hervorgehen müssen, damit der Aufwand überhaupt gemacht wird. Erfahrungswerte gibt es aber unzählige.

Wir haben die besten Erfahrungen gemacht mit der Senkung von LDL-Cholesterin mittels Buntnessel, Grapefruitkernextrakt (nur wenn man keine Medikamente zusätzlich benötigt, da diese schneller abgebaut werden können), [Auricularia](#) und [Maitake Vitalpilz](#) und [Krillöl](#). Ebenfalls häufig erfolgreich ist die [Mariendistel](#) oder die [Aminosäuremischung III](#).

Was sagt die TCM zu erhöhtem Cholesterin?

Eine wichtige Rolle bei der Entstehung hoher Blutfette spielt Milz-Qi-Mangel mit Feuchtigkeit (groß aufgequollene Zunge mit seitlichen Zahnabdrücken). Langfristig entsteht daraus durch die Einwirkung von Emotionen Hitze, Qi und Blutstagnation, das Ergebnis ist Schleim, der unter anderem die Blutgefäße verklebt und den Blutdruck erhöht.

Guggul mit Pleurotus leitet Schleim aus

Wir erhalten derzeit vermehrt Rückmeldungen zu [Guggul +Pleurotus +Thymian](#), die man als durchaus spektakulär bezeichnen kann. Die Mischung leitet Schleim in der Tiefe aus, transformiert ihn eigentlich.

- Eine Therapeutin mit einem entzündeten Lipom am Hals berichtet von Abheilung binnen weniger Wochen
- Eine Frau berichtet von völligem Rückgang von Schmerzen in den Fingergelenken nach drei monatiger Einnahme
- Ein Mann berichtet von normalem Blutdruck seit einer mehrmonatigen Kur
- Ein Mann berichtet vom Verschwinden eines Lipoms, das bereits seit der Kindheit bestand
- Eine Frau erzählt von normalen Cholesterinwerten
- Eine weitere Frau ist eine Zyste losgeworden

Wesentlich könnte sein, dass man die Schleimtransformation auch mit der richtigen Ernährung unterstützt. Alles, was zu stark befeuchtet, Grübeln/Sich Sorgen, Antibiotika, Unverträglichkeiten, Überessen, kalte Mahlzeiten belasten aufs Neue, daher raten wir zu einer Milz-aufbauenden Diät, mit Verzicht auf Verschleimendes wie Milchprodukte, Zucker, Rohkost usw. Sehr wichtig ist, Emotionen und Stress besser in den Griff zu bekommen, da starke Emotionen letztlich für die Hitzebildung verantwortlich sind, Stress, Hektik und Zeitnot Blut und Yin aufzehren, wodurch es ebenfalls schneller zu Hitze kommt.

Fu ling Vitalpilz beseitigt Feuchtigkeit

Neu anfallende Feuchtigkeit kann der [Fu ling](#) sofort reduzieren. Er leitet auch Schleim aus, aber nicht so tief wie Guggul.

Deutsche Herzstiftung zum Blutverdünner Marcumar

Bisher hörte man immer: Nur kein Vitamin K bei Einnahme von Marcumar! Jetzt ist man dort aber der Meinung, dass man nicht auf alle Lebensmittel verzichten muss, die nennenswerte Mengen Vitamin K1 enthalten. Zwar kann eine vermehrte Vitamin-K-Aufnahme die Wirkung von Gerinnungshemmern wie Marcumar oder auch Falithrom abschwächen, allerdings ist das seit Neuestem kein Grund auf Vitamin-K1-reiche – gesunde – Lebensmittel wie

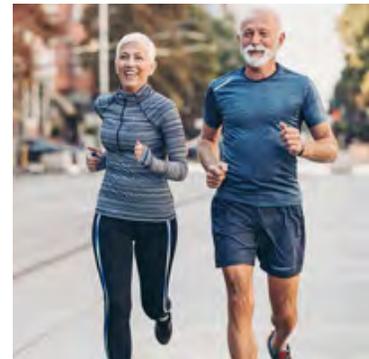
Kohl, Spinat, Brokkoli zu verzichten. Ganz auszuschalten ist Vitamin K ohnehin nicht, weiß man doch, dass auch die gesunde Darmflora Vitamin K produziert. Empfohlen wird, häufigere INR-Bestimmungen durchführen zu lassen und dabei schon diese Nahrungsmittel miteinzuplanen. Also konstant eine gewisse Menge zu essen.

Das könnte nun auch eine gute Empfehlung für [Vitamin K2](#) sein, das Gefäße von Ablagerungen befreit und zu Vitamin D unbedingt dazugehört, um Verkalkungen zu vermeiden. Offizielle Empfehlungen für Vitamin K2 gibt es trotz einzelner Studien, die eine Verringerung des Verkalkungsgrades der Halsschlagadern zeigten, keine. Dazu sind die Studien zu kurz oder zu klein. Dasselbe Problem, wie immer. Man könnte aber die [Vitamin D3+K2](#) Einnahme auf Tage legen, an denen man kein Vitamin K-reiches Gemüse isst. In der japanischen Tradition kommt dem Vitamin K2 (im Sojagericht Natto) hohe Bedeutung zu.

Tipp aus der Naturheilkunde

Wenn man sich nicht entspannen kann

Emotionaler Stress spielt bei vielen Erkrankungen eine große Rolle. Was hier am besten hilft, ist immer eine Kombination – aus Natursubstanzen wie etwa dem cortisolsenkenden [Ashwagandha](#) und dem Herzblut-aufbauenden und aus Sicht der TCM emotional entlastenden [Reishi Vitalpilz](#) sowie Methoden aus der Psychologie bzw. Psychotherapie. Eine sehr einfache Übung ist bestens untersucht. Studien zeigen, dass Augenbewegungen von links nach rechts und wieder nach links die Aktivität der Amygdala reduzieren.



Dieser Gehirnteil ist zuständig für Gefahren. Wenn wir uns bewegen – gehen, laufen, Fahrrad fahren – machen wir diese Augenbewegungen automatisch. Bei Bewegung im Freien fällt es uns deshalb leichter, Stress zu reduzieren und zu tolerieren, als wenn wir stillsitzen und auf den Computerbildschirm oder den Fernseher starren.



FALLBERICHTE aus dem Therapeuten-Netzwerk

Diabetes Typ 2

Frau 80, beginnt mit der Anwendung von 2x10 Sprühstößen [kolloidalem Chrom](#) täglich und kann damit ihren Blutzucker deutlich stabilisieren. Außerdem nimmt sie ab und leidet weniger unter Heißhunger.

Arthrose

Frau 54, Arthrose im Handgelenk, behandelt sich selbst täglich mit [kolloidalem Kupferöl](#). Die Schwellung geht zurück und die Schmerzen lassen nach.

Schulstress

Mädchen, weinte wochenlang jeden Morgen, weil sie nicht in die Schule wollte. Die Mutter gab ihr je 8 Sprühstöße [kolloidales Gold](#) und [kolloidales Eisen](#). Die Ängste und Unsicherheiten ließen nach und das Kind geht mittlerweile

gerne zur Schule.

Panikattacken

Frau 36, TCM-Therapeut diagnostiziert Herz-Blut und Herz-Yin-Mangel durch Schlafmangel, Hektik, Emotionen (Scheidung), anstrengende Arbeit in einer Agentur und den Hang zum Sich-Verausgaben, emotional und nervlich „heiß laufen“ und sich nicht „gut genug“ fühlen. Der Herz-Blut-Verlust macht sich bald auf irritierende Weise bemerkbar: Herzklopfen, Extra-Herzschläge, Schreckhaftigkeit, lebhafte Träume, Sprechen im Schlaf, Einschlafprobleme, Schwindel, Ängstlichkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme, Müdigkeit und Erschöpfung. Seit Neuestem hat sich das zu einem Herz-Yin-Mangel, fortgesetzt Herzrasen, Panikattacken, starker innerer Unruhe, Durchschlafstörungen, nächtlichem Schwitzen, Hitzewallungen, roten Wangen bei blasser Haut. Sie kann sich gar nicht mehr entspannen. Das zeigt bereits mehr als deutlich einen unruhigen Shen an, der nicht gut verankert ist, weil der Yin-Anteil des Herzens – das „Herz-Blut“ und in weiterer Folge das „Herz-Yin“ – so stark im Defizit sind. Die Regeneration von Blut und Yin brauchen ihre Zeit, guten Schlaf, die richtige Ernährung, Nervenschonung und bewusste Entspannung. Einen Ausgleich schaffen insbesondere die Herz-Yin aufbauende Rote Rübe, rote Beeren und deren Säfte, Eigelb, Cashews, Endiviensalat, Melonen, schwarze Oliven, Mungbohnen, getrocknete Maulbeerfrüchte und Weizen. Eine der besten Empfehlungen, da er sowohl Herz-Blut als auch Herz-Yin aufbaut, ist für die Frau die Einnahme des [Reishi Vitalpilz](#) und das indische Kraut [Ashwagandha](#), das zu besserem Schlaf und einer Normalisierung des Cortisolspiegels verhilft.

Bei Fragen steht Ihnen das anatis-Team gerne von
Montag bis Donnerstag 8.00-14.00 Uhr und Freitag 8.00 - 12.00 Uhr zur Verfügung

Herzliche Grüße

Ihr **anatis-Team**



ANATIS NATURPRODUKTE Handels GmbH

Telefon: +43 (0) 3325 88 800

Homepage: www.anatis-naturprodukte.com

Verein: www.naturundtherapie.at

Sitz der Gesellschaft A-8382 Mogersdorf 298 | Gerichtsstand Bezirksgericht Güssing

Offenlegung gem. §14 UGB: UID-Nr.: ATU68317779 | Firmenbuchnummer: FN 404063 k | DVR-Nr.: 4016164

Diese Information erreicht Anatis-Kunden von info@anatis-naturprodukte.com

Auf unseren Websites finden Sie kostenlos Wissenswertes zu Natursubstanzen, natürlicher Lebensführung, Komplementärmedizin u.v.m.

Falls Sie diesen Newsletter abbestellen wollen, senden Sie uns bitte ein E-Mail mit dem Hinweis "Newsletter-Abmeldung" an info@anatis-naturprodukte.com

DATENSCHUTZ: Ihre Daten werden niemals an Dritte weitergegeben und werden es auch nicht in Zukunft! Gemäß den Bestimmungen der DSGVO werden wir Ihre Daten ausschließlich dazu nutzen, Ihnen Infos und News von ANATIS NATURPRODUKTE Handels GmbH zuzusenden. Eine Abmeldung ist zukünftig weiterhin jederzeit möglich, am Ende eines jeden Newsletters. Wir werden Ihre Daten dann im Sinne des DSVGO umgehend und nachhaltig löschen.

Haftungsschluss: Dieses E-Mail und/oder Anlagen sind vertraulich und enthalten privilegierte Informationen. Sind Sie nicht der beabsichtigte Empfänger oder haben diese E-Mail aufgrund eines Fehlers erhalten, so informieren Sie bitte umgehend den Absender und löschen dieses E-Mail.

Disclaimer: This e-mail and/or attachments are confidential and may contain privileged informations. If you are not the intended recipient or received this e-mail in error please notify the sender immediately and delete this e-mail.