

Liebe anatis Therapeuten und Wiederverkäufer!

Der Schmetterling symbolisiert Freiheit und Leichtigkeit. So sollte man sich fühlen, wenn die – schmetterlingsförmige – Schilddrüse gesund ist! Bei einer Schilddrüsenunterfunktion ist das aber ganz und gar nicht der Fall, oft geht es einem sogar schlecht, wenn die Werte stimmen bzw. Schilddrüsenhormone medikamentös ersetzt werden. Adaptogene wie [Brahmi](#), [Ashwagandha](#) und [Triphala](#) wirken regulierend und sind ein wichtiger Teil der Problemlösung bei Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto thyreoiditis.

Da viele derzeit die [Ayurveda-Kur](#) machen, erhalten wir jetzt öfters die Frage, wie die einzelnen Natursubstanzen der Kur auf die Schilddrüse wirken.



Ist die Ayurveda-Kur auch gut für die Schilddrüse?

Guggul und Schilddrüsenunterfunktion

Guggul Extrakt verbessert die Jodaufnahme, hebt die Hormonproduktion blockierende Faktoren auf und verbessert die Bildung der Superoxid-Dismutase, Katalase und Lipid-Peroxidase, wodurch die Schilddrüse mehr T3- und T4-Hormone produzieren kann.

Brahmi, Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto

Indische Studien zeigen die Stimulation der Schilddrüse bei Schilddrüsenunterfunktion.

Brahmi kann außerdem bei der Verbesserung von Gedächtnis, Konzentration, Stimmung und Stressbewältigung helfen, da seine Bacoside die Synapsenbildung im Gehirn fördern. Außerdem kann Brahmi auf das Nervensystem beruhigend und stressreduzierend wirken, Gehirnebel und Stimmungsschwankungen bei Hashimoto lindern.

Ashwagandha, Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto

Ashwagandha hat vielfältige Wirkungen, die vor allem das Immunsystem, das Hormonsystem und die Stressreaktion beeinflussen. Seine Withanolide hemmen Entzündungen und die Freisetzung des Stresshormons Cortisol, fördern den Schlaf. Außerdem kann Ashwagandha – vor allem zusammen mit Guggul – die Schilddrüsenhormone regulieren, indem es (wie Guggul) die Bildung der Schilddrüsenhormone T3 und T4 über Anregung der Superoxid-Dismutase, Katalase und Lipid-Peroxidase erhöht. Somit kann Ashwagandha eine sanfte Unterstützung bei latenter Unterfunktion der Schilddrüse sein. Studien haben auch gezeigt, dass Ashwagandha bei der Linderung von Hashimoto-Symptomen wie Erschöpfung, Angstzuständen und Schlafproblemen hilfreich sein kann. Auf jeden Fall

ist wichtig darauf hinzuweisen, dass hohe Cortisolspiegel Schilddrüsenhormone reduzieren.

Triphala und Hashimoto

Triphala aus den sehr bitteren Früchten dreier Pflanzen erzeugen zusammen eine synergistische Wirkung, unterstützen Darmgesundheit, Immunsystem und Entgiftung, bessern Verstopfung und Durchfall, die Darmmotilität und die Aufnahme von Nährstoffen. Verdauungsbeschwerden sind häufig bei Hashimoto und Studien haben gezeigt, dass Triphala entzündungshemmende Wirkungen hat sowie die Schilddrüsenfunktion unterstützen kann.

Wenn Nebenwirkungen auftreten

Bitte um Kontaktaufnahme mit uns. Bei Ashwagandha etwa hatten wir bisher vier Fälle von Übelkeit und/oder Durchfall. Bei Triphala waren es drei.

Während Triphala von zentraler Bedeutung in der Kur ist, ist Ashwagandha verzichtbar, wenn man kein besonders gestresster, unruhiger Mensch ist und nervlich eher gefestigt. Wie wir schon im letzten Newsletter geschrieben haben, wurde es nur im Kurpaket integriert, weil bei der Entgiftung auch alte Muster auftauchen können, die möglicherweise in Stress versetzen. Das muss aber nicht unbedingt der Fall sein.

Warum Brokkoli?

Damit geht es zwar mit den Ausscheidungen nicht ganz so schnell, aber die Wirkungen des [Brokkoliextrakts](#) auf den Darm sind überwältigend:

Der erste Lohn der Einnahme ist schon in wenigen Tagen ein „Stuhl wie aus dem Lehrbuch“, ein flacher Bauch, nachlassende Entzündungen etwa bei Divertikulitis oder Morbus Crohn, obwohl er anfangs auch leicht blähen kann. Er reguliert die Darmflora, trennt „die guten“ von „den bösen“ Bakterien. Indem er körpereigene antibakterielle Proteine des Darms aktiviert, verdrängt er Bakterien, die Entzündungen fördern – genau die lästigen Bewohner, die sich bei fettreicher Ernährung so wohl fühlen, Übergewicht beschleunigen und auch noch Gifte absondern. Außerdem intensiviert der Brokkoliextrakt Reparaturprozesse – etwa bei einer gestörten Barrierefunktion des Darms, die zu undichtem Darm (Leaky-gut) führt. Man weiß außerdem, dass das Sulforaphan des Brokkoli Darmkrebs entgegenwirkt, oxidativen Stress verringert und Biofilme gefährlicher Bakterien zerstört. Brokkoliextrakt ist wieder Ende März verfügbar.

Tipp aus der Naturheilkunde

Unsere Haustiere schnappen jetzt wieder allerlei Insekten auf und können schon einmal den einen oder anderen Floh nach Hause mitbringen. Vor allem, wenn man Tieren Langzeit-Medikamente gegen Insekten gibt, flüchten die von draußen eingeschleppten Insekten gern sofort auf den ungeschützten Menschen daneben. Daher ist es ratsam, täglich drei Kapseln [Schwarzkümmel](#) einzunehmen. Das tut dem ganzen Körper gut und vertreibt sämtliche Plagegeister – sie hassen den Geruch von Schwarzkümmel!



Tipp aus der Tiermedizin



Je nach Größe des Hundes ein bis drei Kapseln [Schwarzkümmel](#) täglich – etwa in Leberwurst gepackt – erspart dem Tier Medikamente gegen Zecken und Flöhe und sorgt für glänzendes Fell (besonders wichtig beim Fellwechsel) und gute Verdauung.



FALLBERICHTE aus dem Therapeuten-Netzwerk

Probleme beim Abnehmen

Frau mit eingeschränktem Bewegungsvermögen aufgrund von Knieproblemen macht die Ayurveda-Kur und nimmt bis zur Phase 2 nur 2 kg ab. Sie bekommt zur Intensivierung deshalb [Grapefruitextrakt](#) und [Buntnessel](#) dazu. Daraufhin nimmt sie 8 kg ab und ihr Knie ist so stark entlastet, dass die Knie-OP entfallen kann.

Cholesterin

Frau 34, nimmt den [Tremella Pilz](#) für die Haut ein und staunt bei ihrer nächsten Blutuntersuchung nach vier Monaten, dass ihr stets erhöhter Cholesterinspiegel erstmals in der Norm ist.

Tinnitus

Frau 67, hat seit einiger Zeit Tinnitus am rechten Ohr. Sie reibt es täglich mit [kolloidalem Magnesium](#) ein und nimmt den [Cordyceps Vitalpilz](#) dazu. Innerhalb von drei Monaten verliert sie den Tinnitus.

Verstopfte Nase

Frau fühlte eine Erkältung kommen, vertreibt sie mit Sternanis, hat aber noch eine verstopfte Nase. Deshalb probierte sie [Ozonöl](#) auf Nasenflügel und Stirn. [Kolloidales Zinköl](#) und [Silberöl](#) hatten zuvor nicht geholfen. Nach nur zehn Minuten war die Nase frei und blieb es.

Zahnfleischentzündung

Frau 67, bekam wegen einer starken Zahnfleischentzündung vom Zahnarzt für fünf Tage das Antibiotikum Augmentin verschrieben, das sie nicht einnehmen wollte. Da fiel ihr ein, dass sie im LEBE Magazin über [Schwarzkümmel](#) gelesen hatte und öffnete eine Kapsel, träufelte den Inhalt auf das Zahnfleisch und nahm zusätzlich 3x2 Kapseln täglich ein. Nach 3 Tagen war die Entzündung ausgeheilt.

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 3325 88 800

Homepage: www.anatis-naturprodukte.com

Verein: www.naturundtherapie.at