

# Die Lungenenergie mit Naturstoffen stärken

## Keine Chance für Bakterien und Viren

Prof. Dr. Florian Überall, 22. März 2020

---

„Im Herbst und in den ersten Monaten des neuen Jahres haben Lunge und Dickdarm ihre Hautregenerationszeit“, betonte der tibetische Arzt Dr. Tenzin Choedrak (Leibarzt des 14. Dalai Lama, 1922-2001), stets in seinen Vorträgen und bei persönlichen Konsultationen.

„Dies ist auch die Zeit der Myrobalane, der Heilolive der Tibetischen Medizin. Wenn man in diesen Monaten verstärkt die Lunge und den Dickdarm stärkt, haben trockener Husten, Bronchitis und Lungeninfekte keine Chance, und das auch ohne Antibiotikatherapie“.

Neben der Lunge, ist aber auch die Funktion der Milz gefragt. TCM-Ärzte aber auch Ayurveda- und Tibetische Ärzte schätzen die Funktion der Milz. Sie hilft mit, die aufgenommenen Nahrung in Qi umzuwandeln, zu verteilen und der Lunge, die ihrerseits das Qi aus der Atmung beisteuert zu übergeben.

### Was verschlechtert nun die Energie der Milz (MILZ-Qi-Schwäche)?

Verschleimende Nahrungsmittel wie kalte Getränke, Milchprodukte, Zucker, Weizen verschlechtern das Milz-Qi. Meiden Sie auch zu viele Brotmahlzeiten und trinken sie nichts eiskalt aus dem Kühlschrank. Meiden Sie Rohkost (Gurken, Tomaten) und essen Sie kein Schweinefleisch. Werfen Sie die Mikrowelle aus dem Haus, machen Sie ausgedehnte Spaziergänge, Yoga und Atemübungen. Grübeln, Angst, Sorge und depressive Verstimmung zeigen eine Milzschwäche an.

### Was können Sie tun, um Ihr MILZ-Qi zu stärken?

Greifen Sie verstärkt auf Produkte mit dem Heilpilz *Pleurotus* (Austernseitling), *Reishi*, und *Cordyceps sinensis* zurück. Sie baut das Milz-Qi wieder auf. Der Heilpilz *Coriolus* leitet überschüssige Feuchtigkeit und Schleim der oberen Atemwege aus.

### Was verschlechtert nun die Energie der Lunge (LUNGEN-Qi-Schwäche)?

Vererbte Lungenschwäche, verschleppte Erkältungen, chronischer Husten, virale Infekte, gebeugte Haltung beim Sitzen, Antibiotikamissbrauch, Rauchen, Staubbelastung, Fettleibigkeit, Dauerstress, lange Trauerphasen.

### Was können Sie tun, um Ihr LUNGEN-Qi zu stärken?

Befeuchten Sie die Raumluft, trockene Luft ist Gift für das Lungen-Qi. Treten bereits Entzündungssymptome auf sind Ingwer, Thyminan und Sternanis nicht mehr empfohlen. Jetzt kommt die **Zeit des Vitalpilzes** *Cordyceps sinensis* (chinesischer Raupenpilz), *Maitake* (Gemeiner Klapperschwamm) und *Coprinus* (Spargelpilz). *Auricularia* (Judasohr) in Kombination mit *Cordyceps* regenerieren die Lunge.

In Kombination mit der Myrobalane, hier als **Triphala** (*Terminalia chebulae* = **Synonym Chebulische Myrobalane**, *Terminalia bellirica* = **Synonym Belirische Myrobalane** und *Emblica officinalis* = **Synonym Nelli**) unterstützen sie die Funktion der Heilpilze.

Weihrauch und Baobab (Affenbrotbaum) wirkt entzündungshemmend, hustenstillend, fiebersenkend, antiviral und antibakteriell.

## Die Myrobalane birgt ein Geheimnis

Ich habe während meiner Naturstoffuntersuchungen unzählige Früchte, Samen, Blätter und Rinden analysiert. Botanisch gehört die Chebulische und die Belirische Myrobalane zur großen Familie der Combretaceae. Das sind 15–25 m hohe, immergrüne Bäume. Diese wachsen in Laubwäldern an trockenen Hängen in Indien, Myanmar, Nepal, Sri Lanka, China und Bangladesch. Die ledrigen Blätter sind auf der Unterseite behaart, die kleinen Blüten cremefarben. Medizinisch oder als Lebensmittel werden die olivenähnlichen, gelbbraunen Früchte verwendet. Diese enthalten bis 45 % Gallussäure-Glucose-Derivate.

## Heilt alle Krankheiten

„Die Myrobalane heilt alle Krankheiten“, das sagen tibetische und ayurvedische Ärzte. Nach der tibetischen Medizinlehre besitzt die Myrobalane alle sechs Geschmacksrichtungen, acht Potenzen, drei postdigestive Geschmacks-empfindungen (Geschmack nach Verdauung) und siebzehn Qualitäten. Sie ist somit einzigartig. Gemeinsam mit *Terminalia belirica* und *Emblica officinalis* bildet *Terminalia chebulae* die wichtigste Rezeptur Asiens mit Namen Triphala.

## Die legendäre Rezeptur Triphala

Die drei Myrobalanenfrüchte steht im Zentrum alter asiatischer Rezepturen. In alten indischen Ayurveda-Rezepturen wird die Mischung aller drei Myrobalanen im Verhältnis 1:1:1 empfohlen. Es gibt davon abweichende Verhältnisse in der Tibetischen Medizin (*'Bras bu-3-thang*). Die besondere Wirkweise der Myrobalane beruht auf einer breiten, systemisch angelegten Impulslenkung. Die Chebulische Myrobalane besitzt Anthrachinone, Gerbstoffe, Chebularsäure, Chebulicssäure, Phytosterine, Harze und zahlreiche fettige Öle. Sie wirkt ausgleichend auf den Immunstatus, leicht laxativ, adstringierend und reguliert die Stuhlentleerung sanft und schonend, ohne dabei den Enddarm zu reizen. Ihr Einsatz reicht von Alzheimer bis Krebs. Gemeinsam mit dem Medizinalrhabarber (*Rheum palmatum*) hat die Chebulische Myrobalane eine jahrhundertelange Tradition zur Behandlung von Ruhr und Durchfallerkrankungen in Asien. Wässrige und alkoholische Extrakte verhalten sich im Zellgeschehen unterschiedlich. Es sind zahlreiche Nahrungsergänzungen mit Myrobalanen entstanden. Andere Rezeptur-Entwicklungen betreffen die Kombination mit Heilpilzen., Yamswurzel- und Teeextrakten. Die Belirische Myrobalane klärt die Lymphflüssigkeit, stärkt die Lunge, und senkt die Leberhitze. Nelli, *Emblica officinalis*, dient zur Blutreinigung, verjüngt, senkt Entzündungen der Gallenblase, gegen Lymphschwellungen, bei Haarausfall, und bei ständigem Harndrang.