


DIE ALLTÄGLICHSTEN „KRANKHEITEN“ LOCKER IN DEN GRIFF BEKOMMEN

A woman with dark hair is lying in bed, covered with a thick, light-colored knitted blanket. She is holding a white cup filled with a yellow liquid, likely tea or broth. The background is a soft, out-of-focus white. There are decorative green floral patterns on the right side of the image.

Für alle die Ihre Gesundheit
wieder selbst in die Hand nehmen wollen!

WICHTIGER HINWEIS

Die Informationen in diesem E-Book dienen nur der Information und ersetzen nicht den Gang zum Arzt oder Heilpraktiker. Bei länger anhaltenden Beschwerden sollte ebenfalls ein Gang zum Arzt oder Heilpraktiker erfolgen.

EINFÜHRUNG

In meinem ersten E-Book möchte ich euch die Naturheilkunde näher bringen und mit ihr das Gefühl im Krankheitsfall wieder mehr auf euch und euer Gefühl zu vertrauen. Mit diesen Mitteln bekommt ihr die „gängigsten“ Erkrankungen in den Griff, zumal ihr einige der Mittel in der Regel immer in eurem Haushalt habt. Neben den Naturheilmitteln ist immer eine Portion Ruhe das Mittel der Wahl.

Viel Spaß damit und eine schnell Genesung.

Alles Liebe
Anja

INHALTSVERZEICHNIS

Erkrankungen der Nase, Hals	4
Erkrankungen des Kopfes	7
Erkrankungen des Magen/ Darm	8
Erkrankungen der Blase	12
Immunsystem	12



NASE & HALS

Erkältungen, Mandelentzündung, Grippe

PROPOLIS TINKTUR

Bei Propolis handelt es sich um einen Schutzharz der Bienen. Propolis gilt als das stärkste natürliche Antibiotikum, belegt durch zahlreiche Studien. Folgende Eigenschaften sind dem Propolis zugeschrieben antibakteriell, antimikrobiell, antifungal, schmerzstillend, entgiftend und antiallergisch.

! Es gilt zu beachten, dass Bienenallergiker Propolis in keinem Fall einnehmen dürfen!

Anwendung:

30 Tropfen einer Propolis Tinktur in ein Glas warmes Wasser bzw. auf Zucker einnehmen.

Als Faustformel kann bei innerer Anwendung von einem Tropfen pro Kilo Körpergewicht ausgegangen werden. Diese Dosis wird auf 3 bis 4 Gaben über den Tag verteilt.

GOLDENE MILCH

Goldene Milch ist ein herrlich wärmendes und leckeres Getränk, mit einer entzündungshemmenden, immunsteigernden und entgiftenden Wirkung.

1 TL Kurkuma, 1 Messerspitze Muskatnuss, Agavendicksaft (je nach Vorliebe), schwarzen Pfeffer und natives Kokosöl in ein Glas warme Ersatzmilch (Mandel, Soja, Hafermilch) einrühren.

3 x täglich ein Glas davon und man übersteht den Herbst/ Winter ohne größere Erkältungen bzw. hält eine schon beginnende Erkältung sehr gut in Schach.

STERNANIS KAPSELN

Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit gibt es ein traditionsreiches Mittel der fernöstlichen Medizin: Sternanis.

Der echte Sternanis (*Illicium verum*) ist die Frucht des immergrünen Magnolienbaumes Südostasiens. Sternanis wirkt sowohl gegen Viren als auch gegen Bakterien und Pilze. Sternanis löst Schleim, lindert Hustenreiz und entspannt und verhindert effektiv die Vermehrung von Viren.

Sternanis Kapseln sind ein absoluter Geheimtipp bei Erkältungen. Wichtig hierbei ist das man sie bereits bei den ersten Anzeichen einer Erkältung nimmt.

Dosierung: 3 Kapseln im akuten Fall

TULSI TEE (INDISCHES BASILIKUM)

Tulsi wärmt, stärkt den Magen, entwässert, ist antibakteriell, blutreinigend, cholesterinsenkend, wundheilend und entzündungshemmend. Es stärkt effektiv das Immunsystem.

Dosierung: 1 TL auf eine große Tasse, 1 – 3 x täglich

Reizhusten

KAFFEE/HONIG-MISCHUNG

Reizhusten kann wirklich nervig sein, besonders wenn es einen vom so nötigen Schlaf abhält.

Diese Kaffee Honig Mischung hilft:
Honig gehört ja zu den ältesten bekannten Heilmitteln, die auch schon unsere Großeltern wohlweislich zu empfehlen wussten. Kaffee hat ebenfalls schmerzhemmende und entzündungshemmende Eigenschaften. Gerade eine Kombination dieser beiden Naturheilmittel, die in der medizinischen Literatur bisher nicht geläufig ist, hat sich jetzt als hochwirksam gegen post-infektiösen Reizhusten erwiesen.



Ein gut funktionierender Tipp ist also Folgender:
70 Gramm Instant Kaffeepulver (ich nehme immer koffeinfreien)
+ 500 Gramm Honig ergibt eine klebrige Masse.
3 x täglich einen TL der Paste in einem Glas heißen Wasser auflösen und trinken.

Halsschmerzen

SALBEI ODER THYMIAN TEE

Im idealen Fall habt ihr Salbei oder Thymian im Garten und könnt ihn euch frisch aufbrühen

.Genauso gut funktioniert dies jedoch auch bei Gekauftem.

1 TL Salbei- oder Thymian-Kraut mit 200 ml Wasser kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, dann abseihen und trinken.

MANUKA -HONIG

Die Eigenschaften des Manuka Honigs sind folgende: entzündungshemmenden, antibakteriellen, antiviralen und wundheilungsfördernden Wirkungen.

Den Manuka Honig entweder direkt im Mund zergehen lassen oder im warmen Tee auflösen.

Nasennebenhöhlenentzündung

STERNANIS KAPSELN



Auch hier hilft der Sternanis sehr gut, da er den Erreger selbst bekämpft.

Dosierung: 3 Kapseln im akuten Fall einnehmen

Halsschmerzen

CURCUMA

Wenn gelbe Fußsohlen nicht stören: Curcuma mit normaler Creme mischen und über Nacht auf die Fußsohlen, vor allem um die Zehen streichen und schwarze Socken darüber ziehen. Über die Fernwirkung der Fußreflexzonen baut sich die Entzündung rasch wieder ab.

TULSI TEE (INDISCHES BASILIKUM)

Tulsi wärmt, stärkt den Magen, entwässert, ist antibakteriell, blutreinigend, cholesterinsenkend, wundheilend und entzündungshemmend. Es stärkt effektiv das Immunsystem.

Dosierung: 1 TL auf eine große Tasse, 1 – 3 x täglich

ERNÄHRUNGSTIPP:

Milchprodukte in der Zeit der Erkältung meiden, da sie die Schleimproduktion ankurbeln.

Aber auch Zucker sollte in dieser Zeit gemieden werden, da insbesondere Entzündungen durch Zucker weiter entfacht werden.

KOPF

Kopfschmerzen/ Migräne

Als Auslöser von Kopfschmerzen gelten negativer Stress durch chronische Überforderung, Wetterfühligkeit, Nahrungsmittelunverträglichkeit und Übersäuerung des Körpers. Neben Flüssigkeits- und Frischluftmangel gilt eine erhöhte Anspannung verschiedenster Muskelgruppen im Nacken und oberen Rückenbereich als Auslöser.

STERNANIS KAPSELN

Sternanis Kapseln haben eine entkrampfende Wirkung und sind daher bei Kopfschmerzen jeglicher Art super geeignet.

Max. Tagesdosierung: 3 Kapseln

KRILL ÖL KAPSELN

Krill Öl Kapseln helfen nachhaltig die Häufigkeit von Migräne-Schüben bzw. deren Intensität zu verringern.

Dosierung: 1-2 Kapseln pro Tag (bis zum Mittag einnehmen, da sonst das Schlafverhalten beeinträchtigt werden kann).

ERNÄHRUNGSTIPP:

Folgende Trigger Lebensmittel (das sind die Lebensmittel die Kopfschmerzen auslösen können, weil sie in aller Regel viel Histamin und Tyramin enthalten) sollte man meiden:

1. Alkohol
2. Zitrusfrüchte
3. Kaffee
4. Schokolade
5. Bananen
6. Eis
7. Käse
8. Fleisch
9. Trockenfrüchte
10. Bohnen

Im Idealfall probiert ihr euch durch die Lebensmittel und schaut welches Lebensmittel in eurem Fall die Migräne auslöst.

Zahnschmerzen

KOKOSÖL

Mein liebstes Heilmittel bei Zahnfleisch bzw. Zahnbeschwerden ist Kokosöl (Öl ziehen).

Dafür nehmt ihr kaltgepresstes Kokosöl (morgens nüchtern einen TL voll in den Mund) und spült damit (Wichtig!! Nicht schlucken) Nach 5 Minuten spuckt ihr das Kokosöl aus und spült mit klarem Wasser nach. Dieses wiederholt ihr abends vor dem Schlafen gehen. Mir hat das schon so manchen Zahnarztbesuch erspart und noch dazu macht es strahlend weiße Zähne.

MAGEN & DARM

Durchfall



GETROCKNETE HEIDELBEEREN

Aufgrund der in der Heidelbeere enthaltenen Gerbstoffe und Pektine lindert sie Durchfallerkrankungen.

HEIDELBEERTEE

Und hier ebenfalls, aufgrund der in der Heidelbeere enthaltenen Gerbstoffe und Pektine lindern sie Durchfallerkrankungen.

ELEKTROLYTLÖSUNG

Da bei uns Durchfallerkrankungen in der Regel immer Sonntags beginnen, hier ein Rezept zum einfachen Herstellen der Lösung:

Ihr braucht dazu ein Liter abgekochtes Leitungswasser oder stilles Mineralwasser. Darin wird ein Viertel Teelöffel Kochsalz sowie ein Viertel Teelöffel Backpulver aufgelöst. Dazu gibt man zwei Esslöffel Zucker oder Honig und eine halbe Tasse Orangensaft.

Eine andere Möglichkeit anstelle des Saftes ist, ein bis zwei Bananen zu zerdrücken und zu essen.

Wichtig bei lang anhaltendem Durchfall unbedingt einen Arzt aufsuchen!

ERNÄHRUNGSTIPP:

Keine schwer verdaulichen Lebensmittel – Hülsenfrüchte und keine Milchprodukte. Ihr solltet in der Zeit der Magen/ Darmbeschwerden jede Form von Chinin meiden, das sind z.B. Bitterlimonaden "Tonic Water", "Bitter-Lemon" und "Bitter-Orange" da diese die Beschwerden noch verschlimmern.

Verstopfung

FLOHSAMENSCHALENPULVER

In Deutschland nur wenig verbreitet, werden Indische Flohsamenschalen in anderen Ländern schon lange Zeit als konzentrierte Ballaststoffquelle therapeutisch verwendet. Durch ihr sehr hohes Wasserbindungsvermögen können die löslichen schleimbildenden Ballaststoffe ein Vielfaches ihres Eigengewichts an Wasser aufnehmen und bilden so ein farbloses Gel.

Die Wirkung der Flohsamenschalen zur Darmreinigung und als Abführmittel bei Verstopfungen beruht auf der Normalisierung des Verdauungsprozesses. Die Schalen bewirken also einerseits eine Steigerung der Stuhlmenge, andererseits verbessern sie auch dessen Konsistenz.

Untersuchungen ergaben, dass die Schalen der Flohsamen langfristig effektiver als andere Abführmittel wirken können und auch hinsichtlich des Geschmacks und der Verträglichkeit gut bewertet werden.

MAGNESIUM

Die entkrampfende Wirkung von Magnesium zeigt sich auch, wenn die Verstopfung Folge einer Stressbelastung ist.

Reizmagen/Darm

FLOHSAMENSCHALENPULVER

Hinter dem medizinischen Fachausdruck colon irritable versteckt sich nichts anderes als das Reizdarmsyndrom, das sich zumeist durch Durchfall äußert. Oftmals sind die Ursachen der Krankheit unbekannt.

Bei Durchfall als Folge des Reizdarmsyndroms ist die „Durchgangszeit“ (Transitzeit) der Nährstoffe durch den Darm verkürzt. Der Wirkmechanismus der Flohsamenschalen ist mit wenigen Worten zu erklären: Flohsamenschalen binden Wasser im Darm, verlängern dadurch die Transitzeit und verbessern darüber hinaus die Stuhlkonsistenz.

Bei Durchfällen, die durch Krankheitserreger wie Bakterien ausgelöst werden, sind Flohsamenschalen aber keine echte Option. Ihre Wirkung basiert ausschließlich auf die Regulierung der Verdauung und ist nicht in der Lage, Bakterien zu bekämpfen.

LAKTOBAZILLEN (PROBIOITIKA)

Im Darm lebt eine große Anzahl nützlicher Bakterien, ohne die der Mensch nicht lebensfähig wäre. Diese stellen einen bedeutenden Teil von Verdauung, Immunabwehr dar und produzieren für den Menschen lebenswichtige Vitamine und Stoffwechselprodukte (Verdauungsenzyme). Als Vorbeugung, aber auch zur Behandlung solcher Darmdysbiosen eignen sich konzentrierte lebensfähige Bakterienkulturen, sogenannte „Probiotika“.

GERSTENGRAS

Etwa jeder zehnte Mensch in Deutschland leidet an einem Reizdarm. Überempfindlichkeiten, häufige Blähungen und Völlegefühle sowie leichte bis mittelstarke Bauchschmerzen gehören hier zu den gängigsten Symptomen. Wer hier dauerhaft zur Beruhigung der Darmflora beitragen möchte, sollte eine gezielte Therapie mit Gerstengrassaft in Erwägung ziehen. Denn die darin enthaltenen Wirkstoffe unterstützen den Heilungsprozess der Darmschleimhaut, entfernen schädliche Darmbakterien und helfen beim Abheilen von Entzündungsherden im Darmbereich.

ERNÄHRUNGSTIPP:

Im besten Fall immer morgens auf nüchternen Magen Flohsamenschalen in Müsli, Joghurt etc.

Magenschmerzen

HEISSE ZITRONE (WARMES WASSER + ZITRONE)

Zitrone hilft bei Magenschmerzen, da die Zitrusfrucht den Körper unterstützt interne Gifte auszustoßen. Schmerzen im Bauch können durch Bakterien entstehen. Die Zitrusfrucht tötet Bakterien ab und sorgt so dafür, dass der Bauch sich wieder gut anfühlt. Zudem hat die Zitrone eine entzündungshemmende Wirkung. Bei Magenproblemen aufgrund einer Entzündung ist die Zitrusfrucht eine gute und gesunde Alternative zu Medikamenten und Tabletten.



BITTERTEE (HEIDELBERGER 7 KRÄUTER TEE)

Allen sieben Heilkräutern ist eine Wirkung gemeinsam: sie wirken schleimlösend und schleimabsondernd. Auf diese Weise unterstützen sie den Stoffwechsel im Körper und entlasten Leber und Nieren bei ihrer Arbeit. Sie wirken blutreinigend und entgiftend. Als altbewährte Naturheilmittel wirken sie außerdem ausgleichend, heilend und harmonisierend, ohne unliebsame oder schädliche Nebenwirkungen. Die Wirkstoffe der Pflanzen sind chemische Verbindungen, die sich natürliche Weise verbinden und so vom menschlichen Organismus leicht erkannt und aufgenommen werden können. Sie stärken die Selbstheilungskräfte des Körpers und unterstützen die körpereigene Immunabwehr.

Sodbrennen

NATRON - ZITRONEN - KUR

Alkalinisierend - Die Kombination von Zitrone und Natron wirkt auf den Körper alkalisch. Das hilft z.B. bei Azidose, die auftreten kann, wenn die Nieren nicht genug Säure aus dem Körper ausscheiden oder wenn der Organismus zu viel Säure produziert. Dies ist also ein ausgezeichnetes Mittel, um die Nieren zu schonen und die Entgiftung des Körpers sowie die Fettverbrennung zu fördern.

Verdauungsfördernd - Bei Sodbrennen ist diese Kombination ebenfalls empfehlenswert. Wenn die Salzsäure in die Speiseröhre gerät, kann Natron diese neutralisieren und ist deshalb ein wirksames Mittel.

RETTERSPITZ INNERLICH

Starkes Brennen im Oberbauch und saures Aufstoßen sind typische Symptome für Sodbrennen. Retterspitz Innerlich gleicht auf natürliche Weise den Überschuss an Säure aus, ohne dass es nach der Einnahme des Präparates zu einer Nachproduktion von Säure und dadurch wiederum zu Sodbrennen kommt. Retterspitz Innerlich ist eine Pufferlösung, die den Überschuss an Säure aufnimmt und den natürlichen Säuregehalt des Magens herstellt.

Empfehlung: fünfmal täglich bzw. bei akutem Bedarf ein Likörglas voll Retterspitz Innerlich einnehmen.

BLASE

Blasenentzündung

GRAPEFRUITKERNEXTRAKT

Grapefruitkernextrakt hat eine antibakterielle Wirkung und darüber hinaus auch noch eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem. Es ist die perfekte Alternative zu Antibiotika aus der Apotheke. Denn einerseits töten seine Wirkstoffe die Bakterien und Keime ab, aber es wird die Abwehr nicht geschwächt, so dass einer neuen Infektion bereits vorbeugt wird.

Für die Anwendung ist genau auf die Dosierung zu achten!

Du solltest nicht mehr als 5 Tropfen GKE je 10 Kilogramm Körpergewicht auf 3 Einzeldosen auf den Tag verteilt zu dir nehmen. Zwar wird geraten, die Dosierung von 3 x 3 Tropfen langsam zu steigern, bei akuten Beschwerden einer Blasenentzündung kannst du jedoch auch schon mit einer etwas höheren Dosierung von 5 Tropfen auf ein Glas Wasser beginnen.

Wende das GKE nie unverdünnt an!

IMMUNSYSTEM

Häufige Infekte

GERSTENGRAS

Gerstengras enthält einen hohen Anteil an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Chlorophyll. Es verfügt über eine sehr hohe Nährstoffdichte und eine besondere Vitalstoffkombination.

Das vollständige Gerstengras bzw. das Pulver daraus, ist daher für Menschen ideal, die nicht nur ihre Allgemeingesundheit verbessern möchten, sondern außerdem mit Verdauungsbeschwerden zu kämpfen haben wie z. B. mit chronischem Durchfall, Reizdarm, Blähungen etc.



ÖL-ZIEHEN MIT KOKOSÖL UND OLIVENÖL

In erster Linie dient das Öl-Ziehen der Entgiftung. Das Öl kann krankmachende Bakterien (z.B. Streptococcus mutans), Viren, Pilze, Giftstoffe (z.B. Amalgam) oder Rückstände von Medikamenten (z.B. Cortison) binden, die sich im Mundraum zwischen den Zähnen und in den Zahnfleischtaschen ansiedeln. Dieser Effekt wurde mittlerweile in mehreren wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.

In der westlichen Naturheilkunde wird empfohlen morgens auf nüchternen Magen (noch vor dem Zähneputzen) 1-2 Teelöffel hochwertiges, kaltgepresstes Pflanzenöl für ca. 15-20 Minuten durch die Zähne zu ziehen und abwechselnd darauf herum zu kauen. Idealerweise nutzt du hierfür die Zeit, die du ohnehin im Bad verbringst.



LITERATURHINWEISE

Anatis LEBE Gesundheitsmagazin Ausgabe 2012/2

Anatis LEBE Gesundheitsmagazin Ausgabe 2016/2

Handbuch Naturheilpraxis/ Elsevier Verlag 2005

DISCLAIMER

Alle Informationen zu diesem Buch wurden sorgfältig erarbeitet und dienen der Bildung und Selbsthilfe, einer besseren Gesundheitspflege sowie der Gesunderhaltung. Die Angaben sind jedoch nicht dazu gedacht, die Konsultation eines Arztes zu ersetzen. Die Autorin ist in keiner Weise für irgendwelche medizinischen Ansprüche oder entstehenden Nachteile im Zusammenhang mit dem hier vorgestellten Material haftbar zu machen.

Die gewerbliche Nutzung der Rezepte ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Autorin gestattet. Zuwiderhandlungen werden strafrechtlich verfolgt.

1. Auflage 2017

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechtsgesetzes geschützt.

Text: Anja Hecht www.zeitgenug.de

Layout & Satz: Franziska Franke www.facebook.com/OnlineGrafikDesign

Covergestaltung: Franziska Franke www.facebook.com/OnlineGrafikDesign

Fotos: pixabay.com