

Sie je fünf Stück der Salze 2, 3, 4, 6, 8, 10, 24, lösen Sie mit heißem Wasser auf und trinken Sie diese Mischung über den Tag verteilt, aber jeweils vorher gut umrühren. Schüßler-Salze für allgemeine Allergien Nr. 2, 3, 4, 5, 7, 8, 10, 17, 19, 22, 24, je 2 Stück in eine Tasse mit heißem Wasser geben, umrühren und langsam trinken, solange es geht im Mund behalten. Manche Therapeuten sagen, dass vor allem das Salz Nr. 3 und 17 vor Allergien schützt! Propolistropfen können auch helfen! Innerlich: 10 Tropfen mit Wasser verdünnen und trinken und äußerlich: wenn es Hautreizungen gibt einreiben, eventuell mit Propolissalbe. Heilpraktiker Bernd Hartmann: >>Ein hervorragendes Mittel generell bei fast allen Allergien sind die **Nestmann**-Tropfen Rezeptur 275 (siehe Stichwörterv.). Einzunehmen: 3 x 10 Tropfen täglich, mit etwas Wasser verdünnen.<< Ernährung: Bioprodukte, bevorzugt Dinkel, Haferflocken, Honig und Zwiebel; Fleisch aus der Massentierhaltung meiden, das verursacht die meisten Allergien, angeblich auch die MCS (Multiple Chemical Sensitivity). Siehe auch unter Entgiften und Entsäuern!

Alter

Im Alter sollten Sie zur Stärkung regelmäßig Pollen-Gelée-Royal-Produkte einnehmen und viele Wanderungen oder Spaziergänge unternehmen. Gönnen Sie sich regelmäßig eine Shiatsu-Massage (oder auch andere!), siehe Seite 340. Betreiben Sie vor allem Ismakogie, siehe Seite 253. Viel schwimmen (in Thermen) ist sehr gesund (wenn Sie ein Wassertyp sind) und Wellness-Urlaub machen!

Öfter eine Heilpraxis aufsuchen, um festzustellen, ob Ihr Körper einen Mineralstoffmangel hat. Und nicht vergessen, wie hier im Buch angeführt: regelmäßig Entgiften, Entsäuern, Kieselerde, Selen, Minalka (Mineralstoffe) und Strongus-Kapseln einnehmen (Strongus nimmt man normalerweise abends, aber kann auch mittags eingenommen werden und sollten Sie Probleme mit dem Stuhlgang oder Bluthochdruck haben, dann nehmen Sie einfach zwei Kapseln ein). Außerdem mindestens zwei Liter reines Leitungswasser pro Tag trinken!

Zusätzlich empfiehlt Heilpraktiker Bernd Hartmann: >>Jsoskleran, denn es wirkt umfassend anregend und regulierend und ist sehr preisgünstig. Manche haben im Alter auch einen Vitaminmangel durch unausgewogene Ernährung oder schlechte Aufnahme in einem untüchtigen Verdauungstrakt, dann nehmen Sie ein Multi-

vitaminpräparat. Ältere Jahrgänge sollen auch (wie bei den Gelenkproblemen erwähnt) ab und zu – vor allem bei Hüft-, Knie- und Knöchelschmerzen – ein MSM(Methylsulfonylmethan)-Präparat, eine biologisch verfügbare nahrungsgerechte Schwefelverbindung einnehmen.<<

Siehe auch bei Galgant, Kurkuma, Ingwer und Selen!

Alterspigmente

Alterspigmente und Warzen bei abnehmendem Mond mit biologischem Apfels essig einreiben. Sie verschwinden meistens zur Gänze.

Auffällige Muttermale oder auch Warzen bitte unbedingt vom Hautarzt begutachten lassen. Selen einnehmen! Siehe unter Galgant, Seite 221, Leberflecke, Seite 280, und bei Warzen und Hühneraugen, Seite 361.

Alzheimer

Alzheimer ist laut neuester Wissenschaft – wie die meisten Demenzkrankheiten – eine Vergiftung und somit eine Zivilisationskrankheit. Es gibt außerdem einen gewissen Verdacht, dass auch Aluminium eine Mitschuld an seiner Entstehung hat. Aluminium war früher in großen Mengen in allopathischen Magenmitteln, aber heute noch kochen viele mit Aluminium-Geschirr, dünsten in Alufolie oder wickeln Speisen darin ein und fast jeder von uns trinkt einmal aus einer Alu-Dose. Herkömmliche Medikamente helfen bei Alzheimer in den wenigsten Fällen und haben ziemliche Nebenwirkungen. Es hört sich unglaublich an, aber es ist so, dass Alzheimer-Patienten fallweise immer noch Medikamente verschrieben bekommen, von denen man weiß, dass diese nicht nur wirkungslos sind, sondern vor allem gefährliche Nebenwirkungen haben. Außerdem verursachen sie bei vielen Menschen Hautausschläge (oft verbunden mit einem extremen Juckreiz)!

Hingegen gute Erfolge erzielte man bereits aus der Alternativen Medizin, beispielsweise mit Jsokleran Tabletten, Selen (Schüßler-Salz Nr. 26), Neygeront Vitalkapseln (roter Ginseng), Schüßler-Salze Nr. 19 (wichtig für den Gehirnstoffwechsel) und Strongus Kapseln. Heilpraktiker Bernd Hartmann empfiehlt zusätzlich Carenal Tabletten. (Siehe auch bei Alzheimer Vorsorge!)