

## Migräne

Soforthilfe: Heiße Massage-Dusche (Seite 208) über den Nacken laufen lassen, oder heiße Kompresse auf den Nacken legen. Nackenmassage oder Shiatsu-Massage. Vorsorglich richtige Ernährung wie im Buch beschrieben (viel Äpfel!). Die Probleme können auch vom Kiefer, von den Zähnen und von der Wirbelsäule ausgehen, oder durch Leber-, Galle- sowie hormonelle Störungen verursacht werden. Migräne ist außerdem die Nebenwirkung Nummer eins bei der **Pille** und anderen Hormonpräparaten! Siehe bei Verhütung!

Wassertreten (siehe Kneipp) regt nicht nur den Kreislauf an, sondern ist durchblutungsfördernd, venenkräftigend, stoffwechsellagernd, wirkt abhärtend und hilft auch bei Migräne! Die Unterarme bis über die Ellbogen in ein Waschbecken legen, das mit eiskaltem Wasser gefüllt ist. Mindestens zehn Minuten, wenn es am Anfang eher schmerzlich ist, immer wieder versuchen.

Ismakogie, Yoga und Shiatsu können bei diesem Problem sehr gut helfen! Siehe auch bei Quantenheilung und Golgi-Schmerztherapie!

Ebenso gut sind die Schüßler-Salze Nr. 1, 2, 3, 7, 8, 10, 11 und 14, je 2 Stück in eine Tasse geben, mit heißem Wasser verrühren und langsam trinken. Siehe Schüßler-Salze!

Heilpraktiker Bernd Hartmann: >>Gegen Migräne sollten Sie Nemagran von Nestmann probieren. Es wird aus einer Geranienart gemacht und hilft, wenn man es einige Monate nimmt. Oft liegt es auch bei Frauen am Hormonstoffwechsel und der Periode. Aber auch da gibt es ja geeignete und harmlose Mittel.

Bei Migräne, die mit der Periode zusammenhängt, nehmen Sie Bäder mit Schwebstoffmoor Mikromooran (20 Minuten bei 38 Grad, danach Bettruhe!), außerdem sind hilfreich: Engelwurz, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Basilikum, Agnus castus und Odermennig. Pascofemin Tropfen oder auch Dysmenorrhoe-Gastreu S R75 zusammen mit Migräne-Gastreu M R16. Auch sehr hilfreich sind die Rezeptur 275 Nestmann und beispielsweise das Lebermittel Carduus marianus zum Anregen der Leber; denn damit beeinflusst man auch ganz zart das Hormonsystem.<<

Siehe auch Beitrag Menstruation schmerzlich, Seite 291!

## Milch und Milchallergie – besser Ziegen- oder Schafmilch!

Viele Menschen leiden unter einer Milchallergie. Die Milch wurde auch für die Kälber geschaffen und nicht für uns Menschen. Milchprodukte: Butter, Rahm, Topfen und fallweise Joghurt sowie Buttermilch ja, siehe unten bei Beitrag von Heilpraktiker Bernd Hartmann zum Thema Milch!

Trinken Sie Biomilch von der Ziege oder vom Schaf! Denn in der herkömmlichen Kuh-Milch sind manchmal Schadstoffe enthalten und das bedeutet für uns Menschen eine Überdosierung von allen Stoffen, da Kühe und Kälber größer sind als wir. Vorsicht! Kuhmilch wirkt nicht nur schleimbildend, sie macht krank!

Beispiel: Ein Kleinkind von einer Bergbauernfamilie bekam große Probleme mit der Haut und mit dem Darm. Und zwar ab dem Zeitpunkt, als das Mädchen keine Muttermilch mehr bekam, sondern vor allem mit Kuhmilch ernährt wurde. Bei Kultur-Recherchen in diesem Ort lernte ich die verzweifelte Mutter kennen und sie erzählte mir, wo sie schon überall waren und was sie alles ausprobiert haben. Von dem vielen Geld, das sie ausgaben für Tests, Beratungen und Therapien, ganz zu schweigen. Mit viel Fingerspitzengefühl führte ich die Frau zur biologischen Ernährung und schrieb ihr einige Rezepte über die einfache Dinkelernährung (Wasser oder Hafermilch, Dinkelgrieß und Honig) für Kleinkinder auf. Acht Wochen später war das Mädchen von allen Haut- und anderen Problemen befreit, aber auch nur deshalb, weil die Mutter mit viel Liebe und Engagement die Ernährung des Kindes umstellte. Der Bauernhof ist heute eine Bio-Landwirtschaft! Zusatzinformation: Aus **schreienden Kindern** werden durch die Ernährung mit Dinkelmehlkoch die zufriedensten Wesen.

Heilpraktiker Bernd Hartmann zum Thema Milch: >> Gemüse und Getreide bieten uns bei normalem Bewegungspensum genügend Mineralstoffe, sodass wir uns nicht mit übermäßig vielen Milchprodukten (tierisches Eiweiß) vollstopfen müssen. Milcherzeugnisse mit rechtsdrehender Milchsäure (L+) unter Verwendung von Bifidus- oder Acidophiluskulturen hergestellt, sollten wir bevorzugen, und Erwachsene sollten größere Mengen von Süßmilch mangels der Labfermentausschüttung besser durch **Buttermilch** ersetzen.

Kinder brauchen dringend tierisches Eiweiß, weil in ihm essentielle, also lebensnotwendige Aminosäuren enthalten sind. Milchprodukte sind da in vernünftiger