

## Weitere Naturhelfer

### Fasten gegen Allergien



«Wer gesund sein will, braucht ein ausgeglichenes Immunsystem. Mit Fasten lassen sich sowohl eine geschwächte Abwehr aufpäppeln als auch allergische Reaktionen normalisieren.» Dr. med. Françoise Wilhelmi de Toledo

#### Grosse Erfolge mit Fasten

Otto Buchinger senior beobachtete grosse Erfolge mit Fasten bei zahlreichen Krankheiten, chronischen Entzündungen und Allergien.

**Tipp:** Know-how, Infos, Checklisten und Rezepte: [vitapower.ch/fasten](http://vitapower.ch/fasten)

### Schlüsselorgan Darm



Wer mit Allergien zu kämpfen hat, sollte überprüfen, ob nicht ein **Ungleichgewicht im Darm besteht**, welches das Auftreten von Allergien begünstigt. **Fermentierte Lebensmittel, Prä- und Probiotika** haben sich in Studien als Helfer gegen Allergien bewährt.

**Seminar-Tipp:** In unserem «Darm gesund» Seminar lernen Sie bewährte **Heilmittel für den Darm** kennen und **üben das Handwerk des Fermentierens** in Theorie und Praxis: [www.infovita.ch/darmgesund](http://www.infovita.ch/darmgesund)

### Vitamin D fürs Immunsystem



Vitamin D dämpft die Entzündungsprozesse im Körper und leistet einen wesentlichen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems. **Eine gute Vitamin-D-Versorgung wirkt präventiv gegen Heuschnupfen, Neurodermitis und Asthma bronchiale.**

«Zahlreichen wissenschaftlichen Studien zufolge kann Vitamin D auch die Symptomatik bei Heuschnupfen, allergischem Asthma, Neurodermitis und auch COPD verbessern.»

Österreichische Lungunion

## Hilfe bei Staub- und Tier-Allergien



Allergien auf Tiere, Hausstaub oder Histamin in Lebensmitteln sind leider häufig und verursachen das ganze Jahr über allergische Symptome.

**Quercetin gilt als das stärkste Antihistaminikum der Pflanzenwelt.** Studien belegen, dass der Stoff das Immunsystem stimuliert, die Allergie-Bereitschaft des Körpers reduziert und die Histaminausschüttung verhindert. Nach einer japanischen Studie **senkt Quercetin die Histaminausschüttung fast doppelt so stark** wie ein synthetisches Anti-Allergie-Mittel. Die Natur hält in ganz verschiedener Hinsicht grossartige Lösungen für uns Menschen bereit – man muss es einfach ausprobieren!

Die Einnahme von quercetinhaltigem Kapern-Extrakt sollte bei einer Allergie auf Hausstaub oder Tiere unbedingt in Betracht gezogen werden. Wir empfehlen, die Antihistamin-Vitalstofftherapie mit einer Schwarzkümmelöl-Kur zu kombinieren. ➔ **Dosierungsempfehlungen und Mengenangaben finden Sie auf Seite 2.**

### Gutschein für Ratgeber

Der Ratgeber «So hilft die Natur» (Wert Fr. 7.50) mit umfangreichem Wissen aus der Naturheilkunde können Sie **mit diesem Gutschein-Code gratis** erhalten:

**Natur224**

Telefon 062 961 10 26

Mail [info@vitapower.ch](mailto:info@vitapower.ch)



#### Impressum «Schachmatt den Allergien»

Institut für ganzheitliche Gesundheit, Infovita GmbH, Postfach, 3360 Herzogenbuchsee. [www.infovita.ch](http://www.infovita.ch). Layout und Bearbeitung: Michael Burger/Judith Niggli, 5. Auflage 2024

Bilder: [www.depositphotos.com](http://www.depositphotos.com) | [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com) | [www.thenounproject.com](http://www.thenounproject.com) | [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com) | [www.istockphotos.com](http://www.istockphotos.com)

Es sind alle Anstrengungen unternommen worden, um sicher zu stellen, dass die hier enthaltenen Informationen vollständig und korrekt sind. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass es weder dem Institut noch dem Autor darum geht, dem einzelnen Leser/in ärztliche Ratschläge zu erteilen oder für sie ärztliche Dienstleistungen zu vollbringen. Die in dieser Schrift vorliegenden Ideen, Verfahren und Vorschläge ersetzen keinesfalls eine ärztliche Beratung durch Ihren Hausarzt. Weder Autor noch Herausgeber / Institut / Verlag können für eventuelle Nachteile, Schäden oder Verluste, die aus den im Ratgeber vorliegenden praktischen Hinweise resultieren, eine Haftung übernehmen. Sofern in dieser Broschüre eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen. Wir haften nicht für die Inhalte der aufgeführten Quellen (Studien, Bücher, Webseiten, Links und so weiter). Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. © Copyright beachten. Vervielfältigung, auch auszugsweise ist nur mit unserer Genehmigung der Infovita GmbH erlaubt.

**infovita**  
Damit es Menschen gut geht.

5. Auflage 2024

# Schachmatt den Allergien

Pollenallergie • Lebensmittelunverträglichkeiten • Staub- und Tierhaar-Allergie

Eine Allergie ist eine körperliche Fehlreaktion des Immunsystems auf meist reguläre äussere Reize wie Staub, Pollen, Milbenkot, Tierhaare, Lebensmittel und andere. Allergien nehmen leider zu. Das muss nicht sein! Gerne zeigen wir Ihnen hier auf, was die Natur gegen Heuschnupfen, Unverträglichkeiten und andere Allergien für bewährte Lösungen bereit hält.

#### Frei von Symptomen

Ich bin seit Jahren schwerster Allergiker und bin auf alles, was blüht allergisch. Und das ab Ende Januar (Hasel) bis im Spätherbst. Ich musste seit 6 Jahren ein sehr starkes Medikament einnehmen.

**Seit ich täglich je 6 Kapseln Kapern-Extrakt und Schwarzkümmelöl einnehme, sind die Beschwerden gänzlich verschwunden** und ich konnte das Medikament vollständig absetzen!

Herr Temperli

#### Jahrlanges Leiden vorbei

Seit wir vor Jahren geheiratet haben, konnten wir während der Jahreszeit von Mai bis August nie draussen sitzen, wegen der schlimmen Pollenallergie und des Asthmas meines Mannes. Es war echt schwierig für uns. Andere sassen draussen, wir nicht.

**Seit mein Mann die Kapern-Extrakt-Kapseln nimmt, hat er keinen Heuschnupfen mehr!** Zu Beginn nimmt er sie hoch dosiert, dann kann er die Menge reduzieren. Die Beschwerden sind weg und wir geniessen das draussen sein sehr. Ein Geschenk!

Familie Weiss im Kanton Zürich

#### Liebe Leserin und lieber Leser

Eine Allergie ist für Betroffene und deren Angehörige eine grosse Belastung und Herausforderung. Im Unterwegssein mit Menschen erleben wir immer wieder, wie die Natur intelligente und hochwirksame Antworten auf die Allergieproblematik hat. Das macht Mut!

#### Kapern-Extrakt und Schwarzkümmelöl Dreamteam gegen Allergien und Heuschnupfen

1. Die starke Wirkstoffe in **Kapern-Extrakt** reduzieren allergische Reaktionen um 75 bis 91 Prozent, siehe Grafik auf Seite 2. Auf jeder der vier Seiten finden Sie Erfahrungsberichte und Wissen aus der Naturheilkunde rund um die bewährte Wirkung von Kapern.
2. Das **Schwarzkümmelöl** reguliert durch seine zahlreichen Inhaltsstoffe das fehlgeleitete Immunsystem und ist ein absolutes Multitalent, wenn niemand mehr weiter weiss, beispielsweise bei Autoimmunerkrankungen. Schwarzkümmelöl hat sich therapeutisch bei Allergien sehr bewährt.

#### Weitere Immun-Stärker für Jung und Alt

Auf Seite 4 finden Sie drei grossartige Naturhelfer, auch für Allergiker. **Fasten** ist vielleicht der tiefste Eingriff ins Immunsystem überhaupt und hilft meist sehr gut. **Vitamin D3 ist der wichtigste Vitalstoff** für Jung und Alt, ob mit oder ohne Allergien. Ein **intakter und vitaler Darm** ist entscheidend für eine vitale und anhaltende Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen alles gute Gesundheit und Freude im Herzen!

*Michael & Ingeborg Burger*

# Starkes DUO gegen Heuschnupfen und andere Allergien

## Schwarzkümmelöl tut gut

«Schwarzkümmelöl hat sich immer wieder für **therapeutische Anwendungen bewährt**, die auf einen **allergischen Hintergrund** hindeuten».

Es sind zahlreiche Fälle von Patienten mit schwerer Pollenallergie belegt, die nach regelmässiger Einnahme von Schwarzkümmelöl völlig beschwerdefrei blieben.

Aus «Natürlich heilen mit Schwarzkümmelöl»; Schleicher / Saleh; Südwest-Verlag

## Wie wirkt Schwarzkümmelöl?

Schwarzkümmelöl beeinflusst die Darmflora sehr positiv und reduziert die histaminproduzierenden Bakterien im Dickdarm. Es leistet zudem einen zentralen Beitrag zur Stabilisierung des Immunsystems.

## Schwarzkümmelöl: Einnahme

Drei Monate vor Beginn der Pollenflugzeit oder möglichst frühzeitig vor dem Kontakt mit Tierhaaren oder Staub mit der Schwarzkümmelöl-Kur starten. Ein späterer Beginn ist immer möglich, einfach weniger stark wirksam, weil die Wirkung von Schwarzkümmelöl länger braucht als Kapern-Extrakt mit Quercetin, den man als Feuerlöscher bezeichnen könnte.

## Dosierung Erwachsene

Täglich 3–4 g. Zum Beispiel 3x 2 Kapseln oder 1 TL vor dem Essen.

## Dosierung Kinder

Je nach Alter, die Hälfte oder weniger.

«**Schwarzkümmelöl heilt allergische Krankheiten bei rund 70% aller Patienten, darunter Pollen- und Stauballergiker ebenso wie Akne- und Neurodermitispatienten, Asthmatiker und abwehrschwächte Patienten.**»

Dr. med. Peter Schleicher, Immunologe

## Kapern-Extrakt – starker natürlicher Histaminsenker



Professor Bonina von Cagliari hat gezeigt, dass die Symptome nach regelmässiger Einnahme von Kapern-Extrakt bei Heuschnupfen um bis 75% und bei Lebensmittelunverträglichkeiten um bis 91% abgenommen haben, **siehe Grafik unten.**

**Kapern-Extrakt, Quercetin und Olivenblatt-Extrakt senken natürlich und meist rasch den Histaminspiegel**, der für allergische Symptome wie Juckreiz, brennende Augen, Niesen, etc. verantwortlich ist. Der grosse **Vorteil von Kapern-Extrakt** mit Quercetin ist, **dass er nicht müde macht** im Gegensatz zu vielen synthetischen Histaminsenkern! **Quercetin gilt als der beste pflanzliche Histaminsenker!**

## Kapern-Extrakt richtig einnehmen

Eine Woche vor Pollenflugbeginn täglich eine Kapsel einnehmen.

## Dosierung Erwachsene, auch bei Staub- und Tierhaar-Allergie, Histaminintoleranz

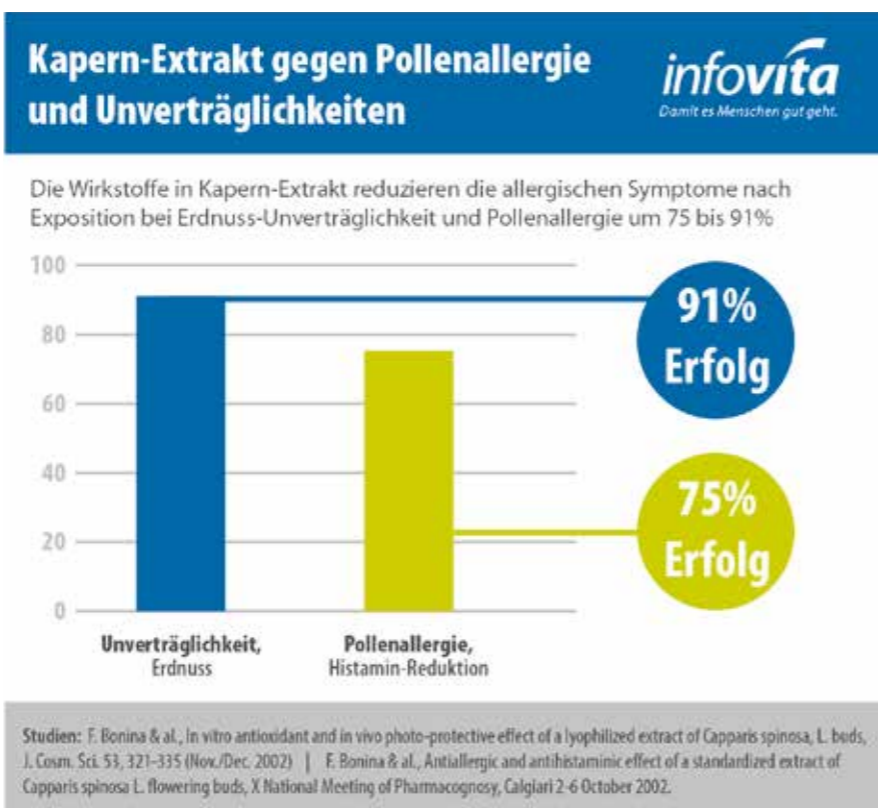
Sechs Kapseln pro Tag, alle zwei Stunden eine Kapsel. Wenn die Symptome zurückgehen, die Dosis schrittweise reduzieren. Bei Bedarf kurzfristig mehr Kapern-Extrakt einnehmen. Die Erfahrung zeigt, dass man Kapern-Extrakt so lange einnehmen soll bis die Symptome abklingen. Gute Besserung!

## Dosierung für Kinder

Ab 6 Jahren 1–4 Kapseln pro Tag. Kinder im Alter von 3–6 Jahren wird ½ Kapsel pro Tag empfohlen. Wichtig: Die Verantwortung liegt bei den Eltern.

## Praxis-Tipp

Die Kapseln können gut geöffnet werden, auch für Erwachsene. Die Einnahme erfolgt mit einer zerdrückten Banane oder einem geriebenen Apfel oder im Müesli.



# Stories: Persönlich erlebt mit Heuschnupfen und Allergien

Ein Auszug von Geschichten, die uns **Menschen persönlich erzählt haben. Erlebnisse von mutigen Menschen, die der Natur vertraut und es nicht bereut haben. Die Natur hält Lösungen bereit!**

## Weniger Heuschnupfen

Die Kombination von Schwarzkümmelöl- und Kapern-Extrakt-Kapseln erleichtert unseren Söhnen die Heuschnupfenzeit enorm. Die lästigen Beschwerden wie starkes Jucken in der Nase oder brennende Augen sind mit Schwarzkümmelöl und Kapern-Extrakt viel weniger geworden.

Frau H.N. im Toggenburg

## Kapern-Extrakt hilft bei der Pollenallergie

Schon seit Jahren leide ich unter den Pollen von Hasel, Birke und Gräsern. Meine Augen und mein Hals beginnen zu jucken, zudem fühlt sich mein Hals wie zugeschnürt an, dazu kommen niesen, laufende oder ganz trockene Nase.

## Was hilft mir gegen Heuschnupfen?

Ich nehme jeden Morgen vor dem Essen eine Kapsel **Kapern-Extrakt** ein und dann sofort noch ein bis zwei Kapseln, wenn ich Anzeichen von Symptomen wahrnehme. **Ich mache so sehr gute Erfahrungen!**

Herr H. im Zürcher Oberland



## Kann trotz Allergie als Floristin gut arbeiten

Seit ich jeden Tag, das ganze Jahr, 1 KL Blütenpollen nehme, habe ich **keine Probleme mehr mit Blumenallergien**. Ich bin Floristin und reagierte sonst immer wieder stark auf verschiedene Blumen und Gräser.

Maurer Heidi

## Heuschnupfen verschwunden

Ich nehme regelmässig Schwarzkümmelöl- und Kapern-Extrakt-Kapseln mit Erfolg gegen meinen Heuschnupfen ein. Seither sind die **lästigen Symptome wie Augenbrennen und Jucken in der Nase verschwunden**. Ab und zu muss ich noch niessen, aber ich leide nie mehr so stark darunter wie vorher. Ich bin begeistert.

Frau M.R. im Bündnerland

## Kapern bei Histaminintoleranz

Ich nehme die Kapern-Extrakt-Kapseln als natürlichen Histaminsenker ein, zu jeder Mahlzeit 2 Kapseln. Seither habe ich deutlich weniger Beschwerden vom Histamin her. **Die Kapern-Extrakt-Kapseln sind sehr unterstützend bei meiner Histaminintoleranz**, vorallem weil ich einen sehr empfindlichen Magen habe.

Frau I.K., Zentralschweiz

## Gärtner kann wieder Haselsträucher schneiden

Mein Schwiegersohn arbeitet im Gartenbau und hatte **starken Heuschnupfen – mit folgenden Massnahmen ist er nun beschwerdefrei:**

- Schwarzkümmelöl-Kapseln ab Dezember
- Kapern-Extrakt ab Februar
- Bei extremer Belastung (z.B. schneiden von Haseln) einen Stoss Skutallerg-Spray in den Mund.

Frau E. Traub



## Endlich symptomfrei

Ich leide an Heuschnupfen. Sobald ich sehe, dass das Gras gemäht wird und ich leichte Symptome verspüre, nehme ich die Kapern-Extrakt-Kapseln höher dosiert ein, bis zu 12 Kapseln pro Tag. Dann reduziere ich die Dosis wieder. **Ein Erfolgserlebnis! Ich bin während der hohen Pollenbelastung symptomfrei.** Zusätzlich nehme ich noch 3x 1 Kapsel Schwarzkümmelöl ein, was den Darm sehr gut unterstützt.

Frau I.C.

## Unbedingt beachten

Je nach Ausprägung können Allergien lebensbedrohlich sein. **Bei schweren allergischen Reaktionen wie Atemnot, Kreislaufstillstand oder Organversagen sofort den Notarzt (Telefon 144) anrufen.** Solche Allergien gehören immer in die Hände von Ärzten.