

Allergien natürlich überwinden

Heuschnupfen, Lebensmittelunverträglichkeiten, Ekzeme ...

Weshalb haben wir so viele Allergien?

Michael Burger | Institut für Gesundheitsförderung Infovita GmbH

Eine Allergie ist eine körperliche Fehlreaktion des Immunsystems auf meist reguläre äussere Reize (Staub, Pollen, Milbenkot, Tierhaare, Lebensmittel, ...), die einen gesunden Körper normalerweise nicht aus der Balance bringen. Bei Allergikern ist der Stoffwechsel entgleist und das Abwehrsystem verursacht bei Kontakt falschen Alarm.

Seit wenigen Jahrzehnten sind die allergischen Erkrankungen explosionsartig angestiegen. In der Schweiz sollen mittlerweile 3 Millionen Menschen in irgend einer Form von Allergien betroffen sein.

Heuschnupfen, allergisches Asthma, Neurodermitis, unzählige Unverträglichkeiten auf Lebensmittel oder auf Tierhaare machen vielen arg zu schaffen.

Auch Migräne, Infektanfälligkeit, Verdauungsprobleme oder Energielosigkeit haben eine Verbindung zu Allergien.

Mögliche Ursachen: Fehlernährung, Störungen der Darmflora, Umweltverschmutzung, Genussgifte, Infekte, anhaltender Stress, Medikamente und fehlendes Training des Immunsystems in der Kindheit (überperfekte Hygiene, kein „Dreck“ mehr im Mund). Darmprobleme, Stress, Umweltgifte nehmen zu – die Allergien auch.

Erlebt – das hat gut geholfen

Weniger Heuschnupfen dank Kapernextrakt



Die Kombination von Schwarzkümmelöl- und Kapernextrakt-Kapseln erleichtern unseren Söhnen die Heuschnupfenzeit enorm. Die lästigen Beschwerden wie starkes Jucken in der Nase oder brennende Augen sind mit Schwarzkümmelöl und Kapernextrakt viel weniger geworden. Wir staunen!

Frau H.N. im Toggenburg

Hilfe bei Lebensmittel- und Pollenallergie

Meine Allergien (auf Lebensmittel und Blütenpollen, Heuschnupfen) haben sich massiv gebessert seitdem ich die Kapern-Extrakt-Kapseln einnehme. Frau C.F. im Wallis

Kann gut als Floristin 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

Kann wieder gut schlafen

Wenn ich vor dem Schlafengehen eine Kapsel Kapernextrakt zusammen mit Schwarzkümmelölkapseln nehme, kann ich auch in der Zeit des Pollenflugs mit offenem Fenster gut schlafen! Frau S.T. in Lyss

Schwarzkümmelöl & Kapernextrakt helfen gut

Schwarzkümmelöl und *Kapern-Extrakt* sind super gegen Allergien. Das häufige Jucken an der Haut und am Körper (Bauch, Rücken) ist verschwunden.

Mein Sohn ist Allergiker. Seit er Kapern-Kapseln nimmt, hat er keine allergischen Symptome mehr. Frau C.S., Kanton Zürich

Fast keine Beschwerden mehr

Seit ich die Kapern-Kapseln nehmen habe ich **fast keine Beschwerden mehr**. Ansonsten war ich bei Heupfäule richtig gestraft. Frau C. Isler

Zusammen in der Natur statt zuhause

Kapernextrakt hilft meinem Mann sehr gut gegen Heuschnupfen. Das Beste ist, dass wir **dank Kapern-Extrakt-Kapseln auch bei hoher Pollenbelastung zusammen in der Natur sein** können. Frau S.W. im Kanton ZH

Unbedingt beachten

Je nach Ausprägung können Allergien lebensbedrohlich sein. Schwere Allergien gegen Insektengifte oder Lebensmittelallergene oder andere können zu einem anaphylaktischen Schock führen. Schwere, lebensbedrohliche Allergien gehören in die Hände eines Arztes. Ihre Verantwortung: Siehe auch Impressum auf Seite 4.

Sind Allergien heilbar?



Säulen der Gesundheit

Detox und Entsäuern

Allergien werden auch im Zusammenhang mit Übersäuerung und belastenden Umweltgiften gesehen. Laut Moll und Spiller in „Schachmatt den Allergien“ sind alle allergischen Erkrankungen auf Fehlfunktionen im Stoffwechsel und im **Immunsystem** zurück zu führen.

Damit die Selbstheilungskräfte im Körper aktiviert werden, braucht der Körper die Chance zum **Entgiften**. Dazu benötigt er reichlich Antioxidantien (Rohkost!), Nahrungsfasern, basische Mineralien, B-Vitamine und Detox-Produkte wie Kieselsäure oder Chlorella. **Aluminium** steht z.B. im Verdacht, **Allergien** zu fördern und kann mit Silicea (Kieselsäure) ausgeleitet werden. Die Mikroalge Chlorella ist bewährt zur Ausleitung von Schwermetallen – informieren Sie sich vorher!

Fasten lindert Allergien

Der Start zur Aktivierung der körpereigenen Heilkräfte heisst **Heilfasten**. Im Fastenstoffwechsel merkt z.B. der Neurodermatiker oft schon nach kurzer Zeit, wie der Juckreiz verschwindet und die Haut die eigene Fettproduktion „wiedererlernt“.

Der Nahrungsmittelallergiker verliert nicht selten seine Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Chronische Darmentzündungen heilen in der **Fastenzeit** ab. Viele Beschwerden gehen durch einen anschliessenden, sinnvollen Kostaufbau verloren. Moll, Spiller: Schachmatt der Allergien, Schnitzer-Verlag St. Georgen

Fastenberatung für Sie? www.infovita.ch/beratung
Fasten-Berichte: www.infovita.ch/erlebt/allergien-asthma

Ergänzung: Meiden entsprechender Allergene

Bis zur Heilung müssen Allergene gemieden werden!

Darmsanierung – Probiotika

«Bei fast allen Allergien kann eine direkte Verbindung zum Darm festgestellt werden – so auch beim Heuschnupfen.»

Saniert man nun den Darm mit Probiotika, lindert diese Massnahme die Auswirkungen des Heuschnupfens deutlich. Lactobazillen und Bifidobakterien haben beide einen positiven Einfluss auf das Immunsystem.

www.zentrum-der-gesundheit.de/probiotika-bei-heuschnupfen-170304028.html



Ernährungsumstellung

Wer nicht fasten kann ist gut beraten, mittels einer optimalen, natürlichen Vitalkost-Ernährung den Körper zu reinigen und im Heilungsprozess zu unterstützen.

Anforderungen an eine nachhaltig gesunde Ernährung

- ✓ Sollte den Stoffwechsel beim Entgiften unterstützen.
- ✓ Sollte giftfrei sein und sehr reich an bioaktiven Stoffen.
- ✓ Sollte die nützlichen Keime im Darm fördern.

Brauchen Sie Hilfe für eine Ernährungsumstellung?

Gerne schulen, fördern, beraten wir Sie in unserem Institut:

www.infovita.ch/seminare

www.infovita.ch/beratung | 062 961 89 48 für Termin

Ganzheitlich gesund

Die oben erwähnten Säulen der Gesundheit können bei Allergikern einen wesentlichen Beitrag zur Linderung oder vielleicht gar zur Heilung einer Allergie leisten.

Stress und toxische Gedanken stehen auch im Verdacht Allergien zu fördern. Deshalb raten wir Betroffenen, neben den natürlichen Säulen der Gesundheit (s. oben) auch seelische und geistliche Stolpersteine aus dem Weg zu räumen.

Last but not least: Gottvertrauen – ein Schlüssel

Wer Medizin / Naturheilkunde von der Spiritualität trennt, macht einen grossen Fehler. Es gibt einschlägige Studien die zeigen, wie der persönliche Glaube an Jesus Christus zum ganzheitlichen Wohlbefinden und zur Heilung beiträgt.

Gebet kann die Gesundheit verändern.

Buchtipp: D.A. Matthews: Glaube macht gesund. Herder. Im Antiquariat erhältlich. Sehr spannende, fundierte Lektüre!

Surftipp auf Infovita.ch

Zu den halb fett und kursiv markierten Schlagworten wie *Allergie*, *Immunsystem* oder *basisch essen* erfahren Sie mehr unter www.infovita.ch

Erste Hilfe bei Heuschnupfen, Ekzemen, ...

Dreamteam gegen Allergien

Die Kombination von Schwarzkümmelöl und Kapern-Extrakt (z.B. Kapseln) hat sich in der Praxis als Hilfe gegen Pollenallergien, aber auch bei Lebensmittelunverträglichkeiten und allergischem Asthma oder Ekzemen bewährt.

Schwarzkümmelöl ab Januar



«Schwarzkümmelöl hat sich immer wieder für therapeutische Anwendungen bewährt, die auf einen allergischen Hintergrund hindeuten. So sind beispielsweise zahlreiche Fälle von Patienten belegt, die jedes Jahr im Frühling von schweren Pollenallergien heimgesucht wurden und die nach regelmässiger Einnahme von **Schwarzkümmelöl** völlig beschwerdefrei blieben.

Schwarzkümmel liefert die für den **Allergiker** notwendige zusätzliche Menge an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.»
Aus «Natürlich heilen mit Schwarzkümmelöl»; Dr. med. Peter Schleicher und Dr. med. Mohamed Saleh; Südwest-Verlag

Diese essentiellen Fettsäuren sind an biochemischen Reaktionen zur Stabilisation des Immunsystems beteiligt.

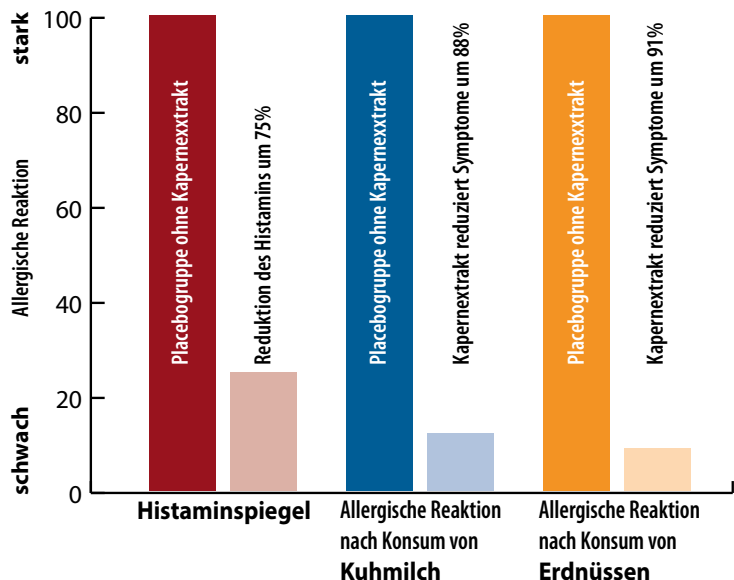
Einnahme von Schwarzkümmelöl

Eine frühzeitige Einnahme ab Januar bis zum Ende der Allergiezeit hat sich als sinnvoll erwiesen. **Dosierung:** Bis 3 Gramm / Tag. Z.B. 6 Kapseln täglich mit Wasser schlucken. Wir empfehlen eher Kapseln als offenes Schwarzkümmelöl. So bleibt das heikle, hochwertige Öl am besten geschützt.

Referenzen

J. Neumayer, Das vielseitige Hausmittel; Ehrenwirth Verlag
Hermann Ehmann, Schwarzkümmel; Lebensbaum Verlag

Kapern: In Studien und Praxis tausendfach bewährt



Ab Januar



Bei Symptomen



Alternativen und Ergänzungen zu dem Therapiekonzept mit Schwarzkümmelöl und Kapern-Extrakt – siehe S. 4

Kapern-Extrakt: Histaminsenker, der nicht müde macht

Professor Bonina von der Universität Genua in Italien hat gezeigt, dass die **Symptome** nach regelmässiger Einnahme von natürlichem Kapernextrakt **bei Heuschnupfen um bis 75% und bei Lebensmittelunverträglichkeiten um bis 91% abgenommen haben.** Siehe Grafik unten. Das Duo **Schwarzkümmel und Kapern** ist bei **Ekzemen** einen Versuch wert! **Kapern-Extrakt** senkt natürlich und bei vielen rasch den **Histaminspiegel, der für allergische Symptome wie Juckreiz, brennende Augen, etc. verantwortlich ist.**

Einnahme von Kapernextrakt

Prävention: 300 mg **Kapernextrakt** / Tag ab 3 Wochen vor dem Beginn der entsprechenden Pollenflugzeit.

Bei akuten Beschwerden: Bis 2000 mg Kapernextrakt einnehmen. Bei Bedarf kann sofort mit der hohen Dosierung begonnen werden!

Bei Besserung auf die Grunddosis von 300 mg **Kapern-Extrakt** pro Tag zurück gehen für weitere 3 Wochen.

Bei Bedarf zurück auf hohe Dosierung wechseln. Gemäss Angaben eines Herstellers kann Kapernextrakt auch über längere Zeit mit 3x 2 Kapseln pro Tag eingenommen werden.

Wir erachten die Einnahme von Kapernextrakt als die Nummer 1 zur raschen natürlichen Behandlung bei v.a. Heuschnupfen, aber auch bei Lebensmittelunverträglichkeiten. **Kapernextrakt macht nicht müde** im Vergleich zu anderen Histaminsenkern. Es sind kaum Nebenwirkungen bekannt.



Referenzen Kapernextrakt

u.a. F. Bonina & al., In vitro antioxidant and in vivo photo-protective effect of a lyophilized extract of Capparis spinosa, L. buds, J. Cosm. Sci. 53, 321-335 (Nov./Dec. 2002).
F. Bonina & al., Antiallergic and antihistaminic effect of a standardized extract of Capparis spinosa L. flowering buds, X National Meeting of Pharmacognosy, Calgiari 2-6 October 2002.

Nützliches Wissen

Omega-3-Leinöl

Der amerikanische Forscher Donald O. Rudin wollte die Wirkung von Leinöl bei psychischen Erkrankungen testen. Nach 6–8 Wochen Leinölgabe berichteten einige Patienten, dass ihre Lebensmittelallergien abgenommen haben. **Scheinbar reduziert der regelmässige Genuss von frischem Leinöl oder Leinölkapseln die Empfindlichkeit gegen gewisse Allergene.** H-U. Grimm: Leinöl macht glücklich, Dr. Watson Books, Stuttgart

OPC / Traubenkernextrakt



Simons und Rucker berichten, wie Professor Masqulier mit OPC zur Vorbeugung und Behandlung von Allergien wie Heuschnupfen, Asthma und allergische Reaktionen gegen Hausstaub, Tierhaare, Schimmelpilze und Lebensmittel sehr gute Erfahrungen gemacht hat. OPC (Oligomere ProCyanidine) hemmen die Radikalbildung, senken das Histamin und lindern Entzündungen.

A. Simons, A. Rucker: Gesund länger leben durch OPC. Maya Media, Coburg, DE

Spezialhonig mit Blütenpollen

Beginnen Sie im Winter mit der Honigkur. Eine Studie mit 353 Kindern ergab eine hohe Ansprechrate von 69%.

Dazu wurde kein normaler Honig verwendet. Sondern ein Spezialhonig, dem grosse Mengen Blütenpollen zugesetzt wurden. K. Münstedt: Bienenprodukte in der Medizin. Shaker-Verlag, Aachen

Kauf Tipp

Solche Spezialhonige mit Blütenpollen gibt es heute auf dem Markt. Im Idealfall enthält der Spezialhonig zusätzlich Schwarzkümmelöl.

Alternative: Sie besorgen sich beim Imker einen regionalen Blütenhonig (Mischhonig der entsprechenden Jahreszeit).

Vitamin B-Komplex

Bei Allergikern und Asthmatikern wird oft ein Mangel an B-Carotin und Vitamin B6, B9 und B12 festgestellt. Wurde Cortison verabreicht, kommt oft ein B5-Mangel dazu. Auf gute Vitamin-B-Versorgung achten: Vollwertig essen, viel Nüsse und Keimgetreide; eventuell B-Komplex einnehmen.

Vitamin D fürs Immunsystem

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

Mehr positive Erfahrungen

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

Gärtner kann wieder Haseln schneiden

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

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



Erlebt: Fasten & Ernährung helfen Allergikern

Mehr unter www.infovita.ch/erlebt/allergien-asthma

OPC hilft mir gegen Allergien

Ich leide unter zahlreichen Allergien. Besonders im Herbst hilft mir OPC, wenn durch die Feuchtigkeit die Schimmelsporen überall zunehmen. Dann nehmen ich jeweils 200 mg OPC pro Tag. Das gibt mir eine gute Grundlage, damit mein Körper nicht überreagiert gegen die Sporen.

Bei mir sind die Reaktionen auf die Schimmelsporen ohne OPC und andere Produkte heftig: Bauchschmerzen, Durchfälle, tränende Augen, tropfende Nase. Frau M.K. im Kanton Zürich

Impressum / Disclaimer

Institut für Gesundheitsförderung, Infovita GmbH, Postfach, 3360 Herzogenbuchsee. www.infovita.ch. Layout und Bearbeitung: Michael Burger, März 2018. Bilder: Depositphotos.com / www.fotolia.com / www.thenounproject.com

Es sind alle Anstrengungen unternommen worden, um sicher zu stellen, dass die in dieser Broschüre 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 Hinweisen 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.

Surftipp auf Infovita.ch

Zu den halb fett und kursiv markierten Schlagworten wie Spezialhonig, Immunsystem, OPC oder basisch essen erfahren Sie mehr unter www.infovita.ch