

Weitere Naturhelfer

OPC Traubenkernextrakt

Professor Masqulier hat mit OPC zur Vorbeugung und Behandlung von Allergien wie Heuschnupfen, Asthma und allergische Reaktionen gegen Hausstaub, Tierhaare, Schimmelpilze und Lebensmittel sehr gute Erfahrungen gemacht. OPC senkt den Histaminspiegel, lindert Entzündungen.



OPC-Heft von A. Simons
Art. 1m20 à Fr. 2.– inkl. Porto
bestellen: QR-Code oder
vitapowershop.ch.



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 wurde.

K. Münstedt: Bienenprodukte in der Medizin.
Shaker-Verlag, Aachen



Vitamin D fürs Immunsystem

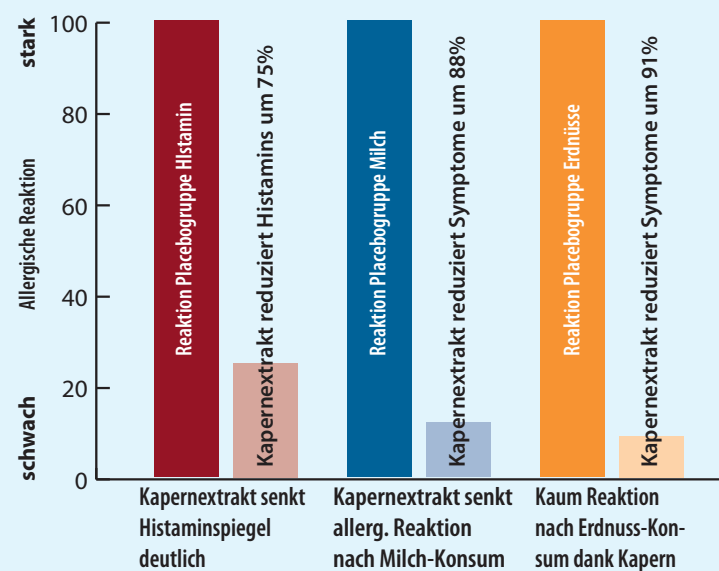
Vitamin D dämpft die Entzündungsprozesse im Körper und leistet einen wesentlichen Beitrag zur Stärkung des Immunsystems. Zudem haben Allergiker oft einen tiefen D3-Spiegel. Eine gute Vitamin-D-Versorgung wirkt präventiv gegen Heuschnupfen, Neurodermitis und Asthma bronchiale.



«Je nach Jahreszeit leiden 80% bis 90% der Menschen in Mitteleuropa unter einem Vitamin-D-Mangel.»

Prof. Dr. Jörg Spitz

Studie Kapernextrakt: tausendfach bewährt



Surftipp auf Infovita.ch:

Zu den halbfett und kursiv markierten Schlagwörter wie *Allergie*, *Immunsystem*, *Spezialhonig*, *OPC* oder *basisch essen* erfahren Sie mehr unter www.infovita.ch

Referenzen

u.a. F. Bonina & al., In vitro antioxidant and in vivo photoprotective 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, Cagliari 2-6 October 2002.

Impressum «Allergien & Co.»

Institut für Gesundheitsförderung, Infovita GmbH, Postfach, 3360 Herzogenbuchsee. www.infovita.ch. Layout und Bearbeitung: Michael Burger/Judith Niggli, 4. Auflage Mai 2021.

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 die 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.

4. Auflage 2021

Allergien & Co natürlich überwinden

Heuschnupfen, Histaminintoleranz,
Ekzeme und Lebensmittelunverträglichkeiten

Sind Allergien heilbar?

Eine Allergie ist eine körperliche Fehlreaktion des Immunsystems auf meist reguläre äussere Reize wie Staub, Pollen, Milbenkot, Tierhaare, Lebensmittel und andere. Mögliche Ursachen: Fehlernährung, Störungen der Darmflora, Zusatzstoffe, Umweltverschmutzung, Infekte, anhaltender Stress, Medikamente und fehlendes Training des Immunsystems in der Kindheit (überperfekte Hygiene). Die Allergien nehmen aktuell leider zu. Nachfolgend zeigen wir Ihnen auf, was die Natur gegen Heuschnupfen, Unverträglichkeiten und andere Allergien für bewährte Lösungen bereit hält.

Michael Burger | Infovita GmbH

Dreamteam gegen Allergien

Die Kombination von Schwarzkümmelöl und Kapernextrakt hat sich in der Praxis als Hilfe gegen Pollenallergien, aber auch bei Lebensmittelunverträglichkeiten, allergischem Asthma oder Ekzemen bewährt. Auch gilt Schwarzkümmelöl als natürlicher Zeckenschutz.



Schwarzkümmelöl

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

Schwarzkümmelöl beeinflusst die Darmflora positiv und reduziert histaminproduzierende Bakterien im Dickdarm. Es leistet einen wichtigen Beitrag zur Stabilisierung des Immunsystems.

Zeitig im Jahr

Bei Symptomen

Schwarz-
kümmelöl

Kapernextrakt-
Kapseln

Alternativen und weitere Vitalstoffe s. Seite 4

Einnahme von Schwarzkümmelöl

Ab 3 Monate vor Beginn der Pollenflugzeit resp. des Blütenstaubes bis Ausbruch der Allergie (kann auch während der Allergiezeit eingenommen werden).

- Dosierung Erwachsene: 3-4 g pro Tag, d.h. 3-6 Kapseln täglich vor dem Essen.
- Dosierung Kinder: die Hälfte.
- Schwarzkümmelöl flüssig: im Kühlschrank lagern und innerhalb von 3-6 Wochen aufbrauchen.

Kapernextrakt – Histamin-senker, der nicht ermüdet

Professor Bonina (Uni Genua) hat gezeigt, dass die Symptome nach regelmässiger Einnahme von Kapernextrakt bei Heuschnupfen um bis 75% und bei Lebensmittelunverträglichkeiten um bis 91% abgenommen haben (siehe Grafik auf Seite 4). Kapernextrakt senkt natürlich und rasch den Histaminspiegel, der für allergische Symptome wie Juckreiz, brennende Augen, Niesen, etc. verantwortlich ist.

Einnahme von Kapernextrakt

- Präventiv: 3 Wochen vor Pollenflugbeginn 450 mg Kapernextrakt, 3x 1 Kapsel pro Tag
- Akut: Bis 2000 mg Kapernextrakt/Tag, maximal 9-12 Kapseln pro Tag, d.h. jede Stunde 1 Kapsel, oft reichen auch weniger. Bitte beachten Sie: Täglich max. 2000 mg Kapernextrakt einnehmen – auf der Packung steht, wieviel Kapernextrakt in einer Kapseln drin ist.
- Kinder: Ab 6 Jahren 1-4 Kapseln pro Tag, kann auf 1 Kapsel reduziert werden. Von 3-6 Jahren wird 1/2 Kapsel pro Tag empfohlen (mit zerdrückter Banane, Kapseln können geöffnet werden).

Bei einer Besserung auf die Grunddosis von 300 mg Kapernextrakt pro Tag zurückgehen für weitere 3 Wochen. Bei Bedarf wieder auf die hohe Dosierung wechseln. Gemäss Angaben eines Herstellers kann vom Kapernextrakt über längere Zeit bis zu 2000 mg pro Tag eingenommen werden.

Gut zu wissen

Kapernextrakt in Kapselform ist unseres Erachtens die Nr. 1 zur raschen natürlichen Behandlung von Heuschnupfen und Lebensmittelunverträglichkeiten. Kapernextrakt macht nicht müde im Vergleich zu anderen Histaminsenkern! Wenn nötig in Kombination mit Schwarzkümmelöl, Vitamin D3 S. 4 und Darmsanierung S. 2.

Fünf Wege zu einer besseren Gesundheit

1. Vitalstoffe

wie Kapernextrakt & Co.

Kapernextrakt und Schwarzkümmelöl sind Vielen eine grosse Hilfe! Auch OPC, Vitamin D3 und Vitamin B-Komplex sind wichtig.

2. 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!

3. Heilfasten

Reinigt, lindert und heilt z.T. Allergien

Der Start zur Aktivierung der körpereigenen Heilkräfte heisst **Heilfasten**. Im Fasten-



stoffwechsel 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*

Meiden Sie Allergene

Bis zur Heilung müssen Allergene gemieden werden! Weitere gute Informationen rund um das Thema Allergien erfahren Sie bei **aha! Allergiezentrum Schweiz** www.aha.ch

4. Darmsanierung – Probiotika

«Bei fast allen Allergien kann eine direkte Verbindung zum Darm festgestellt werden – so auch beim Heuschnupfen.» Saniert man den Darm mit Probiotika, lindert diese Massnahme die Symptome der Pollenallergie. Lactobazillen und Bifidobakterien haben beide einen positiven Einfluss auf das Immunsystem. www.zentrum-der-gesundheit.de/probiotika-bei-heuschnupfen

5. Ernährungsumstellung

Wer nicht fasten kann ist gut beraten, mittels einer optimalen, natürlichen Vitalkost-Ernährung, milchsauer vergorenem Gemüse (z.B. Kimchi) den Körper zu reinigen und den Heilungsprozess zu unterstützen.

Seminar «Darmgesunde Vitalkost»

Praxisseminar mit Ingeborg Burger: Mit fermentierten Lebensmitteln bei Allergien gute Heilerfolge erzielen.



Fasten

Josef Kreuzer ist Fastenleiter und begleitet Sie gerne durch eine Fastenzeit. Anleitung «Fasten für Gesunde» ► vitapower.ch/vitalkost



Ganzheitlich gesund

Die oben erwähnten fünf Wege 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. Versuchen Sie auch seelische und geistliche Stolpersteine aus dem Weg zu räumen.

Last but not least: Gottvertrauen. Medizin und Naturheilkunde sollten nicht von



der Spiritualität getrennt werden. Es gibt Studien die zeigen, wie der persönliche Glaube an Gott zum ganzheitlichen Wohlbefinden und zur Heilung beiträgt.

Buchtipp: «Glaube macht gesund» Spiritualität und Medizin, von Dale A. Matthews. Herder Verlag. Ein Arzt berichtet über die Wirkung von Glaube für eine ganzheitliche Medizin, die Überwindung der Trennung von Medizin und Spiritualität, von Naturwissenschaft und Glaube.

Stories: Persönlich erlebt

Ein Auszug von dem, was uns Menschen persönlich erzählt haben. Geschichten von mutigen Menschen, die der Natur vertrauen. Unter www.infovita.ch/allergien finden Sie weitere Erfahrungsberichte.

Weniger Heuschnupfen

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

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



Kapernextrakt hilft bei Pollenallergie

Schon seit Jahren leide ich unter den Pollen von Hasel und Birke, sowie auch an 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. Ich nehme jeden Morgen vor dem Essen 1



Kapsel Kapernextrakt ein und dann sofort noch 1-2 Kapseln, wenn ich Anzeichen von Symptomen wahrnehme. Ich mache so sehr gute Erfahrungen!

Herr H. im Zürcher Oberland

Heuschnupfen verschwunden

Ich nehme regelmässig Schwarzkümmelöl- und Kapernextrakt-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

Kapernextrakt gegen Histaminintoleranz

Ich nehme die Kapernextrakt-Kapseln als natürlichen Histaminsenker ein, zu jeder Mahlzeit 2 Kapseln. Seither habe ich deutlich weniger Beschwerden vom Histamin her. **Die Kapernextrakt-Kapseln sind sehr**

unterstützend bei meiner Histaminintoleranz, vorallem weil ich einen sehr empfindlichen Magen habe.

Frau I.K., Zentralschweiz

Zusammen in der Natur anstatt zu Hause

Kapernextrakt hilft meinem Mann sehr gut gegen Heuschnupfen. Das Beste ist, dass wir **dank Kapernextrakt-Kapseln auch bei hoher Pollenbelastung zusammen in der Natur sein können.**

Frau S.W. im Kanton ZH



Gärtner kann wieder Haseln schneiden

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

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

Frau E. Traub

