

verdünnt (potenziert) werden. Schüssler verwendete für seine Therapie die homöopathischen Potenzen D3, D6 und D12. In der Regel werden die D6 (Verdünnung 1:1 Million) oder die D12 (1:1 Billion) eingenommen.

**Die Pflanzenheilkunde** (Phytotherapie) zur Behandlung von Nervosität und Nervenschwäche

"Keine chemische Fabrik dieser Welt arbeitet so exakt und vollkommen wie eine einzige jener kleinen Pflanzen, die Dein Fuß achtlos zertritt". Die Phytotherapie ist auf allen Kontinenten und in allen Kulturen beheimatet. Das Wissen vieler Generationen ist in der Pflanzenheilkunde enthalten.

Pflanzen sind die ältesten Heilmittel der

Menschheit. Mit ihren vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten - zum Beispiel als Tee, Tabletten, Tropfen, Salben, Wickel, Bäder und ätherische Öle - ist die Pflanzenheilkunde eine der wichtigsten Therapien.

Warum sind Pflanzen bei der Behandlung von Nervosität und Nervenschwäche heilkräftig? Weil sie Salze, Säuren, Vitamine, Öle und Nährstoffe enthalten. Diese wirken im Körper auflösend, ausscheidend, anregend, kräftigend und aufbauend. Sie verwandeln den kranken Zustand in einen gesunden.

Solche Pflanzenmineralstoffe sind vor allem Fluor, Jod, Kalium, Kalzium, Kohlenstoff, Chlor, Eisen, Schwefel, Phosphor, Magnesium, Natrium und Kieselsäure (Silizium). Heilpflanzen

normalisieren den Stoffwechsel und stärken das Immunsystem. Nur ein gut funktionierender Stoffwechsel sowie ein intaktes Hormon-, Nerven- und Immunsystem können Nervosität und Nervenschwäche verhindern.

Was von den Kräutern brauchbar und heilkräftig ist, wird von unseren Körpersäften aufgenommen und den Zellen zugeführt. Was aber unbrauchbar ist, wird durch die Nieren, Haut, Lunge und den Darm nach dem Verbrennungsprozeß ausgeschieden.

Heilkräuter in richtiger Form und Dosis genommen, beeinflussen in unserem Organismus die Körperfunktionen sowie das Nerven- und Hormonsystem sehr vorteilhaft. Die Pflanzensalze vermitteln dem Körper die zur Abwehrsteigerung und zum Aufbau der

verschiedenen Zellsubstanzen notwendige Energie. Sie lösen Heilblockaden, stärken die Selbstheilungskräfte, bewirken eine Steigerung der Lebenskraft und die Behebung von Schwächezuständen.

Holen Sie Ihre Heilpflanzen in der Apotheke. Dort laufen diese unter dem Begriff "Medikament". Für Medikamente gelten strenge Vorschriften und Kontrollen bezüglich Zulassung, Inhaltsstoffen, Reinheit, Wirksamkeit und Verträglichkeit. Wer seine Heilkräuter lieber selbst sammelt, kann diese sofort frisch verwenden.

Die Aufbewahrung der Heilpflanzen:

Hierfür müssen die Kräuter vorher getrocknet werden. Bekommen sie zuviel Licht, Wärme oder Feuchtigkeit, verflüchtigen sich die Wirkstoffe. Am Besten geeignet zur Lagerung ist ein

Keramikbehälter mit einem Deckel, der locker aufliegt. Die Haltbarkeit der Heilpflanzen beträgt maximal 1 Jahr. Danach haben sich die Wirkstoffe verflüchtigt.

In diesem Ratgeber erhalten Sie Empfehlungen, wie Sie Nervosität und Nervenschwäche mit Hilfe der Homöopathie, Urtinkturen, Pflanzenheilkunde und den Schüsslersalzen behandeln können. Vorgestellt werden die bewährtesten Schüsslersalze und homöopathischen Heilmittel mit der entsprechenden Potenz und Dosierung, Heilpflanzen, Teerezepte, Tinkturen und Kräuterweine.

Die Naturheilkunde wirkt ganzheitlich. Sie behandelt nicht nur einzelne Symptome, sondern hat den gesamten Mensch im Blick, also Körper, Seele und Geist. Ich wünsche