

Irene Dalichow

# Universal- heilmittel

Sanfte Unterstützung aus  
der Natur von Aloe vera  
bis Zitrone



GOLDMANN

ist, dass es einige Mittel gibt, die über  
erstaunlich vielfältige wohltuende,  
lindernde und kurierende Eigenschaften  
verfügen; bei denen es sich lohnt, die  
Probe aufs Exempel zu machen und zu  
testen, wie man damit zurechtkommt. Was  
sich nach solchen ganz persönlichen Tests  
als hilfreich und bekömmlich herausstellt,  
kann zu einem wichtigen Teil der eigenen  
Haus- und Reiseapotheke werden.

In diesem Buch finden Sie  
zweiundzwanzig solcher Helfer  
beschrieben, alle natürlichen Ursprungs,  
vor allem pflanzlicher, aber auch  
mineralischer (Heilerde, Salz) und  
tierischer Herkunft (Honig, Propolis). Sicher  
hätten weitere Mittel ausgewählt werden  
können, vor allem dann, wenn noch mehr

Pflanzen aus anderen Kulturräumen einbezogen worden wären. Aber es sollte für Sie hier im deutschsprachigen Raum alles möglichst vertraut und zudem ohne größere Schwierigkeiten und hohe Kosten erhältlich sein.

So könnte man also, wenn man will, die folgenden Kapitel als der Göttin Panakeia gewidmet ansehen. Oder man könnte allgemeiner formulieren, diese Kapitel haben einen von Mutter Natur zur Verfügung gestellten, vielseitigen Schatz für Heilung und Wohlbefinden zum Thema.

Wobei aber die Empfehlungen, die diesem Buch als Leitsprüche vorangestellt wurden, auch nicht ohne sind: Ein bisschen frische Luft und Sonnenschein plus Humor, gute Laune und ein offenes Herz bringen Körper,

Geist und Seele in Schwung und stimulieren die Selbstheilungskräfte. Und manchmal reichen sie schon aus, um ein Unwohlsein in den Wind zu schießen.

1 Ein Pomander ist ein kleines kugeliges Gefäß, das mit Löchern versehen ist und mit Kräutern oder Ähnlichem gefüllt wird. Man hängt es üblicherweise in Wäsche- oder Kleiderschränke. Der Begriff leitet sich vom mittelfranzösischen *pome d'ambre* («Apfel, Kugel aus Ambra») her.



Zweiundzwanzig  
virtuose Helfer



# Aloe vera

**Lateinischer Name:** Aloe vera. *Aloe* ist das lateinische und griechische (*alóē*) Wort für »bitteres Aloeholz«. Vielleicht stammt es vom hebräischen Wort *halal*, das bedeutet »bitter«. *Verus* ist lateinisch und heißt »wahr, echt«.

**Was ist es?** Eine frostempfindliche Pflanze aus der Gattung der Liliengewächse (Liliaceae), sie wird daher auch »Wüstenlilie« genannt. Die großen Laubblätter bilden am Stamm eine Rosette und speichern viel Wasser. Dieses »Wasser«, das eine Fülle von wertvollen Inhaltsstoffen enthält, wird schon seit Tausenden von Jahren innerlich und äußerlich medizinisch genutzt.