

Dn mecl M. O. Bruker

,ZA

**Erkältungen
müssen nicht sein**

Mit Rezepten von Ilse Gutjahr

Husten, Schnupfen und Grippe sind vermeidbar.
Dieses Buch zeigt Ihnen auf, wie Sie sich in Zu-
kunft davor schützen können.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort des Verfassers.	11
„Erkältungen" kommen nicht von Kälte	15
Der Mensch im Kühlschrank „erkältet" sich nicht	15
Eigene Erfahrungen	16
Warmhalten nützt nichts.	17
„Erkältungen" sind Infekte infolge mangelhafter Abwehrkräfte.	17
„Erkältungen" durch Wärmestau.	19
Schwitzen führt zu „Erkältung".	21
Haut schwitzt, Schleimhaut schleimt.	22
Der chronische Kaltfuß als Krankheits- symptom.	24
Kurze Kaltwassermaßnahmen sind beste Hilfe.	24
Bei Schnupfen Wechselunterschenkelbad.	26
Die mißverstandene Abhärtung.	28
Wärmestauung durch zu warme Kleidung	29

Bedeutungswandel des Begriffs „Erkältung“	31
Folgen der Begriffsverwirrung	33
Kälteempfindlichkeit ist bereits Krank- heitssymptom	35
Ungeahnte Behandlungserfolge bei Berücksichtigung der Ursachen.	37
Die Behandlung der Infektanfälligkeit . .	39
I. Die Ernährungsbehandlung	39
Hier ist das Rezept des Frischkornbreies. . .	45
Zubereitung der Frischkost	48
II. Belastende Lebenssituationen erfordern Beratung	52
III. Die Vermeidung von Wärmestauung und die Anwendung physikalischer Maßnahmen.	54
1. Kneippsche Waschung	54
2. Dusche.	56
3. Wechselunterschenkelbad.	56
4. Knie- und Schenkelguß.	56
Die Technik des Gusses.	57
Das Luftbad.	60

Die Sauna60
Das Sonnenbad61
Die Behandlung des Infektes.63
Verhalten bei Fieber und Appetitlosigkeit	63
Keine Antibiotika und Sulfonamide bei banalen Infekten64
Asthma durch Antibiotika69
Die Symbioselenkung.70
Homöopathische Behandlung besonders erfolgreich.72
Bei fieberlosen und chronischen Katarrhen.74
Die Erkrankungen der Nasenneben- höhlen76
„Schnupfen“ hat man nicht mehr.76
Kieferhöhlen und Stirnhöhle sind Teile der Nase - sie beteiligen sich an jedem Katarrh.77
Örtliche Behandlung der Nasenkrank- heiten sind nachteilig.79

Die Erkrankung der Mandeln	81
Die Mandeln haben wichtige Aufgaben. . .	81
Keine operative Entfernung der Mandeln .	83
Auch bei häufigen Entzündungen sollen die Mandeln nicht operativ entfernt werden.	85
Mandeln und Zähne als Störungsfelder . . .	88
Keine operative Entfernung der Mandeln als Verlegenheitsmaßnahme.	90
Die ständige Wiederkehr von Mandelent- zündungen ist mit Sicherheit verhütbar. . .	91
Strenge Vermeidung der Milch bei großen Mandeln lymphatischer Kinder.	92
Einschränkung der Milch hat noch andere Vorteile.	96
Die akute Mandelentzündung	99
 Das Wesentliche kurz zusammengefaßt .	 101
 Rezeptvorschläge von Ilse Gutjahr.	 107
Allgemeine Hinweise.	109
Frischkorngerichte.	117
Frischkost voraus.	122

Knackige Salate ... schnell zubereitet	130
Warme Mahlzeiten	133
Nachspeisen	144
Brotaufstrich	147
Backen mit Vollkornmehl	150
Zum Schluß auch noch Brotbacken für Hobbybäcker.	157