

# DIE KRAFT AUS *Der Natur*

Das große 4 in 1 Handbuch für Anfänger über  
die natürlichen Heilmittel

**BORAX, DMSO, MSM, CDL**

und warum sie in jede Hausapotheke gehören.



**HEALTH FIRST**

# **DIE KRAFT AUS DER NATUR**

*Das große 4 in 1 Handbuch für Anfänger über die natürlichen Heilmittel BORAX, DMSO, MSM, CDL und warum sie in jede Hausapotheke gehören.*

Health First

# Inhalt

## Einleitung

### Naturheilkunde: Die Alternative zu chemischen Medikamenten

Vorteile und Möglichkeiten natürlicher Heilmittel

Vergleich: Schulmedizin vs. Naturheilkunde

### Borax: Stoff für unsere Knochen

Wie wirkt Borax?

Anwendung und Dosierung: So wirkt Borax am besten

Gibt es Nebenwirkungen?

Hinweise zum Kauf und zur Lagerung von Borax

### DMSO: Schnellere Regeneration von Muskeln und Gelenken

Was ist DMSO?

Wie wirkt DMSO?

Anwendung und Dosierung: So wirkt DMSO optimal

Gibt es Nebenwirkungen?

Hinweise zum Kauf und zur Lagerung von DMSO

### MSM: Schwefel gegen Arthrose?

Was ist MSM?

Wofür brauchen wir MSM-Schwefel?

Wie wirkt MSM?

Anwendung und Dosierung: So wirkt MSM richtig

Gibt es Nebenwirkungen bei MSM-Produkten?

Hinweise zum Kauf und zur Lagerung von MSM

Lagerung von MSM-Produkten

### CDL: Entgifter von Bakterien und Pilzen im Körper

Wie wirkt CDL?

Anwendung und Dosierung: So wirkt CDL optimal

Gibt es Nebenwirkungen?

Hinweise zum Kauf und zur Lagerung von CDL

Einzel oder in Kombination? So lassen sich Heilmittel optimal kombinieren

**Fazit**

**Quellen**

**Impressum**

# Einleitung

Die Gelenke knacken, Schmerzen treten auf und vermindern die Lebensqualität bei einigen Erkrankungen sehr deutlich. Durch unsere oft ungesunde Ernährung, durch zu wenig Bewegung und viele chemische Einflüsse treten außerdem häufig Entzündungen im Körper auf. Das Immunsystem wird durch diese Faktoren geschwächt, was wiederum zahlreichen, teils schweren Krankheiten eine gute Grundlage bietet. Egal ob es sich um Arthrose, allgemeine Schmerzen oder um Erkrankungen handelt, denen Viren und Bakterien zugrunde liegen, es gibt viele Optionen, die die Natur uns bietet, um Schmerzen effektiv zu behandeln. Borax kann sich bei Arthrose positiv auswirken und bietet guten „Stoff“ für unsere Muskeln und Gelenke, wenn das Mittel richtig eingesetzt wird. Doch nicht nur Borax ist interessant, wenn es um alternative und allgemein kaum bekannte Heilmittel der Natur geht, die bei verschiedenen Beschwerden zum Einsatz kommen können. DMSO ist im Vergleich dazu etwas bekannter, da es sich dabei um ein Mittel handelt, welches bei Entzündungen, Schmerzen und Schwellungen gleichermaßen eingesetzt wird. In klassischen Salben und Cremes zum Auftragen kommt DMSO daher oft vor - in diesem Buch erfahren Sie zusätzlich, was sich dahinter verbirgt, welche Möglichkeiten DMSO uns bietet und wie Sie das Mittel einsetzen sollten. Außerdem ist MSM eine interessante Option für Patienten mit Arthrose, die versuchen, ihre Beschwerden auf möglichst alternative

Weise zu lindern. MSM ist außerdem bekannt dafür, dass dadurch die Regeneration der Haut, Muskeln und Gelenke verbessert wird. Bei Muskelkater soll die Einnahme von MSM beispielsweise Vorteile mit sich bringen. Sie erfahren in diesem Buch, dass es viele kaum bekannte Alternativen zu klassischer Medizin gibt, die dazu führen, dass Sie sich besser fühlen können. Eine Garantie gibt es zwar nicht, doch die gibt es bei der klassischen Medizin ja ebenso wenig. Das Endergebnis zählt, und es ist erleichternd, nicht mit Schmerzen und Unwohlsein leben zu müssen.

CDL kann beim Entgiften sowie bei der Bekämpfung von Bakterien, Pilzen und Krankheiten helfen, wenn das Mittel richtig gelagert, verdünnt und dosiert wird. Denn bei allen genannten Heilmitteln geht es darum, dass die Dosierung und Anwendung stimmen müssen, damit es nicht zu gesundheitlichen Risiken kommt. In diesem Buch erfahren Sie, wofür die verschiedenen Heilmittel eingesetzt werden und was zu beachten ist, um die gewünschte Wirkung zu erzeugen. Eines sollte jedoch vorweg angemerkt werden: Es gibt bei den meisten der beschriebenen Heilmittel bisher keine wissenschaftlichen Belege bezüglich der Wirksamkeit, sondern es handelt sich bei der Beschreibung der möglichen Wirksamkeit um Erfahrungen außerhalb von wissenschaftlichen Studien. In vielen Fällen ist die gewünschte Besserung zu beobachten, dennoch sollten die Empfehlungen in Bezug auf die Anwendung nicht missachtet werden. Insbesondere bezüglich der Lebensqualität gibt es viel Positives zu berichten, da Schmerzen sowie die Folgen eines ungesunden Lebensstils ohne entsprechende Entgiftung zu Beschwerden führen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Heilung, die von gesunder Ernährung über Bewegung bis hin zu diesen

natürlichen Mitteln reichen, die dabei unterstützend wirken können.

An dieser Stelle wünsche ich Ihnen erst einmal viel Freude beim Lesen und Entdecken der verschiedenen Möglichkeiten, die durch die Heilmittel Borax, DMSO, MSM und CDL geboten werden. Es handelt sich bei diesen Mitteln um mögliche Alternativen zu Produkten der Schulmedizin, gerade dann, wenn man die klassische Medizin weniger verwenden möchte. Es macht bei vielen Erkrankungen Sinn, nach natürlichen Alternativen zu schauen und zu prüfen, wie sich die konventionellen chemischen Medikamente eventuell ersetzen lassen. Da in diesem Buch keine direkten Empfehlungen abgegeben werden und Heilversprechen nicht möglich sind, ist es besser, wenn Sie sich selbst informieren und sich ein Bild von allen Vorteilen sowie von den möglichen Nachteilen machen, die in diesem Zusammenhang auftreten können.

Gerade wenn Sie Beschwerden haben, die durch die klassische Medizin, auch „Schulmedizin“ genannt, nicht besser werden, sollten Sie unbedingt weiterlesen und neue Möglichkeiten entdecken. Das gilt natürlich genauso, wenn Sie nach möglichen Alternativen zu chemischen Medikamenten suchen oder Krankheiten wie Arthrose zu Ihrem Alltag gehören und Sie sich eine Besserung der Beschwerden erhoffen. Entscheidend ist nur, dass Sie sich an die Dosierungen und die empfohlenen Anwendungsgebiete halten und offen für neue Erfahrungen sind. Dann kann Ihnen die Naturheilkunde tatsächlich die eine oder andere Option bieten, an die Sie vorher nicht gedacht hätten – und im besten Fall fühlen Sie sich deutlich besser und frei von Schmerzen und Beschwerden, die Sie bisher geplagt haben.

# Naturheilkunde: Die Alternative zu chemischen Medikamenten

Bei den verschiedensten Beschwerden oder Schmerzen ist es in der heutigen Zeit normal geworden, rasch zu chemischen Medikamenten zu greifen. Ein Besuch beim Arzt führt in der Regel dazu, dass bei Beschwerden aller Art erst einmal Pillen der Pharmaindustrie verschrieben werden, die teilweise zu einer schnellen Linderung der Probleme führen können. Diese Schmerzmittel lindern die Schmerzen sehr schnell, unterstützen aber meist nicht dabei, die Ursache zu erkennen und zu behandeln. Daher ist es kein Wunder, dass die Beschwerden weiterhin vorliegen beziehungsweise erneut auftreten. Vor allem wenn es um Gelenke, Muskeln und Knochen geht, gibt es einige Mittel aus der Naturheilkunde, die für Abhilfe sorgen können.

Es sollte betont werden, dass es bei Erkrankungen Sinn macht, nicht nur die Symptome zu behandeln, sondern zu prüfen, woher die Beschwerden kommen. Welche Ursache liegt vor und warum genau reagiert der Körper auf diese Weise? Selbstverständlich gibt es nicht immer eine einfach zu erkennende Ursache und nicht jede Krankheit lässt sich auf diese Weise erkennen. Doch es kann in vielen Fällen helfen, die eigene Lebensweise zu verändern, seine Ernährung zu verbessern und verschiedene Mittel der Naturheilkunde auszuprobieren. Sonst würde sich zum Beispiel nicht erklären lassen, warum die basische Ernährung mit dem Fokus auf pflanzliche, frische und unverarbeitete Lebensmittel gegen so viele körperliche Beschwerden hilft. Verschiedene Erkrankungen, die wir Menschen in der heutigen Zeit aufweisen und die uns teilweise erhebliche Beschwerden bereiten, sind auf ein Ungleichgewicht in unserer Ernährung oder auf fehlende Nährstoffe zurückzuführen. In der Naturheilkunde liegt der Schwerpunkt aber nicht allein auf der Suche nach den Ursachen, sondern vielmehr auf natürlichen Stoffen, die für Linderung sorgen können. Es ist beispielsweise schon lange bekannt – und vielen Menschen bewusst –, dass Baldrian die Nerven beruhigen

und uns entspannen kann. Die gleiche Wirkung haben bestimmte chemische Medikamente, die aber in vielen Fällen Nebenwirkungen mit sich bringen oder sehr stark sind, was für den Körper nicht optimal ist. Verschiedene Mittel der Naturheilkunde können eine Alternative zu klassischen Medikamenten oder aber zumindest eine Unterstützung bei der Einnahme chemischer Mittel darstellen. Allerdings ist stets zu beachten, dass es hier keine oder so gut wie keine wissenschaftlichen Beweise für die Wirksamkeit der einzelnen natürlichen Mittel gibt. Daher heißt es häufig, dass Sie diese selbst ausprobieren oder nach den Erfahrungen anderer fragen sollten. In den folgenden Kapiteln finden Sie eine ausführliche Vorstellung der genannten Heilmittel mit ihrer möglichen Wirkung auf den Körper und Informationen zur Einnahme, der Dosierung und ihren Eigenschaften. Dabei werden mögliche Nebenwirkungen sowie wichtige Punkte bei der Einnahme beziehungsweise bei der genauen Dosierung ebenfalls angesprochen, damit Sie die Mittel nur so anwenden, wie es für Sie passend ist. Beachten Sie bitte, dass es in Bezug auf die Mittel aus der Naturheilkunde nach den Vorschriften des Heilmittelwerbegesetzes (HWG) keine Heilversprechen geben darf. Es ist jedoch möglich, Leser über eine möglicherweise eintretende Wirkung aufzuklären und Beispiele anzubringen, bei denen die Einnahme erfolgreich war. Bitte beachten Sie, dass in diesem Buch aus Gründen der besseren Lesbarkeit die männliche Form verwendet wurde, jedoch stets ebenfalls die weibliche Form gemeint ist.

Ein Heilversprechen an sich ist nicht machbar, kann aber grundsätzlich bei Medikamenten aus der Schulmedizin ebenso wenig gegeben werden, vor allem mit Blick auf die Tatsache, dass viele dieser Medikamente zwar Linderung bringen, jedoch nicht die Ursache der aktuellen Beschwerden beseitigen. Diese Information ist für das weitere Lesen dieses Buches genau wie für die Einschätzung der beworbenen Medikamente und Mittel der Naturheilkunde wichtig. Dadurch erklärt sich ebenfalls, warum es wenig oder keine Werbung zu den verschiedenen natürlichen Mitteln gibt und dass man von ihnen eher im Freundes- und Familienkreis erfährt, weil sie dort wirksam waren.

Die Mittel der Naturheilkunde können genau wie chemische Medikamente mit Nebenwirkungen einhergehen. Es wäre falsch, dies nicht zu erwähnen: Vielleicht können Sie diesen Punkt mit der