Ingrid Schlieske

Die (geheimen)

BAUSTELLEN

des Alters

Ein sehr privates Buch über:

- eigene Erfahrungen
- Selbsthilfe
- Hausmittel
- Traditionswissen

Die Autorin

Ingrid Schlieske ist Autorin von 23 Sachbüchern und Kinderbüchern. Diese konnten bereits über 800.000 Male verkauft werden. Drei von ihnen haben Bestsellerzahlen erreicht, das „Japanische Heilströmen“ sogar doppelt.

Es ist für Ingrid Schlieske wichtig, ihren Leserinnen und Lesern zu vermitteln, gut für sich selber zu sorgen und dafür ***Selbsthilfemethoden*** anzuwenden, die nützen, ohne zu schaden. Es ist ja inzwischen kein Geheimnis mehr, dass auch gut gemeinte Medikamente, die zunächst scheinbar helfen, Nebenwirkungen, zum Teil heftige Nebenwirkungen haben. Kurzfristige Heilerfolge sind oft teuer erkauft. Viele der pharmazeutischen Produkte machen eben leider langfristig krank und schwächen den Organismus, sodass oft erst nach Jahren oder Jahrzehnten ungute Folgeschäden spürbar sind. Ingrid Schlieske warnt deshalb vor der bedenkenlosen Anwendung von Medizinalgiften, wenn es natürliche Alternativen gibt. Sie stellt dafür besonders die energetischen Heilweisen vor, die sich hervorragend zur Selbsthilfe eigenen und die in der Anwendung gar nichts kosten, denn die Fingerspitzen hat man immer dabei. Ansonsten weist sie auf einen empfehlenswerten ***Lifestil*** hin, der dabei hilft, Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen. In ihrem eigenen Leben hat Ingrid Schlieske unzählige Tipps und Tricks zu einem Erfahrungsschatz zusammengetragen, den sie mit ihren Lesern gerne teilen will. Das gemeinsame Ziel soll sein, ***Fit und gesund bis ins hohe Alter zu werden und zu bleiben***. Dafür stellt sie „ihre“ Maßnahmen vor, die sie bei den eigenen Alltags- und Altersbeschwerden erfolgreich anwendet. Diese Auflistungen sind weder als Anweisungen gedacht, noch erheben sie einen Anspruch auf Vollständigkeit. Wohl aber kann hier ein motivierender Fundus genutzt werden, wenn

es zu Gesundheitseinbrüchen kommt. Die einfachen Selbsthilfemethoden und bewährtes Traditionswissen sollen das körpereigene Reparatursystem pflegen und aktivieren.

Und genau dafür wollen auch die RATGEBER die Ingrid Schlieske zu ihren Themen verfasst hat, Hilfestellung bieten.

Inhaltsverzeichnis

Artikel

- Liebe, nicht mehr so ganz junge Leserinnen und Leser
- Gicht
- Intertrigo
- Rheuma
- Skelettsystem und mürbe Knochen
- Ich habe Rücken
- Füße
- Gelenke
- Tennisarm.
- Halswirbelsyndrom
- Gefäße
- Inkontinenz, Impotenz
- Verdauung: Entzündung, Verstopfung, Durchfall
- Reflux, Sodbrennen
- Gleichgewicht
- Gleichgewicht
- Vergesslichkeit
- Hauttrocken, Altersflecke .
- Haarausfall, Haare brüchig, Kopfhaut juckt..
- Heuschnupfen – Allergien – Neurodermitis
- Beginnende Erkältung – Grippe – Husten
- Depressionen müssen nicht hingenommen werden
- Nachlassende Energie

- Seelenstärke erobern
- Kopfschmerzen und Migräne
- Einsamkeitsgefühle
- Augen – nachlassende Sehfähigkeit – Grauer Star ..
- Herz/Kreislauf
- Chronische Müdigkeit – woher verlorene Energie nehmen?
- Antriebsarmut – „die Wanne ist voll“

Inhaltsverzeichnis Fortsetzung

- Schlaflos
- Kondition
- Leber/Galle stärken
- Immunstärke
- Herpes – durch Ekel begünstigt?
- Gesundes und schnelles Abnehmen
- Zähne und Mundraum
- Meine persönliche Hausapotheke

Artikel zu den Themen

- Die Funktion des Darmes mit seinem Immunsystem
- Übersäuerung des Organismus als Ursache vieler Krankheiten
- Sagen Sie dem Sodbrennen für immer TSCHÜSS!
- Altersdiabetes und sein Bezug zu Zucker
- Mineralwasser – mehr als ein Durstlöscher
- Gesundes und schnelles Abnehmen
- Die CranioSacral-Therapie
- Narben auf Meridianverläufen können Heilung vereiteln

Die 5 Tibeter
MERIDIANKLOPFEN, raus mit der Angst aus Ihrem Leben
BSFF – Dein Unterbewusstsein als Bereitschaftsdienst
Japanisches Heilströmen für die Selbsthilfe
Richtig atmen als Energie-Elixier
Schlussworte
Ergänzende Videos und Bücher

Liebe, nicht mehr so ganz junge, Leserinnen und Leser,

Ich möchte Ihnen einige Geheimnisse verraten, die in Wirklichkeit keine sind.

Denn ein paar geniale Tipps und Tricks habe ich der Natur abgeschaut und die will ich gerne mit Ihnen teilen, damit auch Sie gut „über den Winter“ kommen.

Das Alter ereilt uns alle. Wie wir es aber erleben, wie wir damit umgehen, das entscheiden wir selber. ***Heilung folgt der Aufmerksamkeit***.

Und wie wir diese auf diese Aufmerksamkeit auf die eigene Person richten, ist maßgeblich dafür, wie es uns auf dem eigenen Lebensweg ergeht.

Freilich, wir werden alle älter und Materialermüdung ist unausweichlich. Wie heftig, oder aber wie milde diese ausfällt, das kann tatsächlich in den meisten Fällen gesteuert werden. Alter ist schließlich keine Krankheit, es kann aber der Auftakt zu einer neuen, einer interessanten, einer spannenden Lebensphase sein.

Dafür ist es wichtig zu wissen:“ wer freudig ins Alter geht im Bewusstsein, dass ihn Positives erwartet und Wichtiges gelingen wird, kann mit zusätzlichen bis zu 7 Lebensjahre belohnt werden, wie es diverse, weltweit veröffentlichte Studien verheißen“.

So klingen die Schlussfolgerungen, die Forscher weltweit in ihren Studien veröffentlichen. Damit ist freilich nicht gemeint, dass man es kaum erwarten kann, älter zu werden, sondern dass einem die absolute, innere Gewissheit innewohnt, dass es Gutes ist, was die Zukunft mit sich

bringen wird. Anders, aber gut! Und das können neue Herausforderungen und interessante Pläne und vielleicht auch neue Freundschaften sein.

Ich selbst habe jedenfalls vor, topfit und lebensfroh in die nächsten 20 Jahre zu gehen. Dann bin ich erst 100. Mal sehen, was dann passiert. Jetzt aber soll es Erstmal darum gehen, ohne große Mühe, die alltägliche Gesundheit zu bewahren, Mein kleiner RATGEBER will auch Ihnen dabei helfen, übliche Begleiterscheinungen des Alterns mit natürlichen Mitteln zu überwinden und pfiffige Lösungen für Alltagsprobleme- oder Problemchen zu finden.

Dieses soll kein Medizinbuch werden. Und ein Feldzug gegen die Schulmedizin schon gar nicht. Aber bevor wir mit Kanonen auf Spatzen schießen, ist es vielleicht ratsam sich zu vergewissern, wann es sich erübrigt, in die Ferne (der Medizin) zu schweifen, obwohl das Gute und Einfache (Selbsthilfe) doch oft so nahe liegt.

Und das Gute ist oftmals die SELBSTHILE und auch die Apotheke der Natur, die seit Hunderten von Jahren auch unseren Vorfahren zur Verfügung stand.

Hilf Dir selbst, dann hilft Dir Gott.

Damit ist nichts Anderes gemeint, als dass wir uns der Instrumente bedienen dürfen, die uns üppig und großzügig zur Verfügung stehen. Es gibt nämlich tatsächlich nur einen einzigen Menschen, der uns gesundmachen kann und das ist man selbst. Ärzte, Heilpraktiker, Therapeuten hingegen, sollen die kompetente Assistenten sein, deren Hilfe uns im Ernstfall zur Verfügung stehen.

Die erste Frage bei einem gesundheitlichen Einbruch sollte also lauten:

„**Was kann ICH selber tun?“**

Viele Wege führen nach Rom. Ich habe in diesem RATGEBER einmal aufgelistet, was ich in den verschiedenen Fällen tue. Es versteht sich, dass damit nicht alle Anliegen abgedeckt werden können, die Ihnen vielleicht in Ihrem Leben begegnen.

Ich erzähle lediglich, was ICH in bestimmten Fällen getan habe. Das kann Sie vielleicht dazu motivieren, meine Erfahrungen auch für sich zu nutzen, oder sich ebenfalls kundig zu machen, um auch eigene, natürliche (Aus-)Wege zu finden Vor einem solchen Handeln jedoch steht die die Selbstbeobachtung und der Wille, stark und gesund in die späten Jahre zu gehen. Wer sich ernsthaft mit der eigenen Gesundheit auseinandersetzt, weiß, dass zu einem wirkungsvollen ***Instandhaltungsprogramm*** eine sogenannte Basis-Lebensführung gehört.

Dazu zähle ich, neben der Sorge für einen intakten Körper, auch das Training für einen klaren Geist und die Pflege einer heiteren Seele.

Besonders auch die Gemütslage spielt nämlich bei der Krankheitsentstehung, wie auch ihrer Überwindung, oft eine entscheidende Rolle.

Ich „***sehe auch immer erst in der Seele nach“***, wenn ich körperliche Beschwerden habe. Und meistens werde ich fündig und kann erkennen, was mir die Symptome sagen wollen.

Und genau darum die geht es mir. Ich will dabei helfen, auch Ihren Alltag zu erleichtern. Meine Leser will ich dazu auffordern, keine gesundheitlichen Einbrüche auf sich sitzen zu lassen. Der Kampf dagegen lohnt sich immer, und wenn es nur gelingt, das Schlimmste abzuwenden, oder die Beschwerden zu mindern.

Nein, von schweren, sogar chronische Erkrankungen ist hier nicht die Rede.

Obwohl ich grundsätzlich bereit bin auch denen „die Wacht anzusagen“. Dabei und überhaupt bemühe ich erfolgreich energetische Methoden, wie das Japanische Heilströmen und MERIDIANKLOPFEN. Ich freue mich, dass ich Ihnen auch dafür die passenden Instrumente an die Hand geben kann.

Diese Methoden können immer und überall ihren Einsatz finden. Sie sind wirkungsvoll und kosten nicht. Denn – seine Fingerspitzen, die man dafür braucht, hat man immer dabei.

Denken Sie also an unseren INNEREN HEILER (Paracelsus), der leicht zu beeinflussen ist, sich für Heilungen und jedwedes Erfolgsstreben stark zu machen bereit ist. Aber dafür muss er eben deutlich angesprochen werden. Ergänzend zu meinen Ausführungen habe ich diverse RATGEBER darüber geschrieben und die ich Ihnen noch vorstellen will. Ich wünsche Ihnen nun eine schöne und gelungene, eine gesunde und starke Zukunft.

Herzlichst, Ihre Ingrid Schlieske

Gicht

Wer an Gicht leidet, weiß, was Schmerzen sind. Gicht gehört zu den häufigsten Volkskrankheiten der Industrieländer. Der Grund dafür ist ein erhöhter Harnsäurespiegel.

Bei einem zu hohen Harnsäurespiegel kommt es zu Ablagerungen von Harnsäure.kristallen in den Gelenken, die richtig, richtig weh tun. Daraus ergeben sich anfallartige Schmerzen und eine Verformung von Gelenken. Dies zeigt sich oftmals besonders an den Großen-Zeh-Gelenken.

Gicht ist eine Stoffwechselkrankheit, die auch als Wohlstandskrankheit bezeichnet wird. Sie gilt als schwere Form der Arthritis, die schlimme Verformungen der Gelenke, aber auch Schädigungen von inneren Organen zur Folge haben kann.

Wenn sie unbehandelt bleibt, kann sie chronisch werden kann auch zu Nierensteinen führen.

Eine ursächliche Bekämpfung beginnt mit einer rigorosen Ernährungsumstellung.

Mit Der TRENNKOST beispielsweise ist bereits nach einer einzigen Anwendungswoche der Harnsäurewert messbar erniedrigt.

Ich kenne kaum eine wirksamere Therapie.

Aus dem Grund habe ich andere Ratschläge an dieser Stelle weggelassen.

Meine Empfehlungen sind:

1. Ich selbst habe beste Erfahrungen mit der TRENNKOST gemacht, deshalb empfehle ich diese so engagiert.

Schon nach einer einzigen Woche der Anwendung zeigen sich deutlich messbare, niedrigere Harnsäurewerte.

a. Allerdings genügt dafür nicht alleine das „Trennen“ der Lebensmittel, sondern besonders in dem vorgegebenen Rahmen der bevorzugte Verzehr von basenbildenden Nahrungsmitteln.
b. Sehr hilfreich ist hierfür das sogenannte „Zauberglas“. Das ist ein großes Glas mit mundgerecht geschnittenem, rohen Gemüse**.**

2. Dass im Falle von akuten Gichtbeschwerden, die purinhaltige Nahrung zunächst komplett weggelassen wird, versteht sich von selbst.

Diese sind insbesondere:

Spinat
Spargel
Gurken
Alkohol
Fleisch
Fleischbrühe
Geräuchertes
Schalentiere
Hülsenfrüchte

siehe Artikel

Selten gibt es Krankheiten, bei denen mit Hilfe einer konsequenten Behandlung derart schnelle positive Ergebnisse gelingen können. Davon kann sich jeder Betroffene auf der Stelle überzeugen.

Extratipp: mein RATGEBERBUCH „Anti-Aging-zum-Niulltarif“ Kostenloses Video „TRENNKOST

Geheimcode derProminenz“

Intertrigo

Was ist das denn? Davon hatte ich nie was gehört. Dabei leiden überraschend viele Mitbürger und Mitbürgerinnen an diesen unangenehmen Beschwerden, wie mir öfter offenbart wurde, nachdem ich das Thema angesprochen hatte.

Bei intensiverem Nachfragen, stellte sich also heraus, dass das beschriebene Beschwerdebild so unbekannt nicht ist, sondern dass es tatsächlich unzählige Betroffene gibt.

Lediglich die Bezeichnung INTERTRIGO ist so populär nicht. Da spricht man dann eher von ***Hautwolf***.

Nachdem ich mich kundig gemacht hatte, erfuhr ich, dass es sich hierbei um ein WUNDSEIN handelt, das von schmerzenden und nässenden, sowie juckenden Ekzemen begleitet ist.

Eine solche Erscheinung kann mit der Windeldermatose bei Säuglingen verglichen werden.

Auch wer sich einen „Wolf gelaufen“ hat, weiß ein Lied davon zu singen, wie lästig und unangenehm die Begleiterscheinungen sein können und wie lange es dauern kann, bis man wieder beschwerdefrei ist.

Ein solches Beschwerdebild kann sich auch entwickeln, wenn es in Hautfalten, wie bei Übergewicht, zu einem feuchtwarmen Milieu kommt, wie es entsteht, wenn Haut auf Haut gelagert ist.

Dieses feuchtwarme Klima in den betreffenden Hautregionen bietet für diverse Keime und Pilze einen willkommenen Nährboden. Daraus erklärt sich die oftmals rasante Ausbreitung.

Besondes bei älteren Menschen entstehen solche Erscheinungen häufig unter dem Busen, in den Bauchfalten, in der Leistenbeuge und im Bauchnabel.

An den Rändern dieses Befalls, der sich in rasender Eile ausbreiten kann, befinden sich dann oftmals warzenartige feste Gebilde.

Die Schulmedizin hat für die Behandlung diverse Salben zu Verfügung, die den Juckreiz nehmen sollen und verhindern, dass Hautflächen nicht unmittelbaren Kontakt zueinander haben.

Die befallenen Flächen müssen trocken gehalten werden.

Meine Erfahrungen, die mir selbst schnelle Hilfe gebracht haben, den Juckreiz sofort gestoppt haben, ein weiteres Ausbreiten verhinderten und alles schnell zum Abheilen brachten, war - ***Selbsthilfe***:

Meine Empfehlungen sind

1. Nur Baumwollwäsche tragen.
2. Aus einem Baumwollhemdchen schnitt ich mir kleine Läppchen, die ich in die entsprechenden Hautfalten, auch in den BH, am Tage einlegte.
3. Meine selbstgemachte Beinwellsalbe wurde täglich morgens und abends üppig aufgetragen. Die Salbenherstellung beschreibe ich kurz in diesem Buch. Ich arbeite jedoch auch an einem kleinen Video, das bei YouTube kostenlos zur Verfügung steht und in dem zu sehen ist, wie einfach eine solche Salbenherstellung auszuführen ist. Man braucht dafür nur Distelöl, getrocknete Beinwellwurzel (Kräuterhaus oder Apotheke) und ein wenig Bienenwachs.
4. Es ist ratsam die Behandlung noch längere Zeit präventiv fortzusetzen.

Ich bin heute komplett beschwerdefrei. Alle Hauterscheinungen sind zurückgegangen, nur noch

kleine rosa oder hellbräunlichen Stellen lassen ihr ehemaligen Vorhandensein erahnen.

Rheuma/Arthrose/Arthritis

Ich kenne sie gut, die Schmerzen, die mit Arthrose und Arthritis verbunden sind. Ich erinnere noch sehr gut, wie ich weinend auf meinem Sofa lag und mir meine schmerzhafte und behinderte Zukunft vorstellte.

Der Rheumafaktor war in meinem Blut bereits vor Jahren festgestellt worden.

Eine namhafte Orthopädin, die ich nach den ersten schlimmen Schmerzattacken aufsuchte, machte mir wenig Mut und meinte, das wäre eben genetisch angelegt, da könne man nichts machen und eine künstliche Hüfte würde ich zu gegebener Zeit wohl auch brauchen. Ich muss gestehen, dass ich nicht wenig erschrocken war.

Da war also wieder mal mein Kampfgeist gefragt. Ich aktivierte also all mein Wissen und kam zu dem Schluss, dass ich als Vegetarierin einfach zu viel Käse und auch Joghurt zu mir genommen hatte. Auch ein leckerer Quark stand oft auf meinem Speiseplan. Nun war also Verzicht angesagt. Das ist mir gar nicht leichtgefallen, denn ich liebte Käse in allen Varianten. Für den einst geliebten Joghurt habe ich in Sojajoghurt eine wohlschmeckende Alternative gefunden, mit der ich statt mit Quark sogar mein Trennkost-Morgenmüsli anrühre.

Ebenfalls Betroffenen empfehle ich, es doch ebenfalls mit dieser schlichten und natürlichen Selbsthilfeanwendungen zu versuchen. Unzählige betroffenen konnte ich mit diesem Rat ebenfalls helfen.

Allerdings muss ich weiterhin wachsam bleiben. Weiche ich von dem, mir selbst auferlegten Wege ab, spüre ich gleich das ungute Kribbeln in den Knochen meiner Finger,

die den drohenden Abbau der Knochensubstanz ankündigen.

Ich bin immer wieder erstaunt, wie schnell sich gesundheitliche Erfolge einstellen, wenn man die erkannten Gesundheitssaboteure ausschließt.

So war es jedenfalls bei mir. Bereits nach 14 Tagen mit der neuen Ernährung bestätigte mein Befinden, dass ich genau auf dem richtigen Weg war.

Dafür verzichte seit Jahren wirklich komplett auf Milchprodukte und nehme natürliche Nahrungsergänzungen zu mir, die bekannt dafür sind, dass sie Entzündungen erfolgreich bekämpfen können.

Halte ich mich nicht an mein Konzept, spüre ich gleich am Folgetag, dass mir ein gelegentliches Eis oder etwas Käse gleich wieder einen Schmerzschub ankündigen will. Schnell gehe ich dann wieder zu der von mir gewählten Tagesordnung zurück und fühle mich wieder frei von Schmerzen und wohl in meiner Haut.

Meine Empfehlungen sind:

1. ***Weißkohlblätter*** lege ich roh auf alle betroffenen Gelenke, wie auf die Knie, Ellenbogen, Fingergelenke, Hüftgelenke. Fixiert werden die Blätter mit elastischen Binden, die die Nacht über getragen werden
2. Völliger ***Verzicht auf alle Milchprodukte***, also keine Milch, kein Käse, Joghurt, Puddings oder Speisen, die Milch enthalten.
3. Täglich nehme ich hochdosierten ***Weihrauch*** (gilt als Cortison aus der Natur) zu mir (Internet)
4. Täglich trinke ich dunklen Weintraubensaft in den ***Hagebuttenpulver*** (Kräuterhaus, Apotheke oder Internet) eingerührt wird.
5. Ich rate zum Limitieren von Fleischkonsum, der mit seiner ***Arachidonsäure*** zur Bildung von Botenstoffen

beiträgt, die zur Entzündungsbildung beiträgt. Ich selbst bin ohnehin Vegetarierin

6. ***Trinken*** von ganz viel Wasser und auch entschlackenden Tees, wie Brennessel mit Ringelblume und Schafgarbe.

Nach wenigen Tagen schon ist die entzündungshemmende Wirkung solcher Maßnahmen deutlich spürbar. Allerdings ist es wirklich wichtig, diese Anwendungen konsequent beizubehalten.

Skelettsystem und mürbe Knochen

Hier sprechen wir von der gefürchteten Osteoporose. Insbesondere ältere Menschen müssen sorgsam darauf achten, dass ihre Knochen stark bleiben, nicht mürbe werden und zu Brüchen führen.

Ich selbst bin bisher von diesen bedrohlichen Erscheinungen verschont geblieben.

Ich führe das auf meine Lebensweise zurück, die zum Teil unbewusst, eine wirkungsvolle Prävention darstellt.

Seit vielen Jahren bin ich Vegetarierin, esse als einzige Ausnahme heute auch Fisch. Meine Eiweißversorgung erhielt, und erhält noch, der Körper durch Soja.

Daraus zaubere ich Gerichte, die denen aus Fleisch nach meiner Auffassung kein bisschen nachstehen. Hierbei kommt es auf Ideenreichtum und auf eine vielseitige Würzung an.

Aber auch mein tägliches, winzig kleines Bewegungsprogramm spielt sicherlich eine gute Rolle. Eine Sportlerin bin ich auf keinen Fall. Auch verfüge ich bedauerlicherweise nicht über die nötige Disziplin, um täglich ein aufwändiges Bewegungsprogramm durchzuführen.

Vielmehr muss ich mich dazu eher überlisten, in meinen Tagesablauf Übungen einzubauen, die ich innerhalb weniger Minuten, fast nebenbei, absolvieren kann.

Darum aber kümmere ich mich sorgsam.

Mein minikleines Sportprogramm tut seine wichtige Wirkung und hält mein Skelettsystem im Lot und meine Gelenke elastisch. Dafür nutze ich besonders auch die