Rezensionen von Buchtips.net

Aruna M. Siewert: Natürliche Anti- Allergika

Buchinfos

Verlag:	Gräfe und Unzer (weitere Bücher von diesem Verlag zeigen)
Genre:	Gesundheit
ISBN-13:	978-3-8338-7118-4 (bei Amazon.de bestellen)
Preis:	3,59 Euro (Stand: 29. April 2025)

Das 128 Seiten starke Buch 'Natürliche Anti-Allergika' von Aruna M. Siewert, erschienen 2020 im GU Verlag, ist ein Ratgeber, der sich in erster Linie an Patienten richtet. Die Autorin ist Heilpraktikerin, war jahrelang in eigener Praxis in Berlin tätig, wobei sie zusätzlich als Dozentin am Campus Naturalis Berlin in den Bereichen Heilpraktiker-, Phytotherapie-und Aromatherapieausbildung tätig war. Sie selbst hat zahlreiche vertiefende Fortbildungen, z.B. in den Bereichen Pflanzenheilkunde und Körperarbeit. Dieses Wissen lässt sie in ihre Bücher, so auch u.a. in den Titel "Natürliches Doping" oder "Pflanzliche Antibiotika" einfließen.

Ziel dieses Buches war es, der immer größer werdenden Anzahl an Allergikern einen umfassenden Ratgeber an die Hand zu geben, der aufzeigt, wie man Allergien auch alternativ behandeln kann ohne die unerwünschten Nebenwirkungen wie Müdigkeit und Verdauungsbeschwerden der chemischen Arzneimittel in Kauf nehmen zu müssen. Und das ist durchaus gelungen.

Gut gegliedert, findet sowohl der Laie als auch der Heilpraktiker oder Apotheker zum Nachschlagen einen guten Leitfaden in leicht verständlicher Sprache:
1. Kapitel: Theorie
Begriffserklärungen, Entstehung, Symptome, Risikofaktoren und Formen; Diagnose und schulmedizinische Behandlung
2. Kapitel: Praxis
unterschiedliche naturheilkundliche Ansätze der Allergielinderung, so den Darm entlasten und entgiften, Heilpflanzen, Homöopathie, Schüsslersalze, Nahrung für eine stabile Immunabwehr, gute Vorbeuge- Gewohnheiten und wirksame Therapien von Akupunktur bis Homöosiniatrie
3. Kapitel: Akute Symptomlinderung für Nase, Hals, Bronchien und Augen sowie Verhaltenstipps und Extras.

Der Inhalt des Buches wird sehr anschaulich dargestellt. Zusammenhänge werden aufgezeigt, Inhalte verständlich übermittelt und zusammenfassend erklärt. So kann man das Buch nicht nur als fortlaufende Lektüre, sondern auch als hervorragendes Nachschlagewerk nutzen. Die/der PatientIn wird von der Autorin ermutigt und in die Lage versetzt, die Krankheit zu verstehen und so eine unvermeidbare schulmedizinische Therapie ergänzend zu begleiten oder sogar in leichteren bis mittelschweren Fällen selbst zu gestalten.

Sehr empfehlenswert und hilfreich für alle Allergiegeplagten, nach meiner Meinung der umfassendste Ratgeber seiner Art für schnelle Hilfe mit natürlichen Allergiemitteln!

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von Vorderwülbecke
[18. April 2020]