

Einleitung

Einerseits geht es in diesem Buch darum, Wege aufzuzeigen wie man zu hohem und zu niedrigem Blutdruck vorbeugen kann. Und andererseits geht es darum, wie man bestehende Hypertonie und Hypotonie durch Einsatz der Selbstheilungskräfte regulieren kann. Selbst wenn in der Familie gehäuft Hypertonie oder Hypotonie vorkommt, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass alle Familienmitglieder darunter leiden müssen. Die Lebensweise und Umwelteinflüsse können diesem Einfluss entgegenwirken. **Die wichtigste Vorbeugungsmaßnahme ist, die verschiedenen Arten der Unterdrückung von Symptomen zu vermeiden.** Äußere Symptome, die wir noch nicht als Krankheit bezeichnen, wie z. B. Hauteffloreszenzen, Dornwarzen oder Hämangiome, oder auch Schnupfen, Durchfall oder Schwitzen sollen nicht unnötig gestoppt werden. Es sind Versuche des Körpers, sich seiner Giftstoffe zu entledigen.

Entlastungsversuche vom Körper sollen **nicht unterdrückt** werden, da sich **im Anschluss** meist eine **tiefer liegende Erkrankung meldet, oftmals auch ein entgleister Blutdruck.** Welch ein Tausch!

Bei bereits bestehendem, entgleisten Blutdruck möchte ich Wege aufzeigen, diesen durch Mobilisierung der Selbstheilungskräfte zu regulieren, um auch hier wieder unterdrückende Maßnahmen zu vermeiden, damit keine Folgeschäden entstehen. Drei ganz wichtige Säulen sind die Therapie mit Blütenessenzen – Bach-Blüten und australische Buschblüten –, die Aschner Ab- und Ausleitungsverfahren und die Einzelmittelhomöopathie, welche die individuellste aller Reiztherapien überhaupt ist.

Viele weitere Methoden zur Mobilisierung der Selbstheilungskräfte werden vorgestellt.