

# Kleine Gesundheits-Tips:

## Bei Frühjahrsmüdigkeit:

In den letzten Wintermonaten gilt: Viel Licht und frische Luft sowie vitaminreiche Kost dürfen wir uns gönnen, um der sogenannten Frühjahrsmüdigkeit vorzubeugen, die lediglich ein Mangel an all den bezeichneten Elementen darstellt. Sind die Tage wieder wärmer, kommt es oft vor, dass der Körper schlapp macht. Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Gereiztheit sind nur wenige Anzeichen. Es kommen auch andere Beschwerden, wie Kreislaufschwäche oder Wetterfühligkeit hinzu.

Hier gilt Vorsorge zu treffen und von all dem, was uns in der Regel im Winter fehlt möglichst eine Extraportion aufzunehmen!

## Halsschmerzen:

Bei leichten Hals- und Rachenschmerzen empfiehlt sich das Gurgeln mit Salbei- oder Kamillentee. Diese Tees lindern nicht nur die Schmerzen, sie wirken auch entzündungshemmend und leicht desinfizierend. Ansonsten hilft bei den meisten Beschwerden, die uns erkältungstechnisch treffen können: viel trinken, Tees, abgekochtes Wasser, Zitronenwasser, Ingwer-Tee usw.

## Herpes:

Herpesviren gibt es in fast jedem System. Nur ob sie sich zeigen, hängt auch wieder von unserer Immunkraft ab. Daher also vorbeugend Vitamin C aus der Acerola-Frucht zum Beispiel einnehmen. Vorbeugend lohnt sich auch die Anwendung mit kolloidalem Silber. (siehe Link auf der Seite) Verhindern Sie die Bildung von Herpesbläschen, indem Sie sich möglichst wenig der direkten Sonne (Wintersport) aussetzen und ihre Lippen mit einem Sunblocker schützen.

Wer immer wieder ein Problem damit hat, sollte sich täglich guten Honig auf die Lippen streichen, weil seine heilsamen Inhaltsstoffe gegen Rissigkeit und auch gegen Entzündung helfen.

## Husten & Schnupfen:

Salbeitees und Bonbons helfen hier für leichte Beschwerden.

Erhöhen Sie die Luftfeuchtigkeit in Ihren Wohnräumen, um Husten und trockenen Schleimhäuten vorzubeugen. Luftbefeuchter an den Heizkörpern sorgen für ein angenehmes und gesundes Klima. Schauen Sie, dass sie möglichst reine Luft atmen. Also künstliche Aromen usw aus den Räumen oder gar in Nähe des Bettes entfernen und lieber ein Potpourri aus duftenden Kräutern – Minze, Melisse, Salbei, Thymian usw – aufstellen, Kräutersträußchen, Kräuterkissen usw. denn diese Informationen tun unseren Atemwegen gut. Gleichwohl können wir auch deren ätherische Öle verwenden, die wir in ein Duftlämpchen oder auch nur auf ein feuchtes Wattedpad geben (z.B. Hotelzimmer)

Verwenden Sie gerade in der Erkältungszeit eine Nasendusche, um einem unangenehmen Schnupfen vorzubeugen. Sole oder Salzhaltige Nasensprays dienen außerdem der Befeuchtung der Schleimhäute und machen sie unempfindlicher gegen Viren.

Dampfbad

Auch die guten Dampfbäder sollten wir hier nicht vergessen. Hier gibt man bei Schnupfen zum Beispiel wenige Tropfen (1-3) Japanisches Heielpflanzenöl hinein. (oder Thymianöl, Salbeiöl )

## **Ätherische Öle bei Schnupfen**

Auch dies macht die Nase wieder frei.

Zutaten: 3 Tr. Cajeput und 2 Tr. Manuka oder 3 Tr. Eucalyptus citriodora und 2 Tr. Lavendel auf 21 heißes Wasser.

**Diese Öle helfen:** Pfefferminz, Eukalyptus, Tannenzapfen, Zirbelkiefer, Lavendel, Majoran, Myrrhe, Myrte, Rosmarin, Sandelholz, Pfeffer, Zeder, Teebaum, Manuka.

Die rechtzeitige Aromabehandlung von Schnupfen kann verhindern, dass sich daraus Schlimmeres entwickelt.

Schnelles Durchatmen Geben Sie 2-3 Tropfen Pfefferminze auf ein Taschentuch und atmen tief ein.

## **Inhalation für Kinder:**

Kinder sollten kein Eukalyptusöl gegen Schnupfen bekommen. Für Sie eignet sich besser das mildere Cajeput. Träufeln Sie abends vor dem Schlafengehen je 1 Tropfen Cajeput und Lavendel auf ein Papiertuch und legen es neben das Kopfkissen. Die elegantere Lösung ist eine elektrische Duftlampe, die einige Stunden unbedenklich neben dem Bett brennen kann.

Zutaten: 3 Tr. Cajeput und 3 Tr. Lavendel.

## **Duftlampe zur Befreiung der Atemwege**

Zutaten: 4 Tr. Eukalyptus und 4 Tr. Zirbelkiefer.