

Husten und Schnupfen Halsschmerzen

Wichtig!

Wenn alle vermeidbaren Ursachen ausgependelt sind, wirst du sehr selten mit Husten oder Schnupfen zu kämpfen haben. Also wenn jemand in der Familie hustet, erst einmal fragen ob du vielleicht eine vermeidbare Ursache übersehen hast!

- Frag also immer zuerst!

Ist es eine vermeidbare Ursache?

Wenn die Antwort „ja“ ist, stellst du die Frage:

Wie nehme ich die vermeidbare Ursache zu mir?

- Über den Mund? = Essen, Trinken, Kaugummi usw.
- Über den Atem? = Putzmittel, WC –Stein, Möbelpolitur usw.
- Hautkontakt? =Pflagemittel, Kugelschreiber, Pflanzen usw.
- Befindet sich die vermeidbare Ursache zu Hause, am Arbeitsplatz usw.

Vorbeugen

Mach diese Übung am besten beim ersten Anzeichen von Halsschmerzen oder einer Erkältung

Nimm mit dem Daumen und Zeigefinger die Haut beim Kehlkopf zieh kräftig daran und lass sie durch die Finger gleiten. Wiederhol das 5x und mach es mehrmals täglich. Deine Erkältung wird viel schneller abklingen und wenn du das früh genug machst, wirst du auch so manche Halsschmerzen, Erkältungen usw. verhindern können.

Homöopathische Mittel

- **Aconitum C30, Belladonna C30, Drosera C30, Spongia C30** usw. Es gibt viele Mittel, die speziell gegen den Husten geeignet sind. Homöopathische Bücher sind gute Ratgeber. Ich kombiniere grösstenteils die oben genannten Mittel und komme mit diesen gut zurecht.
- Auspendeln: Was? Wieviel? Wie oft?

Kartoffelwickel

Diese **Wickel** helfen besonders bei Husten sehr gut.

- Bei heissen **Wickeln** darf nur der erste **Wickel** vorne auf der Brust aufgelegt werden, weil die Wärme eine zu grosse Belastung für das Herz ist. Alle weiteren Wickel müssen hinten (Schultern bei den Lungenspitzen) aufgelegt werden.
- Für den Wickel werden 2-3 **Kartoffeln** gekocht und mit einer Gabel auf einem Papiertuch zerdrückt.
- Achtung heiss! Verbrennungsgefahr! Temperatur mit Ellenbogen testen.
- Zwei Tropfen **Eukalyptus- oder Pfefferminzöl®** dazu geben.
- Den Wickel 20 Minuten auflegen.
- Mit einem wärmenden Tuch oder Schal abdecken.

Tee

- **Thymiantee mit Honig** lindert den Husten und fördert den Auswurf. 10 Minuten ziehen lassen. Ein Teelöffel **Honig** dazugeben. Anzahl der Tassen auspendeln!
- **Spitz- oder Breitwegerich** findet sich überall in unseren Wiesen. 2-3 Blätter klein schneiden und in einer Tasse mit kaltem Wasser min. 2 Std. ziehen lassen. Zum Trinken leicht erwärmen und eventuell **Honig** dazugeben.



Spitzwegerich



Breitwegerich

Hustensirup

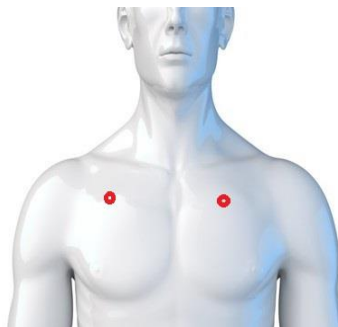
- In ein Glas werden lagenweise **Kandiszucker und gehackte Zwiebeln** geschichtet. Nach einiger Zeit bildet sich ein Saft, der am Anfang stündlich eingenommen wird (1 Esslöffel).
- Auspendeln: Wieviel und wie oft?

Hustenhonig

- 500 g Bio-**Honig** (am besten von einem Imker deines Vertrauens bzw. aus der Region)
- 1 Hand voll **Spitz- oder Breitwegerich-Blätter**
- Pendle aus, ob du noch andere Kräuter wie **Thymian, Salbei, Pfefferminze, Eibischblätter** usw. dazugeben sollst. Genau auf deine Familie abgestimmt.
- Saubere **Spitz- oder Breitwegerich-Blätter** und die anderen ausgependelten Kräuter in Streifen schneiden und in ein Glas geben.
- Mit einem Löffel die Kräuter vorsichtig zerdrücken, damit die Wirkstoffe später besser austreten können.
- Blätter mit **Honig** übergiessen. Glas gut verschliessen.
- Drei Wochen an einem warmen Ort ziehen lassen.
- Kräuter-Honig fertigstellen: Den **Honig** durch ein Sieb giessen. Den Saft einer **Zitrone** dazugeben und gut verrühren. In saubere Gläser abfüllen.
- Auspendeln wie oft und wie lange.
- Dieser **Hustenhonig** kannst du anfangs Winter ansetzen. Er hält sich unendlich lange wie ein normaler **Honig**.

Hustenpunkte klöpfeln

- Mit zwei Fingern auf beiden Seiten oberhalb der Brust „klöpfeln“.
- Vorne und/oder hinten.



Dämpfe

- In einer grossen Pfanne **Eibischblätterttee** zubereiten, ein Tuch über den Kopf legen und die wohltuenden Dämpfe einatmen. Auspendeln: Wie oft? Wie lange?

Luftverbesserer und Ionisierer

- **Salzlampen®** ionisiert die Atemluft. Das bedeutet Atemluft wie am Meer
- **Sensi Air** ist ein Gerät das die Luft „wäscht“. Du bekommst es in der Drogerie.

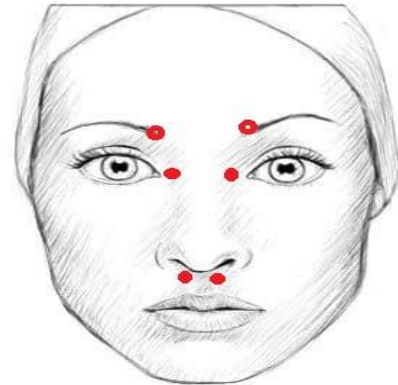
Stahlwatte 00®

- Auspendeln wo die **Stahlwatte®** aufgelegt werden muss.
- Oft muss eine zweite **Stahlwatte®** als Gegenpool aufgelegt werden. Z.B. Eine vorne auf der Brust und die Zweite auf gleicher Höhe auf dem Rücken.

Akupressur bei Schnupfen

• Anwendung 1

Diese Punkte lindern die Beschwerden bei Schnupfen. Mehrmals täglich beidseitig Im Rhythmus des Pulsschlags drücken. Wo? Das siehst du auf der Zeichnung. Beginne bei den Augenbrauen, danach die Punkte an denen die Augen die Nase berühren. Unter den Nasenflügeln beide Daumen ansetzen, Fingernägel zeigen nach unten und mehrmals nach oben schieben.



• Anwendung 2

In die gegenüberliegende Achselhöhle des verstopften Nasenloches drückst du ganz gerade und fest nach oben, als ob du einen Besenstiel in die Achsel drücken würdest. Sollte spürbare „Schmerzen“ verursachen! Etwa 15 Sekunden drücken. Das löst deine verstopfte Nase sofort. Wenn beide Nasenlöcher verstopft sind machst du es einfach auf beiden Seiten.

Infrarotlicht

- Mit **Infrarotlicht** etwa 20 Minuten bestrahlen. Infrarotlichtwellen dringen tief in den Körper ein. Vergleichbar mit der Sonnenbestrahlung.
- Bekommst du in jedem Elektrogeschäft.

Ultraschall Inhalationsgerät

Diese Geräte haben den Vorteil, dass kein Wasser erhitzt werden muss. Sie sind jederzeit einsatzbereit auch mitten in der Nacht.

- Es gibt viele verschiedene Geräte. Wenn du eines kaufst immer auspendeln ob es zu deinen Bedürfnissen passt.
- 1 gestrichener Teelöffel **Salz** in zwei dl lauwarmes Wasser geben. Diese Flüssigkeit gibst du in das Inhaliergerät.
- Inhalieren nach Bedarf

Salbei

- Das Kauen von frischen **Salbeiblättern** aber, auch das Gurgeln mit **Salbeitee** ist sehr hilfreich bei Halsweh. Ein Teelöffel auf eine Tasse kochendes Wasser, 10 Min. ziehen lassen, lauwarm mehrmals täglich gurgeln.
- **Salbei** darf bei normal schwitzenden Personen nicht als Gesundheitsvorsorge getrunken werden. Das natürliche Schwitzen wird unterdrückt und Giftstoffe bleiben im Körper!

Spagyrischer Spray gegen Halsweh

Durch die spezielle Art der Herstellung erhalten die Essenzen eine Dynamik, die im Körper Heilungsprozesse in Gang setzen und das Selbstheilungspotential des Körpers anregen kann. **Spagyrik** unterdrücken die natürlichen Abwehrreaktionen des Körpers (z.B. Fieber) nicht, sondern fördern die Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts. Dadurch helfen sie, Krankheiten zu überwinden und nicht nur zu verdrängen.

- Gibt es in Heilkräuter-Drogerien. Mehrmals täglich in den Mund spritzen.

Gurgeln mit Salz- und/oder Essigwasser

- Immer lauwarmes Wasser verwenden. **Salz** oder **Essig** sparsam verwenden: z.B. 1 Teelöffel auf eine Tasse Wasser.

Salzwickel

Ein Salzwickel ist ein klassisches Hausmittel bei Beschwerden wie Halsschmerzen und Heiserkeit. Sie sind wohltuend und können Schluckbeschwerden lindern. Dabei kann das Salz sowohl mit heissem als auch mit kühlem Wasser angewendet werden. Pendel aus, ob das Wasser heiss oder kalt sein soll. Da Salz entzündungshemmend wirkt und ausserdem entgiftet haben wir hier ein wirksames Mittel bei Entzündungen an jeder Körperstelle.

- Nimm ein **weiches Tuch** und tränke es mit heissem oder kaltem **Wasser** (auspendeln was du brauchst)
- gut auswinden
- Nun streust du **2 Esslöffel Salz** auf das nasse Tuch und wickelst es um die entsprechende Körperstelle.
- Leg ein **trockenes Tuch** darüber und lass es mindestens eine Stunde einwirken. Du kannst es aber auch länger wirken lassen.

Magnetwasser

- **Magnetstab** 10 Min. in 1l Wasser stellen. Schluckweise trinken. Bei einem Infekt unbedingt viel trinken. Der Körper braucht viel Flüssigkeit, um sich zu heilen. Durch den Magnetstab wird die Selbstheilung verstärkt.

Bad

- Ein Bad kann sehr hilfreich sein. Auspendeln was du hineingeben sollst. Meist eine Tasse Salz, eine Tasse Apfelessig. Dazu zwei Tropfen Eukalyptus und zwei Tropfen Rosenöl
- Es darf sogar bei Fieber gebadet werden.
- Du hast keine Badewanne? Kein Problem, du kannst das Bad auch in einem grossen Eimer als Fussbad durchführen. Die Waden müssen zu 2/3 bedeckt sein.
- Nach dem Bad ist es sehr ratsam sich für zwei Stunden unter eine warme Decke zu kuscheln damit das Bad nachwirken kann.

Spenglersan

Ein wunderbares Mittel nach Dr. Spengler. Die Spenglersan-Immuntherapie zählt zu den sogenannten "Umstimmungstherapien". Eine Umstimmungstherapie verfolgt das Ziel, den Körper zu einer vegetativen Umstellung zu bringen und eine zelluläre Reaktion zu erzeugen, um damit das Immunsystem anzuregen. Die Therapie basiert darauf, dass im Blut eines Menschen die Informationen aller bisher durchgemachten und vererbten Krankheiten vorhanden sind. Im Zuge dieser Erkrankungen hat das Immunsystem Antikörper entwickelt, die lebenslang im Blut verweilen. Das tolle an Spenglersan ist, dass sie auf die Haut aufgebracht werden und so den Magen-Darmtrakt nicht belasten. Von Spenglersan gibt es viele verschiedene. Wir benutzen jedoch nur Zwei davon. Diese kannst du wunderbar mit Globuli usw. kombinieren.

- **Spenglersan Mycobacterium bovis comp. D13**
- **Spenglersan Streptococcus pyogenes comp. D13**
- Einen Tropfen auf Stirn, Genick, beidseitig Hals, eventuell auf die Kniekehle rechts und/oder links und/oder die Pulsadern einstreichen.
- Wie oft und in welchem Abstand muss ich **Spenglersan** einstreichen?
z.B. jede Stunde, 7-mal
- Bei Halsschmerzen kannst du Spenglersan aber auch **problemlos in den Rachen sprühen**.

Gold® und Silber®

hat eine keimtötende Wirkung und bekämpft Bakterien, Viren, Parasiten, Pilze wie auch Pilzsporen. Doch kolloidales **Silber® und Gold®** hilft nicht nur gegen Infektionskrankheiten, es fördert auch die Regeneration der Haut, stärkt das Immunsystem und hilft gegen Müdigkeit und es kann sogar bei Insektenstichen oder Haarausfall verwendet werden. Dieses Produkt entpuppt sich als wahres Allround-Talent.

- Auspendeln: Wieviel, wie oft und in welchem Abstand du Gold und Silber einnehmen sollst.
- Gib einen Tropfen in ein Glas Wasser und trink das Wasser in regelmässigen Abständen von ca. 10 Minuten.
- Es gilt die Regel je Akuter ein Problem ist umso kürzer die Abstände.

Betruhe

Leg dich hin und ruh dich aus. Dein wunderbares Immunsystem kann dann «in Ruhe» für dich arbeiten. Es hat einen Grund, dass du schlapp und müde bist, dein Körper braucht Ruhe, um sich zu heilen. Kein Medikament, Arzt oder Heiler kann dich gesund machen, das kann nur dein Körper. Dein Körper arbeitet Tag und Nacht daran, dass du gesund bist.

Du kannst ihm helfen indem du ihn unterstützt mit einer gesunden und vernünftigen Lebensweise

Warmhalten

Zieh dir einen Schal an. Am besten blau oder andere kühle Farben. Die lindern die Entzündung. Auf keinen Fall Schwarz. Schwarz entzieht dem Körper Energie, die er jetzt zu Heilen braucht.

Achte auch darauf, dass deine Füße warm sind. Auch hier keine schwarzen Socken tragen. Schwarze Kleidung sind aus dem oben genannten Grund sowieso nicht hilfreich, wenn man krank ist.