

Shen harmony

Praxis für Chinesische Medizin & Shiatsu

Andrea Mathis :: Hinterdorf 14 :: 6018 Buttisholz
079 672 63 09 :: fon - 041 450 34 49 :: fax

Tipps zur Linderung von Erkältungssymptomen

- Ingwertee (Daumengrosses Stück frischer Ingwer in ½ Liter Wasser ca. 20 Minuten auskochen, warm trinken – bei Halsschmerzen mit Süsshholz, bei Husten mit Schalotten oder Frühlingszwiebeln ergänzen (bei Bedarf süssen mit Honig oder Vollrohrzucker)
- Gewürztee gekauft (Yogitee mit Pfeffer, Ingwer, Kardamom und Zimt)
- Salbeitee trinken
- Roher Knoblauch oder Ingwer in feine Scheiben schneiden und mit getoastetem Brot essen

Speziell bei beginnendem Schnupfen/verstopfter Nase

- 2-3 Tropfen Pfefferminzöl auf ein Taschentuch geben und tief einatmen bei beginnendem Schnupfen
- Bei verstopfter Nase: frische Zwiebelringe über Nacht auf einen Teller neben das Bett stellen
- Duftlampe zur Befreiung der Atemwege: je 4 Tropfen Eukalyptusöl und Zirbelkieferöl
- Inhalieren mit 2 Tropfen Eukalyptusöl und 2 Tropfen Teebaumöl auf 1 Liter Wasser

Bei den ersten Erkrankungszeichen eines oder mehrere der obigen Rezepte anwenden und nach Möglichkeit danach ins Bett gehen. Anstrengungen vermeiden.

Nicht mehr anwenden, wenn die Erkältung bereits weiter fortgeschritten ist (brennende Halsschmerzen, häufiger Husten, gelbes Sekret, Fieber, verstopfte Nase, Körper- und Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Schwitzen)!

Ohrmassage

- Das ganze Ohr reiben.
- Die Ohrränder ausstreichen.
- Den Knorpelteil am Ende des Ohres kneten.
- Die Ohrläppchen einige Male schnell und kräftig zupfen.

Auswirkung: Wärmegefühl an den Ohren, das sich auf den ganzen Körper ausbreitet. Zur Vorbeugung und Behandlung von Erkältungsbeschwerden.