

INFEKT BEGLEITEN

Natürlich und schadfrei

01

RUHE

- Körperliche Ruhe, keine Verpflichtungen
- Viel schlafen – Schlaf fördert Heilung
- keine Anstrengung, keinen Sport!, einfach ausruhen, im Bett bleiben
- Wärmen (Körnerkissen, Bett, dicke Socken, Wärmflasche, kuscheln)
- Stosslüften
- Handyfreie Zeit zur Erholung, Reize reduzieren

02

FLÜSSIGKEIT

- Viel warme Flüssigkeit (mind. 2–3 Liter): Wasser, Kräutertees, Brühe
- Tees: Thymian, Salbei, Holunderblüte, Lindenblüte, Ingwer, Cistus
- Ingwer-Zitrone-Honig-Shots
- Hühnerbrühe mit Knoblauch & Kurkuma

03

HAUSMITTEL

- Inhalationen mit Eukalyptus, Thymian, Kamille, Salz
- Dampfbäder mit ätherischen Ölen
- Nasenspülungen mit Salzlösung
- Zwiebelsocken bei Fieber
- Brustwickel mit Quark oder Kartoffeln
- Gurgeln mit Salzwasser oder Salbeitee

04

IMMUNUNTERSTÜTZUNG

- Hochdosiertes Vitamin C (ggf. Infusion)
- Zink (z. B. 25–50 mg/d)
- Selen (z. B. 100–200 µg/d)
- Propolis – antiviral, antibakteriell
- Echinacea, Cystus, Eupatorium p.
- Schwarzkümmelöl (1 TL täglich)
- Manuka Honig

05

KÖRPER

- Fußbäder mit Senfmehl oder ätherischen Ölen
- Leberwickel zur Entgiftungsunterstützung
- Lymphmassage oder Trockenbürsten (sanft!)
- Basenbäder oder Basenfußbäder

06

MEIDE!

- Sport
- Alkohol
- Zigaretten
- Zucker
- Milchprodukte
- Psychostress
- Kältereize

07

ÄTHERISCHE ÖLE

Verdampfe im Diffuser ätherische Öle.
z.B. Jeweils 3–4 Tropfen Lavendel, Zitrone und Eukalyptus.
oder:
je 3–4 Tropfen Weihrauch, Lavendel, Rosengeranie

08

NATURANTIBIOTIKA

- Knoblauch – stark antibakteriell, antiviral & antimykotisch
- Propolis – harzige Bienenmasse mit antiviraler & antibiotischer Wirkung
- Thymian – wirkt stark gegen Bakterien und Viren,
- Ingwer – antioxidativ, antibakteriell

09

BEI MAGENDARMINFEKT

- Karottensuppe nach Moro
- Hühnerbrühe mit Salz
- Elektrolytmischung in Wasser auflösen und trinken
- nur essen worauf man Lust
- Wärmflasche auf den Bauch
- Süßholzwurzeltee trinken
- ätherische Öle verdünnt auf den Bauchnabel auftragen (Pfefferminze, Fenchel, Lavendel)