



Naturheilzentrum
Dr. Zizenbacher

Salz hilft bei: Schnupfen, Fieber, Halsschmerzen

Salz in seiner unraffinierten Form galt immer als das weiße Gold. Abseits seiner fantastischen Würzhilfe ist das Salz auch ein Heilmittel. Bei einer beginnenden Grippe, gestauten Beinen, Entzündungen des Nasen-Rachen- Raumes, Entzündungen der Augen oder auch Hautentzündungen lassen sich leicht Salzanwendungen zubereiten, die prompt Linderung und auch Heilung verschaffen. Bei Halsschmerzen mit einer Salzlösung (1TL +1/8l Wasser) gurgeln, bei Schnupfen oder Husten Salzinhalation, bei Muskelschmerzen und Verspannungen , auch beginnendem Fieber ein Salzbad machen, dabei auf 100 Liter Wasser 1kg Salz geben. Bei Grippe oder hohem Fieber kann man ein Salzhemd oder Salzsocken machen. , bei Entzündungen der Harnwege oder starken Regelschmerzen eine Unterleibs-sauna mit Salz machen .Jegliche Anwendungen sollten nicht länger als 30 Minuten dauern. Wichtig ist , dass anschließend zumindest ½ Stunde nachgeruht wird, damit die Anwendung ihre volle Wirkung entfalten kann.

Thymian hilft bei :Verkühlung, Verschleimung, Husten

Thymian ist eine Pflanze, die die Menschheit seit einigen Jahrhunderten , ja Jahrtausenden, begleitet .In der Heilkunde wird Thymian frisch oder getrocknet als ätherisches Öl , Alkoholauszug, Zusatz von Hustenpastillen usw. eingesetzt. In allen Darreichungsformen lässt sich Thymian hervorragend verwenden. .Haupteinsatzgebiete der frischen, aber auch getrockneten Pflanze sind alle Entzündungen und Fäulnisprozesse , die im Körper ablaufen. Auch zur Behandlung von Verschleimungen der Atemwege wird sie verwendet. Wann immer jemand Husten hat, ist Thymian in Form von Tee , Inhalation oder auch Kräuterwickel ein wunderbares Erste-Hilfe-Mittel. Auch zur Wundreinigung lässt sich Thymian verwenden.

Zwiebel hilft bei : Husten, Bronchitis ,Verschleimung, Ohrenschmerzen

Zwiebel ist sowohl Gewürz als auch Gemüse. Bei verschiedenen Beschwerden wird Zwiebel auch als Heilmittel eingesetzt.

Hier einige Anwendungsmöglichkeiten: **Husten-** eine große Zwiebel in Olivenöl oder Butter rasch anbraten und so warm als möglich auf die Brust vorne und hinten binden und über Nacht belassen. Die gleiche Rezeptur auch bei Angina und Ohrenschmerzen verwenden .Manche Kräuterbücher empfehlen, die rohe Zwiebel zu verwenden.

Man kann Zwiebel auch klein schneiden und mit Honig versetzen. Diese Mischung bei Husten 3-5 mal täglich teelöffelweise einnehmen. Das nimmt den Schleim und fördert das Abhusten. Kleingeschnittene Zwiebel in einem 1/8 l Milch gekocht, mit Honig gesüßt, ist ebenso ein schleimlösender Schlaftrunk.

Dr.med.univ. Petra Zizenbacher

1230 Wien, Mackgasse 6, Tel+Fax: 01-4037381, eMail: zizenbacher@naturheilzentrum.at, www.naturheilzentrum.at
UID-Nr.: ATU40746109, IBAN: AT962011131003902505, BIC: GIBAATWWXXX