

Erste Hilfe bei Erkältungsanzeichen



Prävention gegen Erkältungen - besonders Herbst/Winter:

- **Vitagel** (483) morgens 1 EL vor dem Frühstück
- **+Abwehr** (302) 1 Kapsel nach dem Frühstück (immer in vollen Magen einnehmen - grosse Mengen an Vitamin C)
- **Hundsrose** (421) 6 Kompressen pro Tag lutschen (Kinder 3 – 4)
- **Propolmei Spray** (410) ein paar Spritzer in den Mund
sehr empfehlenswert bei Ansammlungen von grossen Menschenmengen (hält Bakterien und Viren fern)
- **Propolis** (420) 4 - 5 Kompressen pro Tag lutschen (Kinder 2 - 3)

Erkältungs- / Grippeanzeichen

Schnupfen:

Essentior (070), Öl für die Atemwege
Inhalieren mit 3 Tropfen Essentior
1 Tropfen durch 1 Nasenloch aufziehen

Beschwerden Hals/ Schlucken/Mandeln:

Essentior (070)
Hals einreiben (Halsschmerzen allgemein)

Propolmei Spray (410)
mehrmals täglich ein paar Spritzer in den Mund

Propolis (420)
4 - 5 Kompressen pro Tag lutschen (Kinder 2 - 3)
(auch für rauhen Hals)

Oregano (433)
3 x 1 Kapsel auf vollen Magen

Husten:

Lindenblütenhonig (504)
1 TL Sirup bei Bedarf

Essentior (070)
vor dem Schlafengehen, 3 Tropfen auf Würfelzucker geben

Oregano (433)
für die Atemwege, natürliches Antibiotikum
3 x 1 Kapsel auf vollen Magen

+Abwehr (302)

1 Kapsel alle 3 Stunden (wirkt wie Aspirin), Kinder ½ Dosis, (Loch in Kapsel stechen und in Brot "verpackt" einnehmen)

Katarrh:

Myrte (411)

löst Verschleimungen (pulverisierter Extrakt steigt vom Magen wieder auf, darum optimale Wirkung auf die Atemwege)
3 x 1 Kapsel vor dem Essen

Essentior (070)

Brust und Rücken mit 2 - 3 Tropfen einreiben, Kinder 1 - 2 Tropfen

Bronchitis:

Oregano (433)

für die Atemwege, natürliches Antibiotikum
3 x 1 Kapsel auf vollen Magen

Essentior (070)

Brust und Rücken mit 2 - 3 Tropfen einreiben, Kinder 1 - 2 Tropfen

Fieber:

Teufelskralle (405)

3 - 4 Perlen auf einmal einnehmen

+Abwehr (302), Fieber bis 38 Grad!

1 Kapsel alle 3 Stunden (wirkt wie Aspirin), Kinder ½ Dosis,
Loch in Kapsel stechen und in Brot "verpackt" einnehmen

**Glieder-
schmerzen:**

Teufelskralle (405)

3 - 4 Perlen auf einmal einnehmen

Grossmutter's Heilmittel

Erste-Hilfe-Mittel bei Erkältungs/Grippe-Symptomen

- 3 Tropfen Essentior auf 1 Esslöffel geben
- ½ Kapsel Myrte (Kapsel muss geöffnet werden) > dazugeben und mit
- Lindenblütenhonig auffüllen > einnehmen

plus

- 4 Perlen Teufelskralle (405)
- 2 Kapseln +Abwehr (302)