

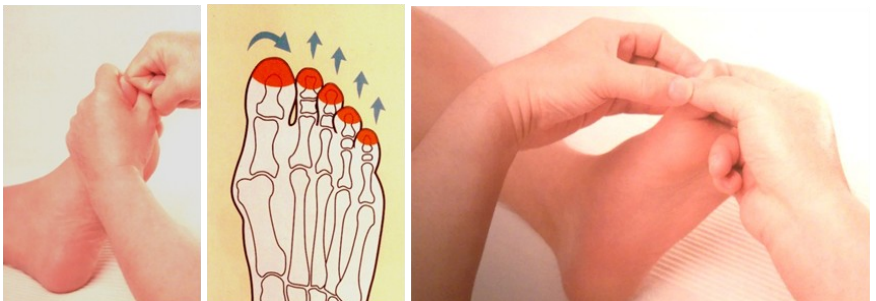
Hausmittel Inhalieren |

Alle Jahre wieder kommt die Schnupfenzeit. Die Nase ist zu, der Kopf schmerzt. Um Nase, Augen und Stirn herum macht sich ein unangenehmer Druck bemerkbar. Nicht selten entwickelt sich ein Schnupfen zu einer Nasennebenhöhlenentzündung. Die gute Nachricht: Man kann beides effektiv bekämpfen – ohne „chemische Keule“, sondern mit den guten alten Hausmitteln, wie z.B. das Inhalieren.

Inhalationen gehören zu den beliebtesten Hausmitteln gegen Erkältungsbeschwerden, sie bessern eine verstopfte Nase und befeuchten trockene Schleimhäute. Man kann ein Kopfdampfbad ganz einfach zu Hause zubereiten. Dazu braucht man lediglich einen Topf bzw. eine Schüssel mit heißem Wasser und ein Handtuch, das über den Hinterkopf gelegt wird. Als Inhalationszusatz hat sich unser SEA ENERGE Badesalz sehr bewährt, zusätzlich kann man auch einige Tropfen **Eukalyptus- Minz- oder Thymianöl, Kiefernadel-, Tannennadel- oder Latschenkiefer, Salbei und Kamille** hinzufügen.

Dazu empfehlen wir Euch einige Reflexzonen in der RWO-SHR Gesundheitsmethode für das Atemsystem und für die Abwehr zu massieren:

Stirn- und Nasennebenhöhlen (2), Nasen (6), Brustlymphe (41)



Stirn- und Nasennebenhöhlen (o. l./ m.), Nasen (o. r.), Brustlymphe (r.) ; Die genaue Lage der Zonen siehe RWO-SHR Gesundheitsmethode Handbuch oder Reflexzonenkarte.



Für die gesamten Atemwege zusätzlich: Lunge und Bronchien (14), Mandeln (45), Luftröhre und Kehlkopf (48)

NOTIZ# Lunge und Bronchien (14): Die Hauptaufgaben der Lunge sind die Atmung und die Regulation des Säure-Basen-Haushaltes durch Abatmen von Kohlenstoffdioxid. Sauerstoff gelangt mit der Atemluft in die Alveolen der Lunge (Ventilation), diffundiert von dort ins Blut, das den Sauerstofftransport zum Gewebe besorgt und erreicht so das Zellinnere. Das dort entstehende Kohlenstoffdioxid geht den umgekehrten Weg.

NOTIZ# Mandeln (45): Die Tonsillen stellen Kontaktstellen dar, bei denen es zu einem Zusammentreffen des Organismus mit Keimen aus der Umwelt kommt. Antikörper und Lymphozyten werden hier gebildet, B- und T Lymphozyten auf bestimmte Keime abgerichtet. So werden durch den frühen Kontakt vor Krankheitserregern, die über Mund und Nase in den Organismus eindringen und mit den Tonsillen in Kontakt kommen, frühzeitig Abwehrvorgänge aktiviert.

NOTIZ# Kehlkopf und Luftröhre (48): Der Kehlkopf dient zusammen mit den Lippen, der Zunge und dem Gaumensegel der Stimmgebung. Auch der Schluckvorgang wird vom Kehlkopf ermöglicht.

Quelle: Auszug aus RWO-SHR Gesundheitsmethode Handbuch (Deutsch/1994)

Bilder: RWO-SHR Health Institut - RWO-SHR Health Method (Chinesisch/2010)

„Hygiene ist oberste Priorität“, daher ist gründliches Händewaschen besonders wichtig, vor und nach dem Kontakt mit erkrankten Personen, nach Aufenthalt im Freien, nach der Benutzung öffentlicher Einrichtungen und Verkehrsmittel. Unser SEA ENERGE Reinigungsspray mit desinfizierender Wirkung ist dafür perfekt geeignet, klein, leicht und handlich, hat in jeder Tasche Platz und kann überall angewendet werden.

