homöopathie tamaralütold

Gestärkt und gesund durch den Winter

Prävention und Behandlung von Erkältungskrankheiten

Kinder dürfen und sollen zwischendurch krank sein, nur so kann das Immunsystem trainiert werden! Werden die körperlichen Abwehrmechanismen in dieser Zeit unterstützt, wird die Erkältung / Grippe in vielen Fällen schnell und ohne Komplikationen überwunden. Auch bei Erwachsenen sind 1-2 fieberhafte Infekte pro Jahr normal und sogar erwünscht.

Prävention:

- Gute Ernährung: während den kälteren Jahreszeiten 2-3 x täglich warm Essen. Ideal ist ein warmes Müesli/Porridge zum Frühstück, Suppe zum Abendessen. Kühlende Nahrungsmittel (nach chinesischer Ernährungslehre) meiden. Rohkost einschränken. Bei bekannter Verschleimungstendenz (immer wieder Schnupfen, Husten) Bananen und Milchprodukte einschränken. Milchprodukte ersetzen durch Soya, Reisdrink, Hülsenfrüchte, Mandelmus, Sesam (kalziumreich).
- Genügend Bewegung im Freien / Tageslicht
- Genügend Schlaf
- Stress vermeiden
- Kälte und Nässe vermeiden

- Bio Strath Aufbaupräparat als Kur bei sehr infektanfälligen Kindern

Unterstützung bei Erkältungen und Grippe / einfache Hausmittel:

Fieber zulassen. Die Erhöhung der Körpertemperatur ist ein wichtiger Abwehrmechanismus des Körpers! Fieberunterdrückung kann den Krankheitsverlauf verlängern oder Komplikationen begünstigen, die oft zum Einsatz von Antibiotika führen, was wiederum die Abwehrkräfte schwächen kann.
Siehe auch Merkblatt Fieber

Unterstützung während dem Fieber:

1. Phase: Fieber/Temperatur steigt. Das Kind friert, evtl. Schüttelfrost, Zittern, Arme und Beine oft kalt: WÄRMEN (Decken, Tee, Bettflasche).
2. Phase: Fieber hat den Höhepunkt erreicht, Kind hat heiss, schwitzt, warme Arme und Beine: nur noch leicht bedecken, kühlere Getränke, kurz Lüften, viel trinken. Wenn dieses Stadium erreicht ist, steigt das Fieber nicht mehr weiter. Der Körper kühlt sich mit Schwitzen wieder selbst ab.

Leichte Fussmassage mit Lavendel- oder Rosenmassageöl -> Kind kann sich entspannen evtl. schlafen.

Viel trinken: Holunderbeerensaft oder –sirup mit warmem Wasser verdünnt, Lindenblüten-, Holunderblüten-, Fencheltee, evtl. Hühnersuppe, Ingwertee.

Gehackte Zwiebel neben Bett öffnet Nase, auch im Säcklein über Babybett.

Nasentropfen, -spühlung oder -spray mit Meersalz zur Befeuchtung der Nasenschleimhaut.

Brustwickel mit Bienenwachsplatten oder Erkältungsbalsam auf Brust und Rücken (wärmt und hilft Husten zu lösen). Auch andere Schmerzen (Ohr, Hals, Kopf, Bauch) sind mit Wickel sehr gut behandelbar. Empfehlenswerte Literatur dazu: Wohltuende Wickel von Maya Thüler.

tamara lütold – dipl. homöopathin SHI / HVS
pflanzschulstrasse 36 – 8004 zürich ◦ im seeblick 2 – 8825 hütten

telefon 044 590 23 26
www.tamaraluetold.ch