

Tipps gegen Heuschnupfen

Der Frühling ist schon wieder voll eingeleitet. Die Tage werden länger und die Temperaturen steigen. Viele freuen dies, doch für einige beginnt eine unangenehme „Leidenszeit“. Die Augen und der Gaumen beginnen zu jucken, die Nase läuft und vom ewigen Niesen ist man schon ganz erschöpft. Nachfolgend finden Sie einige einfache Tipps, was Sie vor und während der Heuschnupfenzeit gegen die unangenehmen Symptome tun können.

- Über den Winter das Immunsystem aufbauen mit z.B.:
 - Eleutherococcus senticosus (Taigawurzel) !Vorsicht bei Bluthochdruck! (täglich ca 3x 25 Tropfen mit etwas Wasser verdünnt, mindestens ½ h vor oder 1h nach dem Essen einnehmen.)
 - Blütenpollen aus der Region (2-3x täglich eine Messerspitze voll einnehmen. Bei Beschwerdefreiheit Dosis langsam erhöhen. Bei auftretenden Symptomen Dosis reduzieren.)
- ➔ Mit beidem sofort stoppen, wenn im Frühling die ersten Symptome beginnen
- Drei Monate vor und während der Heuschnupfensaison 3x täglich 1 Tasse Holunderblüten Tee trinken. Lindert den Juckreiz und stärkt aber gleichzeitig auch noch das Immunsystem.
- Während der Heuschnupfensaison: Lassen Sie sich von Ihrem Therapeuten eine Akutmischung (Phytomischung) gegen Heuschnupfen herstellen.
- Reduzieren oder möglichst ganz Weglassen von Kuhmilchprodukten. Kuhmilch ist chemisch betrachtet für den Menschen schwer verdaulich und auch aus energetischer Sicht (TCM) nicht ideal. Es können oftmals Kreuzallergien,- wie Heuschnupfen,- durch Kuhmilchprodukte entstehen.
Besser verträglich wären Ziegen- oder Schafmilchprodukte. Auch Getreidemilch wie Soja- oder Reismilch können eine Alternative sein.
- Tragen Sie während der Heuschnupfensaison im Freien eine möglichst geschlossene Sonnenbrille.
- Trocknen Sie die Wäsche nicht im Freien
- Vor dem Schlafen die Haare waschen
- Ölziehen: idealerweise morgens nüchtern 1EL Sonnenblumenöl ca 10-20 min im Mund spülen, kauen. Danach das Öl ausspucken (Haushaltspapier und in den Abfall) und den Mund gut spülen. (Entgiftet, gegen Entzündungen im Mund Rachen und Verdauungstrakt, weisse Zähne...)
- Lassen Sie sich vor und oder während der Heuschnupfenzeit mit Akupunktur behandeln.
- ➔ Für genauere und individuell angepasste Angaben kontaktieren Sie bitte Ihren Therapeuten. (Die gemachten Angaben sind grobe Richtwerte und passen nicht immer auf alle Personen!)