

Tipps zur Linderung häufig vorkommender Beschwerden

Nach Auffassung einiger Experten besteht in unserer Gesellschaft ein Hang zum übermäßigen Gebrauch von Arzneimitteln. Häufig suchen wir schon beim ersten Anzeichen einer Erkrankung einen Arzt auf und fragen nach dem stärksten Medikament. Dies zieht eine Reihe von Problemen nach sich, zum Beispiel eine wachsende Zahl von arzneimittelresistenten Keimen und Bakterien. Viele Menschen sind es gewöhnt, beim ersten Niesen zum Arzneimittelschrank zu greifen, und denken oftmals nicht über andere Heilmittel nach, auch nicht über natürlichere Alternativen. Tatsächlich sind jedoch viele dieser alten Heilmittel, von denen uns unsere Mütter erzählt haben, recht nützlich. Wenn Sie also das nächste Mal leichte gesundheitliche Beschwerden haben, überlegen Sie, ob Sie es nicht lieber mit einem dieser Heilmittel probieren.

Halsentzündung

Halsentzündungen können auf verschiedene Ursachen zurückzuführen sein. Wenn Sie jedoch nur eine leichte Halsentzündung haben und keine anderen Symptome auftreten, gurgeln Sie mehrmals am Tag mit einer Mischung aus warmem Wasser und Meersalz. Zum Herstellen der Mischung lösen Sie etwa 1/4 Teelöffel Salz in einer Tasse Wasser auf. Verwenden Sie nicht zu viel Salz, da dies die empfindlichen Schleimhäute im Rachen austrocknen kann. Die lindernde Wirkung der Mischung beruht darauf, dass der pH-Wert wiederhergestellt, die Entzündung abgebaut und überschüssiger Schleim ausgespült wird. Schlucken Sie das Salzwasser nicht herunter. Eine alternative Methode hierzu ist das Einsprühen mit 3 Prozent Wasserstoffperoxid in den Rachen. Die geringe eingesprühte Menge wird dann heruntergeschluckt.

Ein anderes Hausmittel gegen Halsentzündungen, das zudem noch gut schmeckt, ist Zitronentee mit Honig.



Pfefferminztee kann ebenfalls die Beschwerden lindern. Beide Tees sind wohlschmeckend und bringen bei Halsschmerzen vorübergehend Linderung.

Innenohrschmerzen

Wenn Sie starke und/oder anhaltende Innenohrschmerzen haben, suchen Sie umgehend einen Arzt auf. Bei leichten bis mäßigen Ohrenscherzen kann jedoch, ob Sie es glauben oder nicht, Essig Linderung bringen. Die meisten Ohrenscherzen sind die Folge einer Infektion im Gehörgang. Sanftes Anwenden und mehrminütiges Einwirkenlassen von reinem weißem Essig im Ohr kann helfen, den pH-Wert ins Gleichgewicht zu bringen und dem Auftreten einer Infektion in diesem Bereich entgegenwirken. Einige Betroffene benutzen ein zu gleichen Teilen aus Alkohol und Essig und/oder drei Prozent Wasserstoffperoxid bestehendes Gemisch. Die Verwendung von Alkohol kann allerdings dazu führen, dass das Innenohr zu stark austrocknet. Auch in das Ohr geträufeltes Knoblauchöl verspricht Linderung. Knoblauch enthält mehrere antimykotische Substanzen, die bei der Behandlung leichter Ohrinfektionen helfen können.



Bei der Behandlung von Ohrenscherzen niemals etwas in den Gehörgang stecken und niemals heiße Flüssigkeit hineinlaufen lassen. Wenn die Schmerzen länger als ein paar Stunden andauern, muss ein Arzt aufgesucht werden. Das passende Sprichwort dazu lautet: „Stecke niemals etwas in dein Ohr, das kleiner als dein Ellbogen ist“.

Magenverstimmung

Magenverstimnungen können ebenfalls viele Ursachen haben, vom Stress bis hin zum Essen und zur Grippe. Leichte Magenverstimnungen und Übelkeit lassen sich häufig mit dem Küchen- und Heilkraut Ingwer behandeln. Das Lutschen an einem kleinen Stück Ingwerkandis oder





Neue verbesserte Formel

JOINT FORMULA

Jetzt mit Hyaluronsäure!

Life Plus Joint Formula zählt zu den besten Komplett-Glukosaminformeln auf dem Markt und enthält jetzt außerdem Hyaluronsäure. Hyaluronsäure ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes. Sie fungiert als „Stoßdämpfer“, liefert Feuchtigkeit und verbindet sich mit Kollagen und Elastin zu Knorpeln. Joint Formula unterstützt darüber hinaus mit Glukosaminsulfat, Chondroitinsulfat und Mineralstoffen den Erhalt von gesundem Knorpel. Des Weiteren unterstützen synergistische Aminosäuren den Aufbau von gesundem Kollagen und Knorpel.



© 2010 Life Plus International

Nahrungsergänzungen sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.

Trinken von Ingwertee oder Ingwerbier führt bei Magenverstimmungen oft zu einer Besserung. Vielen Menschen helfen auch Pfefferminz- und Lavendeltees.

Bei Sodbrennen sollten Sie einen Teelöffel bis einen Esslöffel Natron in einem Glas Wasser auflösen und trinken. Damit können Sie der Übersäuerung entgegenwirken, die für das unangenehme Sodbrennen verantwortlich ist.



Fußpilzerkrankung

Fußpilz ist ein unangenehmer, feuchtigkeitsliebender Pilz – warme, schweißnasse Füße, die lange Zeit in Socken eingewickelt sind, bilden den idealen Nährboden. Es gibt mehrere natürliche Behandlungsmethoden, mit denen sich der Fußpilz bekämpfen lässt. Salzwasser, Knoblauchöl oder -saft und Wein- oder Apfelessig eignen sich alle zur Eindämmung des lästigen Pilzwachstums. Führt eine dieser Methoden zum Erfolg, setzen Sie die Behandlung bis mindestens eine Woche nach dem Verschwinden des Pilzes fort. Der hartnäckige Pilz kann nämlich auch dann noch zurückkommen, wenn man glaubt, dass er vollständig ausgemerzt wurde.



Schuppen

Die unangenehmen Kopfschuppen treten gewöhnlich immer dann auf, wenn die Kopfhaut schneller neue Hautzellen bildet, als diese entfernt werden. Oftmals ist dies ebenfalls auf einen Hautpilz zurückzuführen. Zur Behandlung stehen natürliche Mittel zur Verfügung, die natürliche Fungizide enthalten (wie bei den Mitteln gegen Fußpilzerkrankungen). Verdünntes Teebaumöl und weißer Essig sind besonders empfehlenswert. Reiben Sie vor der Haarwäsche eines dieser beiden Mittel in Ihre Kopfhaut ein. Sollte dies ein Brennen verursachen, spülen Sie es sofort ab. Ansonsten massieren Sie die Flüssigkeit in Ihre Kopfhaut ein und waschen Sie anschließend Ihre Haare wie gewohnt.



Verbrennungen

Aloe ist ein weithin bekanntes Mittel zur Linderung leichter Verbrennungen. Seine Bekanntheit kommt nicht von ungefähr: das Gel, das direkt aus der Aloe-Pflanze



gewonnen wird, wirkt sowohl kühlend als auch schmerzlindernd. Fast die gleiche Wirkung lässt sich aber auch mit einer frisch abgeschnittenen Kartoffelscheibe erzielen. Schneiden Sie einfach eine Kartoffel in zwei Hälften und reiben Sie mit einer der Hälften die betroffene Hautpartie ein. Lassen Sie die Säfte austreten und verteilen Sie sie auf der Haut. Honig kann ebenfalls helfen, und seine antibakteriellen Eigenschaften machen ihn zu einer guten Salbe.

Kopfschmerzen

Kopfschmerzen sind ebenfalls ein häufiges Leiden, das die verschiedensten Ursachen haben kann. Bei vielen Menschen lindert Kaffee und mitunter auch Tee den Schmerz. Tatsächlich ist Koffein derart hilfreich im Kampf gegen Kopfschmerzen, dass es in vielen rezeptfreien Medikamenten enthalten ist. Dabei ist jedoch zu bedenken, dass Koffeinentzug – bei einer Gewöhnung sind die Symptome schon nach einem koffeinfreien Tag (bei einigen Menschen sogar nach einer Nacht) zu spüren – ebenfalls eine häufige Ursache für Kopfschmerzen ist. Also ist Koffein natürlich das beste Gegenmittel gegen entzugsbedingte Kopfschmerzen. Sie könnten darüber nachdenken, den Koffeinkonsum nach und nach zu verringern, wenn dies für Sie zu einem Problem geworden ist. Einigen Menschen bringt es Linderung, wenn sie bei Kopfschmerzen die Schläfen mit wohltuenden Pfefferminz- oder Lavendelölen einreiben.



Es gibt natürliche Heilmittel für viele andere häufige Beschwerden. Grüner Tee enthält mehrere Verbindungen mit antihistaminischen Eigenschaften, die bei Frühjahrs- und Sommerallergien Linderung bringen können. Menschen mit empfindlicher Haut können beispielsweise Hafermehl als Gesichtereiniger verwenden, der auf sanfte Weise Hautschuppen entfernt und Öl aus den Poren zieht. Blähungen, die durch einen Mangel an Verdauungsenzymen verursacht werden, können in manchen Fällen mit Ingwer, Anis oder Koriander gelindert werden.

Denken Sie daran: Wenn Ihre Schmerzen zunehmen oder länger als ein paar Stunden andauern, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um sicherzugehen, dass alles in Ordnung ist. Wir Menschen hatten schon Tausende von Jahren existiert, als die moderne Medizin Einzug in unser Leben hielt. Wir vergessen häufig, dass einige der von unseren Vorfahren angewandten Methoden auch heute noch perfekte Alternativen darstellen. Darum sollten Sie künftig bei leichten Beschwerden immer zuerst eine natürliche Behandlungsmethode in Erwägung ziehen, bevor Sie zur Tablette greifen. ●