

## **BioBalanceWissen & alte Hausmittel für die kalte Jahreszeit**

**Empfehlung der Naturheilpraxis H. u. A. Schätzlein ([www.Schaetzlein-Eibelstadt.de](http://www.Schaetzlein-Eibelstadt.de))**

- **Pro kg Körpergewicht täglich 30 ml energetisiertes Wasser trinken – stets 1 Glas vor jedem Essen**
- **BioBalance-Ernährungsplan nach Schätzlein – Viel Obst und Gemüse essen – Energiespeicher und insbesondere Kefir nutzen**
- **Säure-Basen-Haushalt „innen“(Speichel u. Urin) & „außen“(Haut) möglichst bei pH 7 halten.**
- Olivenöl für den gesamten HNO-Bereich nutzen.
- Infra-Rotlicht als „Akupunktur“ nutzen.
- Meersalz für ausreichend Luftfeuchtigkeit (über 45 %) in Wasser verdunsten.
- Bei entzündenden Schleimhäuten Nasendusche od. Gurgeln mit Kochsalz (1 %ig)
- Zwiebelwickel für den gesamten HNO-Bereich nutzen.
- Angocin und Propolis sowie in Ergänzung mit Paidoflor rechtzeitig nutzen
- Akuttrink: 2 Messerspitzen Cayenne (Chilli) mit dem Saft einer Zitrone, 1 g Vitamin C und einer gehackten Knoblauchzehe und/oder Ingwerscheibe vermischen, in kleinen Schlucken trinken.
- 7-Kräuter-Tee auf Basis von Fenchel – Holunderblüten – Kamille – Lindenblüten – Salbei – Spitzwegerich – Thymian rechtzeitig trinken und lauwarm gurgeln.
- Tee aus Weidenrinde senkt Fieber und hilft gegen Kopfschmerzen.
- Hustensirup aus Thymian: 2 EL Thymian in 250 ml Wasser aufkochen, 20 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abseihen und 125 ml Honig dazugeben. In dunkler Glasflasche aufbewahren und teelöffelweise einnehmen.
- Gegen Muskelschmerzen und Frösteln: 100 g Natron und 10 Tropfen Eukalyptusöl oder Ingweröl ins warme Wasser geben und 20 Minuten baden. Das Natron entsäuert und entspannt die Muskeln, Eukalyptus lindert Schmerzen und der Dampf schwillt die Nebenhöhlen ab.
- Gesichtsdampfbad: 1 Liter Wasser im Topf erhitzen, 8 – 10 Tropfen ätherisches Öl von Lavendel, Thymian, Kamille, Minze oder Eukalyptus dazu geben und 10 – 15 Minuten inhalieren.