

Selbsthilfe im Akutfall aus der Homöopathie:

Hier gilt es die Grenzen zu beachten!

Atemnot, Kreislaufsymptome wie Schwindel, Herzrasen etc. gehören unverzüglich in ärztliche Behandlung.

Allium cepa:	Augen tränen wund machend, Nase läuft wässrig, „verheultes“ aussehen
Apis mellifica:	Nase läuft und ist rot geschwollen, Sekret ist scharf, hauptsächlich Nasensymptome
Arsenicum Alb.:	Brennen in Augen und Nase, scharfe Sekrete, Niesen ohne Erleichterung
Bromum:	Fließschnupfen mit ätzender Wundheit der Nase, Schmerzhaftigkeit der Nase, geschwollene Lymphknoten, trockener Hals, Anwendung hauptsächlich bei Kindern
Euphrasia:	Bindehautentzündung, tränende, juckende Augen, scharf,
Luffa:	Schnupfen, besonders morgens, klar, weiß oder gelblich, empfindliche Nasenschleimhaut mit Schorfbildung, der Kopf scheint „zu“ zu sein.
Natrium Chloratum:	Heftiger Fließschnupfen, läuft wie Eiklar, wechselnd mit verstopfter Nase, Geruchs und Geschmacksverlust, Wundheitsgefühl in der Nase.
Nux vomica:	Nase ist zu – Stockschnupfen, wechselnd zwischen Tagsüber laufen und Nachts verstopft, Sekret scharf
Pulsatilla:	Nase verstopft, besonders rechts, Geruchsverlust, Sekret mild und gelblich, so auch Augen mit milden, dicklichen Absonderungen

Ernährung: In der Heuschnupfenzeit hat sich eine milch- und weizenarme Kost besonders bewährt. Milch, weil es durch sein Eiweiß zur Anschwellungen in den Schleimhäuten führen kann und sie damit reaktionsfreudiger macht.

Weizen, da Gluten in größeren Mengen unsere Darmschleimhäute reizt (auch wenn wir keine Unverträglichkeit haben) und damit erhöht sich die Reaktionsbereitschaft.

Darmgesundheit, Entschlacken/Entsäuern, Work/Life Balance sind weitere Maßnahmen, die regulierend und beruhigend auf das Immunsystem einwirken.

Für Weiteres suchen Sie einen ganzheitlich arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker auf. Konstitutionelle Homöopathie, Darmsanierung, Akupunktur usw. können grundlegende und anhaltende Verbesserungen bringen.