



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 06-2017: schnelle Hilfe aus der Naturheilkunde



Weitere Cartoons unter www.facebook.com/medilearn
oder unter www.medi-learn.de/cartoons

Lippenherpes/ Lippenbläschen:

Bei den ersten Anzeichen hilft Nelkenöl (bitte ein gutes für äußerliche Anwendungen) direkt, mehrmals täglich auf die betroffene Stelle tupfen. Es brennt etwas, aber oft kommen die Bläschen dann erst gar nicht durch.

Sind die Bläschen erst einmal ausgebrochen, 1-2 Tabletten Schüssler-Salz Nr.10 (Natrium Sulfuricum) zwischen 2 Löffeln zerbröseln, mit 1-2 Tropfen Wasser oder angemischter Calendulalösung anrühren und als Paste auf die Bläschen auftragen.

Hat sich dann eine Kruste gebildet, Lanolin (Wollfett) auftragen, das ist eine kostengünstige, reine und sehr wirksame Methode Lippen geschmeidig zu halten.

Calendulalösung:

Die mit Wasser angemischte Calendulaurtinktur extern ist ein wahres Zaubermittel.

Sie nimmt großflächigen Rötungen die zugrunde liegende Hitze und lässt sie schnell abklingen.

Anwendungsbeispiele sind hierfür Windeldermatitis, Insektenstiche oder Rötungen durch zu viel Sonne.

Die Lösung eignet sich auch zum Spülen von kleineren Wunden und Hautabschürfungen, gerade bei Kindern, da sie nicht brennt.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen

Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299

www.naturheilpraxisahlen.de



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Tipp: sofort in der Apotheke ein 20 – 50 ml Fläschchen mit schnellem Tropfer mit besorgen und die Lösung mit abgekochtem Wasser ansetzen, hält sich mehrere Tage und kann gut auf Ausflüge mitgenommen werden.

Insektenstiche:

Akupressur von Di 4 (zw. Daumen und Zeigefinger) und Di 11 (am Ende der Falte, die bei gebeugtem Arm am Ellenbogen entsteht, Außenseite des Armes), die Stellen mit dem Daumen großflächig massieren. Die Punkte mobilisieren die Abwehrkräfte und beseitigen Nässe/Schwellungen und Hitze/Rötungen der Haut.

Eine Zwiebel so aufschneiden, dass die Ringe sichtbar sind und die frische Schnittfläche auf den Stich reiben. Öfter am Tag wiederholen. Frisch gequetschter Spitzwegerich soll auch helfen, ist aber sicherlich schwieriger aufzutreiben.

Nesselsucht:

Di 4 + 10 (s.o.) und Mi 10 (Muskelkuhle oberhalb des Knies, mehr zur Innenseite hin) akupressieren.

Dicke Beine nach langem Sitzen:

Hier hat die Muskelpumpe in den Beinen versagt und die Venen schaffen den Bluttransport nicht schnell genug, so dass, durch den erhöhten Druck Wasser aus dem Blut in das umliegende Gewebe eindringt. Da dabei das Blut eindickt und sich Thrombosen bilden können (gerade wenn wenig Wasser getrunken wird) ist das nicht ganz ungefährlich.

Wenn möglich sollte man immer wieder zwischendurch aufstehen und sich bewegen. Ist dies nur eingeschränkt möglich, so hilft es auch, wenn man aufsteht (die Füße etwas schulterbreit auseinander, die Knie leicht gebeugt , das Becken aufgerichtet) und leicht in den Knien wippt (keine Kniebeugen) wer mag macht es schnell oder auch mal sehr langsam zwischendurch. Es reichen dabei 10 – 20 „Wipper“ pro Durchgang.

Diese Übung bringt alle Muskeln, von den Zehen bis zum unteren Rücken in Schwung.

Sollte sie nicht möglich sein, die Beine so weit wie möglich gerade strecken und die Zehen/Füße so weit wie möglich nach oben und unten bewegen (das dann bitte häufiger).

Reiseübelkeit:

Ingwerbonbons oder Tabletten tun hier gute Dienste.

Wer die nicht mag oder gerade zur Hand hat kann akupressiert den Punkt Yaotongxue .

Den findet ihr auf dem Handrücken indem ihr mit Daumen und Zeigefinger der anderen Hand in den Zwischenräumen der Mittelhandknochen (kleiner Finger- Ringfinger + Zeigefinger-Mittelfinger) von den Fingern abwärts fahrt bis ihr hängen bleibt und beide Punkte kräftig massiert.

Halsschmerzen:

Ein dünnes Tuch mit Korn oder Wodka anfeuchten und dieses um den Hals legen. Ein zweites Tuch darum wickeln und z.B über Nacht wirken lassen.

Der Alkohol zieht die Feuchtigkeit aus der Entzündung und die Beschwerden lassen rasch nach.

Bei der inneren Anwendung hat er aber nicht genügend Einwirkzeit, weshalb die Wickeln bevorzugt werden sollten.

Sollten die angegebenen Akupressurpunkte nicht aufzufinden sein, sende ich gerne Fotos davon zu.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299

www.naturheilpraxisahlen.de