



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 07-2017: schnelle Hilfe aus der Naturheilkunde II



Ingwer-Gurke-Hautsmoothie (aus Grüne Kosmetik von Gabriela Nedoma)

½ Teel. Ingwer fein gerieben

2 Essl. Gurke mit Schale fein gerieben

1 Teel. Kalt gepresstes Olivenöl

1 kleine Prise Natursalz

100 ml. Wasser

Alle Zutaten in ein Schraubglas füllen und gut schütteln, durch ein feines Sieb in eine Zerstäuberflasche füllen.

Eine wunderbare Erfrischung für die Haut, sogar bei Hautirritationen.

Dieser Smoothie ist schnell gemacht und ein tolles Pflegemittel für die Haut und Schleimhäute, da Ingwer reizlindernd und entzündungshemmend wirkt und die Gurke zusätzlich kühlt und beruhigt. Das Öl wirkt rückfettend ohne die Haut zu verkleben.

Magen-Darm-Beschwerden aufgrund Infekt oder falscher Nahrung

1 ca. walnussgroßes Stück frischen Ingwer dünn schälen, in Scheiben schneiden und in ca. ½ Liter Wasser eine halbe Stunde köcheln lassen. Den Ingwer heraus fischen und den Sud trinken.

Durch die Schärfe des Ingwers fängt der Körper an allen Oberflächen an zu schwitzen, auch im Darm. Dadurch kann nochmals Durchfall ausgelöst werden, der dann die Erreger mit hinaus spült.

Kleinere Verbrennungen (z.B. an der heißen Pfanne)

Nach der homöopathischen Lehre soll hier nochmals Hitze zugeführt werden, das heißt, dass man die betroffene Stelle nochmals in die Nähe der heißen Pfanne bringt oder sie unter sehr warmes Wasser hält. Interessanterweise ist der Nachschmerz geringer und es entstehen oft keine Brandblasen.

Aber wirklich nur bei kleinen und leichten Verbrennungen ausprobieren, großflächige Verletzungen und schwere Läsionen gehören besser zum Arzt.

Sonnenstich / Sonnenbrand

Hört eine Person bei Hitze auf zu schwitzen ist Gefahr im Verzug, der Körper hat nicht mehr genügend Flüssigkeit um sich herunter kühlen zu können.

Hier erst einmal ab in den Schatten und vor allem den Kopf schützen.

Reichlich Flüssigkeit, am besten Wasser zu trinken anbieten und langsam trinken lassen.

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

Feuchte, kühle Umschläge auf den betroffenen Stellen (Kopf, Nacken) oder an Stellen mit dünner Haut (z.B. Handgelenke, Kniekehlen) aufbringen. Essig- oder Zitronenwasserauflagen sollen sehr gut sein.

Egal was an oder in den Körper gelangen soll, bitte keine eisgekühlten Getränke oder Eispacks anwenden. Der Temperaturunterschied ist viel zu groß und es kann sogar bis zu Erfrierungen kommen. Außerdem wird dem Körper ein Kälteeinbruch suggeriert und er macht die Poren dicht, wodurch er nicht weiter herunter kühlen kann.

Ohnmacht:

Wenn jemand durch zu viel Sonne oder durch Kreislaufprobleme ohnmächtig wird, kann man leicht eine Erstversorgung vornehmen, bis der Arzt da ist.

Den Patienten flach hinlegen, die Beine anheben und ihm die Nasen-Lippen-Rinne (Schnudderrinne) mit festem Druck massieren.

Das sollte eigentlich dazu führen, dass der Ohnmächtige schnell wieder zu sich kommt. Bei unklarer Situation bitte lieber zusätzlich einen Arzt konsultieren, es kann schließlich mehr dahinter stecken.

Getränkeempfehlung:

Gerade bei großer Hitze greifen wir gerne zu Eis und eisgekühlten Getränken. Dadurch schließen sich jedoch die Poren und der Körper stellt die eigene Temperaturregelung ein, was langfristig zu Überhitzung der Haut führt, auf der anderen Seite strapazieren wir unser Verdauungssystem über die Maßen, da dort die Temperatur wieder auf „normal“ angehoben werden muss um die Verdauungsarbeit leisten zu können.

Besser ist es nur leicht gekühlte oder sogar warme Getränke zu sich zu nehmen.

Z.B:

Pfefferminztee mit Apfelsaft:

Den Pfefferminztee ganz normal kochen und etwas abkühlen lassen. Zu gleichen Teilen mit Apfelsaft mischen und nach Geschmack Mineralwasser hinzu geben.

Der Pfefferminztee ist leicht scharf, was uns schwitzen lässt, der Apfelsaft ist süß, was uns befeuchtet.

Nase voll:

Drückt kräftig den Punkt Dickdarm 20, der liegt direkt neben der Nase am oberen Ende der Nasen-Lippen-Falte (nicht die Schnudderrinne).