



Dr. med. Nika Fattahi

Fachärztin für Allgemeinmedizin/ Homöopathie/ Naturheilkunde
Expertin in Biologische Medizin (Univ. Mailand/ WHO)

Privatpraxis - Ambulantes Zentrum Hattingen, Bredenscheider Str. 54, 45 525 Hattingen

Sprechzeiten nach Vereinbarung

Tel 02324/ 502- 6570 Fax -6571

www.dr-nika-fattahi.de

Merkblatt/ Hausmittel bei Grippe

Tee zum Schwitzen Lindenblütentee mit Honig, jede Stunde 1- 2 Tassen: Besonders die toten Viren, werden vom Körper über Schweiß und Urin ausgeleitet. Viel Schwitzen heißt rasches Entgiften =Ausleiten der Schadstoffe.

Gurgeln warmes Wasser (1 Glas) + 1 Esslöffel Salz, 3 x täglich: Desinfektion, bessere Durchblutung von Hals und Rachen, stärkt das Immunsystem.

Meerwasser- Nasenspray, Nase regelmäßig befeuchten.
Euphorbium comp NS =antiviral.

Inhalation etwa 1 Liter Wasser im kleinen Topf zum Kochen bringen + 2 Esslöffel Salz oder 1 Btl Kamillentee (aus der Apotheke) hinzugeben, Haare mit Badehaube, Kopf mit großem Handtuch bedecken, Kopf über die Dämpfe halten und durch Mund und Nase einatmen: Macht Atemwege frei. Salz befeuchtet die Schleimhäute und tötet alle Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze) =antiseptisch

Brustkorb mit Bronchialsalben (Balsamka aus dem Reformhaus) einreiben. Wärmt, entspannt, fördert Ruhe und Durchblutung. Vorsicht, antidotiert die Wirkung von Homöopathica!

Husten 2-3 Zwiebeln in Wasser auskochen, dazu Kandiszucker. Mehrmals täglich heiß trinken. Bronchialtee mit Thymian: Schleimlösung, Beruhigung des Bronchialsystems, Mehrdurchblutung der Brustorgane.

Fieber nicht senken Bevor das Immunsystem nach dem Virusbefall in Gang kommt (das kann Tage dauern), entwickelt der Körper ein schnelles und hohes Fieber als Sofortreaktion, um die Viren abzuwehren. Dieses Fieber kann 39° C erreichen und sollte nicht durch fiebersenkende Medikamente (Aspirin, Paracetamol) oder Wadenwickel gesenkt werden. Bei einem Fieber über 39° C ist ein Antibioticum indiziert, da dann eine Begleitinfektion durch Bakterien vorliegt. Nach der Antibioticagabe darf das Fieber mit Wadenwickeln gesenkt werden, da nun die Antibiotica als Abwehrmittel wirken.

Eine Zwiebel mehrmals teilen und ans Bett stellen: erleichtert nachts die Atmung, hält Atemwege frei, desinfiziert Raumluft, verhindert Ansteckung weiterer Personen. (Geruch nur zunächst gewöhnungsbedürftig)

Gute Genesung !