

Säuligrippe

Konkrete Tipps zur Prophylaxe und begleitenden Therapie aus der Sicht der in der runa arbeitenden Ärztinnen und Therapeutinnen

Am allerwichtigsten sind die generellen gesundheitserhaltenden Massnahmen.

Danach folgt eine Zusammenstellung von Ideen und Vorschlägen zur Frage, was frau an Mitteln einnehmen oder machen kann, um sich zu stärken.

Diese Infos sind dafür gedacht, sich etwas auszusuchen, das persönlich anspricht und einleuchtet.

Generell:

- genügend Schlaf, genügend Erholung, Ruhe
- genügend Bewegung und frische Luft
- Räume öfters aber nur kurz lüften (2-3 Min), nicht zu warm heizen (hilft eh auch der Umwelt)
- wenig Stress
- frisches Obst und Gemüse (Vitamine) oder frisch gepresste Säfte (nicht die gezuckerten gekauften) oder Multivitamin-Präparat
- guten Sex haben (auch mit sich selber) (stärkt das Immunsystem!!!)
- überhaupt Glücksgefühle fördern, lachen
- Säure-Base-Haushalt beachten bzw. Übersäuerung reduzieren: viel Obst und Gemüse essen, Zucker- und Weissmehl- und Fleischkonsum eindämmen, ev. Basica, Chlorophyll Tbl.

Empfehlungen des Gyni-Phyto-Netzwerkes Herbadonna:

1) Basistherapie/Vorbeugung

- Vitamin C und Zink
- Sonnenhut-Präparate: Echinacea
- Influenzinum 9 CH von Boiron: 1 Dosis/Woche immer am selben Wochentag, dann 4 Wochen Pause, dann 5. Dosis, dann bei Bedarf Kur wiederholen
- Thymuline 9 CH von Boiron: 1 Dosis/Woche (mind. 1 Tag Abstand zu Influenzinum) immer am selben Wochentag, dann 4 Wochen Pause, dann 5. Dosis, dann bei Bedarf Kur wiederholen

2) Bei Besuch von «Massen»-Veranstaltungen:

- «Cystus 052 Infektblocker» (Firma Pandalis) aus Deutschland (Apotheke oder via Bellevue-Apotheke, Zürich) zu bestellen. Das sind Lutschtabletten, deren Inhaltsstoffe die Viren einhüllen und somit am Andocken an die Schleimhaut hindern.

3) Therapie bei den ersten Anzeichen, wie Halsschmerzen, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, etc.:

- Oscillococcinum (Boiron): bis zu 3x täglich 1 Dosis/Röhrchen (Gebrauchsanweisung liegt der Packung bei!) = Mittel der Wahl
- oder Umckaloabo
- oder Thymianpräparate (auch Inhalation mit Thymiantee)
- oder Infludo/Infludoron
- oder Echinacea/Calendula Lutschtabletten

Die verschiedenen Präparate zur Therapie können natürlich kombiniert werden bzw. mit pflanzlichen Präparaten gegen spezifische Erkältungs-/Grippe-symptome ergänzt werden.

Spezielle Mittel-Empfehlungen:

- Echinacea (Sonnenhut)-Präparat
- Knoblauch: wirkt keimreduzierend und hält Menschen fern ...
- Chinesische Medizin: Kräutermischung Phytoflu-Tbl. von Complemedis
- Strath, auch für Schwangere
- Spagyrische Essenzen: Vince toxicum, Propolis, Belladonna

Speziell Lunge stärkend:

- täglich 1 Viertelstunde salzigen Wasserdampf inhalieren, z. B. Wasser in Pfanne kochen, etwas salzen, Dampf inhalieren (Tipp eines Lungen-Spezialisten)

Nasenspülungen

helfen ebenfalls, die Schleimhäute der Haupteintrittspforten für Viren gesund zu erhalten.

- <http://de.wikipedia.org/wiki/Nasensp%C3%BClung>
- http://www.welt.de/print-welt/article409302/Eine_Dusche_der_Nase_mit_einer_Salzloesung_kann_im_Winter_vor_Erkaeltungen_schuetzen.html
- <http://www.nasespuelen.de/>