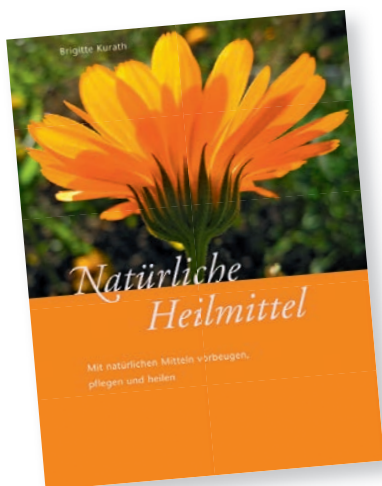




# Natürliche Heilmittel



Dieses Buch richtet sich an Menschen, die nach sanften und wirksamen Möglichkeiten suchen, um Beschwerden zu lindern, sich und andere zu pflegen und gesund zu bleiben. Dazu stellt uns die Natur und die Volksmedizin einen riesigen Schatz an Heilmitteln und Erfahrungswissen zur Verfügung. Sie finden im Ratgeber eine grosse Auswahl bewährter Anwendungen und Tipps mit genauen Anleitungen und hilfreichen Hintergrundwissen zur Pflege mit natürlichen Haus- und Heilmitteln – zu 52 Beschwerden – von Augenentzündung über Husten, Ohrenschmerzen bis Zahnung. Ein besonderes Augenmerk richtet die Autorin dabei auf die Pflege von Säuglingen und Kleinkindern.

## Zur Autorin



Brigitte Kurath ist diplomierte Homöopathin SkHZ und führt seit 16 Jahren eine Praxis für Klassische Homöopathie in Winterthur. Sie ist Pflegefachfrau HF und Erwachsenenbildnerin HF/AEB.

Mit natürlichen Mitteln vorbeugen, pflegen und heilen. Ein Ratgeber fürs Gesundwerden und Gesundbleiben.



*Abwehr-Tipp gegen die Grippeviren: ansteigendes Fussbad und heisser Tee.*

Seit über 35 Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit natürlichen Heilmitteln und gibt ihr Wissen im Berufsalltag, sowie als Kursleiterin und Referentin weiter.

## Jetzt ist Grippezeit – so bleiben Sie gesund!

Einer Ansteckung mit Grippe ist man nicht einfach ausgeliefert. Der Grundsatz «Vorbeugen ist besser als heilen» gilt bei Grippe ganz besonders.

### Vielbewährter Tipp der Autorin – hilft die Grippe fern zu halten:

Wenn sich bereits die zweite Bürokollegin krankmeldet oder eine nahestehende Person erkrankt, allerspätstens wenn Sie ein Kratzen im Hals verspüren, frösteln und müde sind ist es höchste Zeit vorsorglich etwas zur Abwehr der Grippeviren zu tun.

Machen Sie vor dem zu Bettgehen ein ansteigendes Fussbad und trinken Sie dazu eine grosse Tasse heissen Holunderpunsch (z. B. Holle Holunder-

sirup von Morga), heisses Zitronenwasser oder Ingwertee mit Honig. Am besten gönnen Sie sich anschliessend eine Extraportion Schlaf. Nach Bedarf jeden Abend wiederholen.

## Material

- 1 grossen Eimer (die Füsse sollten bequem Platz darin haben und die Höhe möglichst bis zu den Kniekehlen reichen, für kleine Kinder ist der Spültrog oder das Lavabo eine praktische Alternative)
- Sitzgelegenheit, zum Beispiel ein Brett über die Ränder der Badewanne oder einen Hocker vor die Duschwanne
- Nach Belieben einen Badezusatz zur Verstärkung der Wirkung. Besonders gut eignet sich Lavendelbademilch (z. B. von Weleda), Senfmehl oder Thymiantee.

## So wird's gemacht

- Eimer in die Bade- oder Duschwanne stellen und mit warmem Wasser (ungefähr Körpertemperatur) füllen.
- Durch Dazugliessen von heissem Wasser soll die Badetemperatur laufend ansteigen. Die Endtemperatur liegt bei ungefähr 40–42°C.
- Badedauer 15 bis 20 Minuten.
- Nach dem Bad die Füsse gut trocknen, Wollsocken anziehen und schlafen gehen.

**Achtung!** Bei Krampfadern sollte das Wasser nur bis zu den Fussknöcheln reichen.

Die detaillierte Anleitung für das ansteigende Fussbad sowie eine Leseprobe zum Kapitel «Grippe» – finden Sie unter [www.natürliche-heilmittel.ch](http://www.natürliche-heilmittel.ch).

Unter [www.natürliche-heilmittel.ch](http://www.natürliche-heilmittel.ch) oder Tel. 052 243 16 73 kann das Buch direkt bestellt werden. Preis CHF 54.–.