

Bei regelmäßiger Anwendung (=Therapie) immer mit dem Arzt absprechen!

**Kopf und Hals:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandel-/Halsentzündung, Angina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 TL <b>Natron</b> in 1 Glas Wasser auflösen und bis zu 3* tägl. gurgeln/spülen.</li> <li>• Oder</li> <li>• Ca. 30-60 Sekunden mit einer 3%iger <b>H2O2</b>-Lösung gurgeln.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Husten, Bronchitis, tiefsitzende Entzündungen im Rachenraum</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprühnebel aus Nasensprayflasche/Pumpzerstäuber mit einer 1-3 %iger <b>H2O2</b>-Lösung tief einatmen. (Alternativ auch mit einen Inhalator)</li> <li>→ Mehrmals täglich 5 bis 10 Sprühstöße.</li> <li>→ Diese Anwendung hat sich auch als erleichternd bei <b>COPD</b> erwiesen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zahnfleischerkrankungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zahnbürste in <b>H2O2</b> tauchen, etwas <b>Natron</b> drauf und die Zähne putzen.</li> <li>→ Man kann sich auch eine Paste mixen für mehrere Tage!</li> <li>• Ca. 60 Sekunden mit einer 3%iger <b>H2O2</b>-Lösung gurgeln.</li> <li>→ Vermindert auch die Plaquebildung!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnupfen, Nebenhöhlenentzündung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Teil <b>H2O2</b> in 10 Teile Wasser Wasser geben und zum Spülen der Nase verwenden.</li> <li>→ Auch als Nasenspray anwendbar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginnende Erkältung, Ohreninfektionen, Ohrenschmerzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 Tropfen <b>H2O2</b> ins Ohr tropfen und einige Minuten einwirken lassen.</li> <li>Anschließend aus dem Ohr herauslaufen lassen.</li> <li>→ Das Knistern ist normal, es kommt durch die Sauerstoffabgabe.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herpes (Lippen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das <b>H2O2</b> mehrmals auf die betroffenen Stellen auftragen (eventuell aufsprühen) und trocknen lassen.</li> <li>→ Gilt auch für Herpes Genitalis!</li> </ul>

**Körper:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reinigung, Deinfektion von Wunden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>H2O2</b> am besten in eine Sprayflasche geben und die Wunde großzügig einsprühen.</li> <li>→ Oder mit Q-Tips/Wattepads betupfen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insektenstiche, Zeckenbisse, Nessel- &amp; Pflanzengifte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit einer 3%iger <b>H2O2</b>-Lösung einreiben/besprühen.</li> <li>→ Schwellungen &amp; Rötungen werden sehr schnell gebessert, reduziert Juckreiz und Entzündungen durch das Aufkratzen!</li> <li>→ Mögliche Erreger durch Zeckenbisse &amp; Co werden bekämpft!</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Basenbad, Entsäuerung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100gr. <b>Natron</b> auf ein Vollbad (min. 37°) und min. 45 Min. baden (ggf. 5-10 Tropfen Duftöl)</li> <li>→ max. 2x pro Woche!</li> <li>→ → <b>Unbedingt ein Glas oder Tee mitnehmen, der Durst wird sich melden!</b></li> <li>→ Parallel kann man mit etwas <b>Natron</b> auch ein Peeling durchführen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hautpflege</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3%iges <b>H2O2</b> mit Wattepad auf die gereinigte Haut auftragen.</li> <li>→ <i>Egal ob Akne, unreine oder alternde Haut, Ekzeme, juckende Ausschläge, allergische Hautreaktionen, Entzündungen der Haut oder auch Pilzinfektionen</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbrennungen, Sonnenbrand</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3%iges <b>H2O2</b> aufsprühen oder vorsichtig einreiben schafft schnell Erleichterung.</li> <li>→ Es versorgt die Haut mit Sauerstoff, was zum schnelleren Abheilen führt.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Windpocken, Warzen,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei Windpocken ein 3%iges <b>H2O2</b> auftragen</li> <li>• Die Haut um die Warze herum mit einer Hautschutzcreme schützen und das <b>H2O2</b> mit einem Wattestäbchen mehrmals auf die Warze auftragen und eintrocknen lassen.</li> <li>→ <b>Bei Warzen sollte man aber auf eine 12%ige Lösung zurückgreifen!</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchblutungsstörungen in den Gliedmaßen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>H2O2</b> mit z.B. Wattepad auftragen oder aufsprühen.</li> <li>→ Auch wird die Sauerstoffversorgung maßgeblich erhöht.</li> <li>→ auch bei Venenerkrankung während der Schwangerschaft und im Wochenbett</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vaginalinfektionen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen Tampon mit 3%igem <b>H2O2</b> tränken und einige Minuten in der Vagina einwirken lassen.</li> <li>→ Wirkt als Breitbandmittel gegen Bakterien, Viren und Pilze!</li> </ul>

**Beine & Füße:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fus- &amp; Nagelpilz</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3%iges <b>H2O2</b> auf Fuss, Nagel und Nagelbasis auftragen, eintrocknen lassen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fuß-Peeling</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etwas <b>Natron</b> mit <b>Wasser</b> oder pH-neutraler <b>Waschlotion</b> vermengen, die Füße gründlich abrubbeln und vor dem Abspülen noch 5 Min. einwirken lassen. (evtl. noch ein Fußbad.)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Geschwollene, dicke, rissige oder müde Füße/Beine</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 TL <b>Natron</b> auf ein Fußbad und 10-60 Min. darin baden. → Parallel kann man mit etwas <b>Natron</b> auch ein Fuß-Peeling durchführen. → Bei rissigen Füßen das Peeling alle 2-3 Tage wiederholen</li> </ul>
<b>Innerlich:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Entsäuerung</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 TL <b>Natron</b> in 1 Glas <b>Wasser</b> auflösen und 3* täglich ca. ½ Stunde <b>vor</b> dem Essen trinken. <b>(Nie nach dem Essen wegen möglicher Neutralisierung der Magensäure!)</b> <b>Bei regelmäßiger Anwendung (=Therapie) immer mit dem Arzt absprechen!</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sodbrennen</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 TL <b>Natron</b> in 1 Glas <b>Wasser</b> auflösen und in kleinen Schlucken trinken (ggf. Nase zu halten &amp; runter)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Unwohlsein, Völlegefühl</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 MS <b>Natron</b> in 1 Glas <b>Wasser</b> auflösen und trinken.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ausdauer verbessern</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 TL <b>Natron</b> in 1 Glas <b>Wasser</b> auflösen und trinken.</li> </ul>

**Und hier noch zwei Allrounder:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Olivenöl</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die <b>Haare</b> von den Spitzen bis zum Ansatz mit <b>Olivenöl</b> einmassieren und ca. 30 Min. einwirken lassen, danach wie üblich waschen (evtl. 2*) --&gt; Kombiniert mit einem <b>Ei</b> und etwas <b>Honig</b> wird es noch effektiver</li> <li>• Als reinigendes <b>Gesichts-Peeling</b> 2 EL <b>Olivenöl</b> und 4 TL frischen <b>Kaffeesatz</b> vermischen und kreisend auftragen, mit lauwarmen <b>Wasser</b> abspülen und vorsichtig abspülen.</li> <li>• Als <b>Bodylotion</b> einfach mit wenig <b>Olivenöl</b> die betroffenen Stellen oder den ganzen Körper einreiben. Nach ein paar ggf. mit einem Handtuch abwischen.</li> <li>• Zur <b>Hand- und Nagelpflege</b> einfach ein paar Tropfen <b>Olivenöl</b> verteilen und gut einmassieren.</li> </ul> <p><b>Wichtig ist aber, dass es sich um ein wirklich gutes, hochwertiges kalt gepresstes Öl handelt!</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kokosöl</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das <b>Gesicht</b> mit einer haselnussgroßen Menge <b>Kokosöl</b> einmassieren und über Nacht einwirken lassen.</li> <li>• Auch zum <b>Abschminken</b> genügt ein halber Teelöffel <b>Kokosöl</b>, einfach in den Händen schmelzen lassen, über Haut und Wimpern reiben, damit ich die Schminkepartikel lösen ... danach mit wiederverwendbaren Abschmink-Pad abwischen.</li> <li>• In die <b>Haare</b> eine haselnussgroßen Menge (bei längerem Haar etwas mehr) <b>Kokosöl</b> gleichmäßig verteilen und ca. 30-45 Min. einwirken lassen und ausspülen. → Noch wirkungsvoller unter einem Handtuch über Nacht!</li> <li>• Zum <b>Ölziehen</b> 1 TL <b>Kokosöl</b> im Mund zergehen lassen, mehrere Minuten gut im Mund hin- &amp; herspülen und danach ausspucken</li> </ul>

**Beide Öle sind aber auch im Haushalt hilfreich:**

Je ein kleine Menge **Olivenöl** oder **Kokosöl** für die **Lederpflege**, als **Holzpolitur**, gegen Rost (z.B. Türklinken) oder auch nur um Aufkleber zu entfernen.  
--> Die Menge einfach austesten und ggf. mit eine trockenem Tuch nachpolieren.