Pascoe
Naturmedizin seit 1895

Nasennebenhöhlenentzündung natürlich behandeln

Dampfbad

- ca. 1 Liter Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen
- das etwas abgekühlte Wasser in eine Schüssel oder einen kleinen Topf geben
- wenige Tropfen ätherische Öle dazugeben (Teebaumöl, Eukalyptus, Campher)
- mit dem Gesicht soweit über den Topf beugen, wie es gerade noch angenehm ist (Vorsicht: Verbrennungsgefahr!)
- großes Badehandtuch über den Kopf legen, sodass die Wärme gut gehalten wird
- Tief ein- und ausatmen, bis das Dampfbad nicht mehr dampft
- Gesicht lauwarm abwaschen und abtrocknen
- nachruhen

Meerrettichauflage

- frischen oder in Stücken eingefrorenen Meerrettich frisch raspeln
- auf die Mitte eines Tuches geben, alle Ränder nach oben umschlagen, sodass ein flaches, ca. 7 x 7 cm großes Päckchen entsteht
- mit der Seite, die nur eine Stoffschicht hat, oberhalb des 7. Halswirbels auf die Wirbelsäule im Halsbereich legen (Reflexzone für die Nase und den Nasen-Rachenraum)
- nach spätestens 10 Minuten entfernen, wenn das Brennen unangenehm wird, schon eher
- Stelle warmhalten und nachruhen
- einmal täglich durchführen, nach spätestens 5 Tagen für 2 Tage pausieren

Warme Bockshornklee-Auflage

- 2 - 4 Esslöffel Bockshornklee-Pulver (Apotheke) mit heißem Wasser anrühren
- auf die Mitte eines Tuches geben, alle Ränder nach oben umschlagen, sodass ein flaches, ca. 7 x 7 cm großes Päckchen entsteht
- mit der Seite, die nur eine Stoffschicht hat, im Bereich der Nasennebenhöhlen (Nase, Stirn) auflegen
- liegen lassen, solange es warm und angenehm ist, eventuell weiteres Päckchen auflegen
- Stelle warmhalten und nachruhen

Kamillenblüten-Säckchen

- ein dünnes Stoff-Säckchen gut zur Hälfte mit Kamillenblüten füllen
- zunähen
- direkt vor dem Auflegen trocken erwärmen (Ofen, Heizkörper)
- im Bereich der Nasennebenhöhlen (Nase, Stirn) auflegen
- kann mehrmals verwendet werden – solange sich immer wieder das Aroma durch Aufwärmen entfaltet

Senfmehl-Fußbad

- 2 Handvoll gemahlenes schwarzes Senfmehl (Apotheke) in eine Schüssel geben und mit warmem Wasser verrühren
- auf einen Stuhl setzen und für maximal 20 Minuten Füße im Senfbad baden
- Senfmehl gut abspülen, Füße abtrocknen, nachruhen