

Unsere Tipps bei Schnupfen:

1. Den Nasenschleim beim natürlichen Abfließen unterstützen: Verwenden Sie **keine** abschwellenden Nasensprays, da sie die Selbstreinigung der Nasenschleimhaut blockieren!
2. Spülen Sie die Nase mit schonenden **Meersalzsprays** oder nutzen Sie die unterstützende Wirkung der **Emser Nasendusche**.
3. Trinken Sie viel! Erwachsene 3 l täglich. Die natürliche Reinigung im Körper und in den Organen wird erheblich erleichtert, der gesamte Organismus erfährt wohlige Unterstützung. Wir empfehlen **Heumanns Bronchialtee** - mit aromatischen Öle wirken speziell für die Atmungsorgane.
4. Enzyme helfen turboschnell gegen Entzündungen: **Phlogenzym**.
5. Eine Wohltat für gereizte Nasen, Entspannung für den Atem: Heiße Inhalation mit **Pinimenthol Balsam** oder für Kinder ab 2 Jahren mit **Pinimenthol mild**.
Und so wird's gemacht: Topf mit heißem Wasser vorbereiten, Handtuch über den Kopf legen und damit zunächst nur den Wasserdampf ohne Zusatz inhalieren; erst wenn das Wasser lauwarm ist, einen ca. 2 cm Salbenstrang Pinimenthol bzw. Pinimenthol mild zugeben und die ätherischen Dämpfe einatmen.
6. Häufig wiederkehrende Erkältungen und Nebenhöhlenentzündungen sind ein Hinweis darauf, dass Ihr Immunsystem von Grund auf Stärkung braucht. Stärken Sie Ihre Basis und bauen Sie Ihre Darmschleimhaut mit **Vitakombi Darm Freund** auf. Ein gesunder Darm stärkt das gesamte Immunsystem!
7. Gönnen Sie sich eine Verschnaufpause: Ruhe, Wärme, entspannter Rückzug helfen dem Körper und der Seele zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen.

Schnupfen - Info kurz und kompakt:

- Bei einem Schnupfen liegt eine Entzündung der Nasenschleimhaut, in hartnäckigen Fällen, der Nebenhöhlen vor.
- Als Abwehrreaktion gegen die Erreger produziert die Nase Schleim, der durch Niesen oder Ausfluss ausgeschieden wird.
- Wichtig: Der Schleim muss raus! Er ist eine selbstregulierende und natürliche Reaktion des Körpers, die unterstützt aber niemals unterdrückt werden sollte.
- Eine erfolgreiche Behandlung, die dauerhaft sein soll, zielt immer auf die Ursache des Schnupfens - die Entzündung. Hierfür empfehlen wir unsere **Vitakombi Schnupfen_frei**, die besten Naturmittel für Sie in einem Paket.