

Erkältungen vorbeugen mit ätherischen Ölen

In Grippe- und Erkältungszeiten, vor allem im Herbst und Frühling, läuft unser Immunsystem auf Hochtouren. Besonders in Räumen mit vielen Leuten gibt es in der Luft eine hohe Erregerdichte und man hat sich schnell mal angesteckt.

Vor allem, wenn der Körper durch Stress, Schadstoffbelastung oder vitaminarme Ernährung bereits geschwächt ist und man sich müde und antriebslos fühlt, haben Viren und Bakterien ein leichtes Spiel. Mit einigen vorbeugenden Maßnahmen kann man sein Immunsystem stärken und sich vor Ansteckung schützen.

Folgende ätherische Öle schützen vor Ansteckung:

Eukalyptus, Latschenkiefer, Lavendel, Pfefferminze, Teebaum, Wacholder, Zitrone

Folgende ätherische Öle stärken bei Abwehrschwäche:

Angelika, Bergamotte, Eukalyptus, Ingwer, Lavendel, Rosmarin, Teebaum, Zitrone

Mischungen zur Abwehrsteigerung:

In einem Braunglas-Tropffläschchen (5 ml) können Sie eine der folgenden Mischungen schnell herstellen:

30 Tropfen Zitrone,
20 Tropfen Lavendel,
3 Tropfen Thymian

Von dieser Mischung geben Sie 1 – 2 Tropfen auf ein Taschentuch und mehrmals tief daran riechen.

Baden Sie und verwenden für ein Vollbad 4 – 5 Tropfen der Mischung in etwas Pflanzenöl, Milch oder Honig vermischt. Mittels eines Kaltvernebler-Gerätes können Sie Ihre Wohnung mit

wunderbarem Duft regelmäßig beduften und gleichzeitig die Luft von Bakterien befreien.

Mischung zur Stärkung des Immunsystems:

3 Tropfen Angelika,
3 Tropfen Teebaum,
2 Tropfen Zitrone

Diese Mischung mit Pflanzenöl oder einem halben Becher Sahne verrühren, ins Badewasser (ca. 37 Grad) geben und max. 20 Minuten baden, dann eine halbe Stunde nachruhen.

Sprays zur Luftreinigung:

5 Tropfen Eukalyptus,
3 Tropfen Zitrone,
½ EL Essig oder Alkohol

Diese Mischung in eine Sprühflasche mit Wasser geben und vor Gebrauch jeweils gut schütteln. Eignet sich vor allem in Büro- und Geschäftsräumen, wo der Durchgangsverkehr groß ist. Bitte beachten Sie immer die Richtlinien zur sicheren Anwendung von ätherischen Ölen. (VNL 3-2013 Seite11)

Sabine Rueland

s.rueland@gmail.com