



„Zurück zur Natur bringt uns der Gesundheit einen Schritt näher“

Evelyn Deutsch-Grasl, AE

Gelernte Drogistin, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin, ausgebildete Aromatologin, akademische Expertin für komplementäre Gesundheitspflege, Gesundheitsberaterin und erfahrene Heilkräuterfachfrau.

Aromapflege Kur „Allergie-Prophylaxe“

TAGESPLAN ZUR PROPHYLAXE 6-8 WOCHEN VOR DER POLLENSAISON

Ein intaktes Immunsystem sorgt dafür, dass allergische Reaktionen bei einer Pollenallergie, wie dem Heuschnupfen, abgeschwächt werden. Grundsätzlich solltest Du eine Allergie-Prophylaxe 6 bis 8 Wochen vor der Pollensaison beginnen und kurmäßig durchführen (ca. 3 Wochen anwenden, 1 Woche Pause, 3 Wochen anwenden). Das heißt, gerade bei einer Pollenallergie solltest Du bereits im Winter an den nächsten Frühling und die ersten Pollen denken, wenn Du davon betroffen bist. Das bedeutet, dass Du täglich einem bestimmten Ablauf an Anwendungen folgst. Ich habe Dir zur Orientierung einen praktischen Tagesplan mit meinen Empfehlungen für die Anwendung & Dosierung der Aromapflege-Produkte zusammengestellt. Dieser persönliche Spickzettel kann Dir helfen, die begleitenden Maßnahmen zur Prophylaxe ganz einfach in Deinem Alltag einzubauen.

WERTVOLLE TIPPS FINDEST DU IN UNSEREM AROMABLOG:

- Allergie-Prophylaxe mit ätherischen Ölen — darum funktioniert's! - www.aromapflege.com/Allergie-Prophylaxe
- DIY: Nasenöl für Allergie selber machen — www.aromapflege.com/nasenoel-bei-pollenallergie-selber-machen
- 5 ätherische Öle und erleichternde Soforthilfe — Tipps bei Heuschnupfen - www.aromapflege.com/5-aetherische-oele-welche-dich-bei-heuschnupfen-unterstuetzen-koennen
- Allergie-Kur mit Schwarzkümmelöl — www.aromapflege.com/was-ist-und-kann-eine-schwarzkuemmeloel-kur
- Heuschnupfen vorbeugen — www.aromapflege.com/heuschnupfen-vorbeugen



In diesem Blogartikel findest Du umfassende Informationen zum Thema. Ich empfehle Dir, diesen vor dem Beginn Deines Tagesplans zu lesen.



MIT DIESEN 3 ÄTHERISCHEN ÖLEN BIST DU FÜR DIE POLLENZEIT GEWAPPNET:

- ATLASZEDER BIO
- MANUKA
- ZYPRESSE BIO

EMPFOHLENE ANWENDUNGEN & DOSIERUNGEN

		FRÜH	VOR-MITTAG	MITTAG	NACH-MITTAG	ABEND
PROPOLIS TINKTUR, BIO 50 ml	10-20 Tropfen auf ein Stück Brot oder in etwas Honig einnehmen 3-mal täglich 2-3 Wochen	●		●		●
SCHWARZKÜMMELÖL, BIO 100 ml	1/2 - 1 TL mit Apfelmus, Bananenbrei oder Karottensaft vermischen 1-mal täglich über 4-6 Wochen, danach 1-2 Wochen Pause, anschließend wiederholen	●				
SANDDORN IMMUN TONIKUM + VITAMIN C, 250 ml	1 EL pur oder verdünnt in Wasser, Frucht- oder Gemüsesaft, Müsli oder Joghurt 1x täglich	●				
DIY NASENÖL - ALLERGIE- PROPHYLAXE UND SOFORT-HILFE	30 ml Sesamöl, je 1 Tropfen Atlaszeder bio, Manuka, Zypresse bio mit Nasensprayzerstäuber oder Watteträger oder gereinigtem Finger auftragen mehrmals täglich	●		●		●
FUSSBAD ODER EINREIBUNG FUSSSOHLE BZW. BRUST MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN	Bitte wähle eine Anwendung und Tageszeit aus, die gut in Deinen Alltag passen. Je nach Duftvorliebe kannst Du ein oder zwei ätherische Öle aus den oben genannten Empfehlungen kombinieren. Für ein Fußbad benötigst Du zusätzlich Salz als Emulgator, und für eine Einreibung verdünne die ätherischen Öle mit einem fetten Pflanzenöl, wie dem Sesamöl. Für die Einreibung der Fußsohlen oder des Brustbereichs empfehlen wir unser DIY Hautpflegeöl zur Allergieprophylaxe aus folgendem Beitrag: www.aromapflege.com/nasenoel-bei-pollenallergie-selber-machen . Weitere Informationen zur Dosierung und Anwendung findest Du unter www.aromapflege.com/Allergie-Prophylaxe .					
RAUMBEDUFTUNG ODER RIECH- STIFT ODER DAMPFINHALATION MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN	Bitte wähle eine Anwendung und Tageszeit aus, die gut in Deinen Alltag passen. Je nach Duftvorliebe kannst Du ein oder zwei ätherische Öle aus den oben genannten Empfehlungen kombinieren. Informationen zur Dosierung und Anwendung findest Du in unserem Aromablog unter www.aromapflege.com/Allergie-Prophylaxe					

Aromapflege Kur „Allergie Prophylaxe“

PRODUKTSET

- Propolis Tinktur, bio
- Sanddorn Immun Tonikum + Vitamin C, bio
- Schwarzkümmelöl, bio
- Sesamöl, bio
- Atlaszeder, bio
- Manuka
- Zypresse, bio
- Riechstift Alu/Glas silbergrau
- 30 ml Braunglasflasche
- Nasensprayzerstäuber
- inklusive gratis Tagesplan
- im Set um 15% günstiger

Art.-Nr.: SET27



Alle Produkte zum Nachbestellen findest Du in unserem Online-Shop.

www.aromapflege.com

TIPP VON EVELYN: Die Propolis Tinktur kannst Du in der Früh zusammen mit 1 EL Sanddorn Immun Tonikum kombinieren und zusammen einnehmen, schmeckt köstlich!

EIGENE NOTIZEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....