



Aromapflege®

Evelyn Deutsch

Coronavirus: Schutzmaßnahmen mit ätherischen Ölen

Wie Du mit natürlichen Mitteln das Risiko einer Ansteckung reduzieren und Dich und Deine Liebsten vor Krankheitserregern bestmöglich schützen kannst.

1

Raumluft reinigen mit ätherischen Ölen

Empfohlene Dosierung für Duftlampe und Vernebler: **3 - 7 Tropfen** je nach Raumgröße und ätherischem Öl (bei Thymian lediglich 1 - 2 Tropfen). Beginne mit wenigen Tropfen. Steigere die Tropfenanzahl, wenn der Duft zu zart ist. Im Falle von Coronavirus kannst Du die Raumbedeftung gerne **3 - 5 Mal täglich** machen.

Zur raschen Reinigung der Raumluft eignet sich das **DIY-Raumspray**. Einfach nach Bedarf in die Umgebungsluft sprühen.

**Für Kinder und alte Menschen milden Thymian linalool verwenden*

DIY Raumspray „Quick Fresh“

70 ml Raumspraybasis bio von farfalla
15 Tr Cajeput bio
5 Tr Thymian thymol bio*
5 Tr Teebaum bio
20 Tr Zitrone bio



2

Hände waschen

Alle angegebenen ätherischen Öle in die Cocos-Schaumbasis geben und durch Schütteln vermischen. **Mehrmals täglich** damit die Hände waschen. Eine rosingroße Menge Seife reicht aus. Die angegebene Dosierung ist nur für die Anwendung als Handwaschseife zu empfehlen.

DIY Handseife

200 ml Cocos-Schaumbasis
10 Tr Thymian
15 Tr Cajeput bio
5 Tr Teebaum bio
20 Tr Zitrone bio furocumarinarm



3

Immunsystem stärken

Schutzschild der Bienen nutzen: Propolis Tinktur einnehmen

So geht's: 4 Wochen lang **3 x 20 Tropfen täglich** auf einem Löffel Honig oder einem Stück Brot einnehmen.

>> Nur für Erwachsene geeignet.

Wohltat für Haut & Atemwege: einreiben mit Atem-Aktiv-Öl

So geht's: Über 4 Wochen **3 x täglich** auf Brust- und Rückenbereich auftragen, sowie die Fußsohlen damit einreiben. Anschließend 1 Woche Pause und wenn nötig das Intervall wiederholen.

>> Für Jugendliche und Erwachsene geeignet.

>> Für Kinder: Brustbalsam bio aus unserer Kinderserie.

Nicht abwarten:

Abwehrkick Tee mit Sanddornsirup trinken

So geht's: 1 TL pro Tasse (ca. 200 ml) mit kochend heißem Wasser übergießen und 10 min. zugedeckt ziehen lassen, dann abseihen. Über den Tag verteilt trinken.

Eine Portion Vitamin C in Form von Sanddornsirup ist ein richtiger Booster für das Immunsystem (3 EL zu 1 Liter Tee hinzufügen).



Ausführliche Infos unter:
<https://www.aromapflege.com/coronavirus-wie-aetherische-oele-schuetzen-koennen>



Dieses Informationsblatt steht Dir zum Download bereit:
https://www.aromapflege.com/mediafiles/userdownload/schutzmassnahmen_corona.pdf