



Coronavirus: Maßnahmen für Deine Gesundheit

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

1. Raumluft erfrischen 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 Raumbeduftung gerne **3 - 5 Mal täglich** machen.

Zur raschen Reinigung der Raumluft eignet sich das **DIY-Raumspray**. Einfach nach Bedarf in die Umgebungsluft sprühen - beseitigt unangenehme Gerüche
*Für Kinder und alte Menschen milden Thymian linalool verwenden

DIY Raumspray „Quick Fresh“

70 ml Raumspraybasis bio
von farfalla
15 Tropfen Ravintsara
5 Tropfen Thymian thymol*
5 Tropfen Weißtanne
20 Tropfen Zitrone

DIY Handseife

200 ml Cocos-Schaumbasis
10 Tropfen Thymian linalool
15 Tropfen Ravintsara
5 Tropfen Weißtanne
20 Tropfen Zitrone

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.

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.

>> Empfehlung 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>