

Naturkosmetik - Inhalierstift



Das brauchst du:

- * schmales Glasfläschen oder
- * leerer Inhalierstift oder
- * kleine Braunglasflasche aus Apotheke
- * Watte aus Cellulose
- * Mischung aus max. 3 ätherischen Ölen
- * z.B.
 - 10 Tropfen Fichtennadelöl
 - 10 Tropfen Eukalyptusöl radiata
 - 3 Tropfen Lavendelöl fein

So geht´s:

1. Alle Zutaten bekommt ihr in der Apotheke oder im Reformhaus.

Inhalieren ist bei leichten Erkältungskrankheiten meist die beste Lösung, um schnell wieder frei durchatmen zu können. Mit den richtigen

2. entzündungshemmenden, abschwellenden ätherischen Ölen klappt das ganz schnell und unkompliziert. Die Duftmischung ist auch individuell abwandelbar.

Watte vorsichtig in das Fläschen schieben. Eventuell einen Holzspieß zur Hilfe

3. nehmen. Dabei so viel verwenden, dass das Fläschen voll, aber die Watte nicht zu stark zusammengedrückt wird.

4. Ätherische Öle nach und nach von oben eintropfen, sodass sie von der Watte aufgesaugt werden. Im Anschluss das Gefäß fest verschließen.

Wenn die Nase verstopft ist oder die Schleimhäute beginnen sich zu entzünden, den Inhalierstift öffnen, unter die Nase halten und zwei bis drei Atemzüge kräftig inhalieren. Mehrmals täglich wiederholen. Bei Bedarf kann der Duft jederzeit mit weiteren Tropfen ätherischer Öle aufgefrischt werden.

5. den Inhalierstift öffnen, unter die Nase halten und zwei bis drei Atemzüge kräftig inhalieren. Mehrmals täglich wiederholen. Bei Bedarf kann der Duft jederzeit mit weiteren Tropfen ätherischer Öle aufgefrischt werden.
6. Ein ätherisches Öl ist ein hoch konzentriertes Extrakt und sollte daher sehr sparsam angewendet werden. Welche ätherischen Öle bei verstopfter Nase noch besonders wirksam sind, findet man auf der Internetseite <https://www.smarticular.net/inhalierstift-aetherische-oele-schnupfen-nase-frei/>.

Gesehen: <https://www.smarticular.net/inhalierstift-aetherische-oele-schnupfen-nase-frei/>, 02.02.2021, 09:15 Uhr

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht Euch
das Kinder- und Jugendbüro Duderstadt