

## Schnupfen- & Grippezeit - Was tun?



Liebe KundInnen,  
es ist wieder Mal soweit – Schnupfen- & Grippezeit!

Fühlen Sie sich ein wenig matt, ein Frösteln überkommt Sie und irgendwie haben Sie das Gefühl, dass Sie sich etwas eingefangen haben?

Anbei ein paar hilfreiche Tipps, was Sie vorbeugend tun können und wie Sie sich im Fall des Falles Erleichterung verschaffen können.

### Vorbeugende Maßnahmen

- Im Herbst eine Kur mit Schwarzkümmelöl kann das Immunsystem stärken und macht Sie fit für die kalte Jahreszeit. 1 TL täglich über 4-6 Wochen!
- Regelmäßiges Händewaschen, besonders nach dem Besuch von öffentlichen Toiletten, verhindert Schmierinfektionen.
- Ausreichend Bewegung an der frischen Luft
- Ausgewogene Ernährung mit genügend Obst und Gemüse sowie hochwertigen pflanzlichen Ölen (5 Portionen pro Tag)
- Langandauernde Stressphasen vermeiden bzw. Erholungsinseln schaffen
- Ausreichender Schlaf
- Meiden Sie Menschenansammlungen
- Kein übermäßiger Gebrauch von Suchtmitteln (Kaffee, Alkohol, Nikotin, etc.)

### Unterstützende Maßnahmen

Ruhe und Schonung ist das Wichtigste, wenn es einen so richtig „erwischt“ hat. Mit einigen Maßnahmen kann man den Körper aber bei seiner „Arbeit“ unterstützen und sich ein wenig Erleichterung verschaffen.

- Wenn Sie spüren, dass eine Erkältung im Anflug ist, kann eine Aromadusche mit Cajeput die Abwehrfunktionen des Körpers unterstützen. Cajeput besitzt Durchblutung fördernde, entzündungshemmende, schmerzlindernde und antivirale Eigenschaften. Cajeput ist auch für Kinder geeignet. Nach der normalen Dusche 10 Tropfen (Erwachsene), 5 Tropfen (Kinder) auf

# meta-sense

## Coaching - Training - Balancing

die Hand und den noch nassen Körper damit einreiben. Die feuchte Haut nimmt die ätherischen Öle binnen Sekunden auf. Abtrocknen – fertig.

- Raumbeduftung mit ätherischen Ölen wie z. B: Eukalyptus radiata, Eukalyptus citriodora, Salbei, Fichtennadel, Silbertanne, Atlaszeder, Cajeput, Niaouli, Teebaum und Zitrone. Diese reinigen die Raumluft und unterstützen die Atemwege.
- Wohltuend kann eine Einreibung von Brust und Fußsohlen mit feeling Babywohl Brustbalsam für Kinder und empfindliche Menschen, sowie mit feeling Hustenbalsam für Erwachsene sein.
- Als „Erkältungsbad der besonderen Art“ empfiehlt sich die Mischung „Winterfeeling“ von feeling (10 Tr. in 1 EL fettem Öl oder 10 Tr. emulgiert in Milch, Honig, Schlagobers, Salz etc.).
- Bei Halsschmerzen kann eine Gurgellösung hilfreich sein. Entweder feeling „Atemfrisch“ (5 Tropfen auf 250ml Wasser) oder folgende Mischungsempfehlung aus je 1 Tr. Thymian ct. Linalool, Salbei, Sandelholz und Bergamotte in ca. 10 ml Weingeist und anschließend ca. 100 ml Wasser dazu – reicht für mind. 3 x Gurgeln. Mehrmals täglich einen Spritzer Rosenhydrolat in den Mund sprühen, kann wegen seiner Entzündung hemmenden Wirkung ebenfalls Erleichterung verschaffen.
- Wenn die Nase wund ist, kann ich Ihnen den feeling „Erste Hilfe Balsam“ als pflegende Maßnahme sehr empfehlen.
- Bei Kopfschmerzen kann eine 10% Mischung von Pfefferminzöl und 90%-igem Bioethanol wohltuend wirken. Diese Mischung kann mehrmals täglich auf Nacken und Schläfen aufgetragen werden. Für Kinder unter 7 Jahren allerdings nicht geeignet.

### Wichtiger Hinweis:

Diese Informationen können den Besuch beim Arzt NICHT ersetzen. Die Diagnose des Arztes und die individuell richtige Behandlung im Krankheitsfall kann nur im persönlichen Gespräch zwischen Arzt und Patienten festgelegt werden!

Eine begleitende Behandlung mit ätherischen Ölen ist möglich, aber sprechen Sie diese unbedingt vorher mit dem Arzt ab und kontaktieren Sie für die Auswahl der ätherischen Öle eine erfahrene AromapraktikerIn.

Verwenden Sie nur 100% naturreine ätherische Öle höchster Qualität, beachten Sie vor der Anwendung mögliche Kontraindikationen und Vorsichtsgebote (insbes. bei Schwangerschaft, Asthma, Kindern, Säuglingen, alten und gebrechlichen Menschen, Epileptikern, Bluthochdruck etc.!). Halten Sie die Dosierung ein – KEINESFALLS höher dosieren – weniger ist mehr!

**Ich stehe Ihnen gerne mit meinem Fachwissen als ärztlich geprüfte Aromapraktikerin zur Verfügung. Termine für Aromaberatungen nach telefonischer Vereinbarung.**



Ärztlich geprüfte Aromapraktikerin  
Vereinigung ärztlich geprüfter  
AromapraktikerInnen  
Zertifizierung  
2011