

FRANZISKUS SPITAL

der Elisabethinen und Hartmann Schwestern

Tipps zur natürlichen Vorbeugung gegen das Coronavirus Schutzmaßnahmen mit ätherischen Ölen

Wissenschaftliche Ergebnisse aus der Grundlagenforschung und aus dem klinischen Bereich konnten zeigen, dass mehrere Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen eine gute antivirale Wirkung besitzen. Die ätherischen Öle sind Powerdüfte der Natur, die vorbeugend gegen Ansteckung sein können, die Gesundheit fördern und die Selbstheilungskräfte in Gang setzen.



*„Es gibt viele Wege gesund zu bleiben.
Die Natur ist einer davon“.*

Raumluft reinigen mit ätherischen Ölen

Dies geschieht mittels Raumspray oder Duftlampe oder Aromavernebler.

Raumspray „Quick Fresh“

70ml 80 %igen Alkohol
15ggt. Cajeput
5ggt. Thymian Linalool
5ggt. Teebaum
20ggt. Zitrone

Duftlampenmischung „Waldbaden“

3EL Meersalz
7ggt Douglasfichte
7ggt Zirbelkiefer
2ggt Lorbeer
3ggt Tonkaextrakt

Einen TL der Mischung in etwas warmen Wasser auflösen und in die Duftlampe geben. (ggt. = Tropfen)

Händehygiene

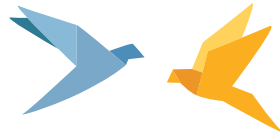
Selbstgemachte Handseifen mit ätherischen Ölen für Zuhause, sowie ein selbstgemachter Handhygiene-Spray sind ein idealer Begleiter für unterwegs.

Rezept : Handseife

200ml Cocos – Schaumbasis
oder neutrale Flüssigseife
10ggt. Thymian linalool
15ggt. Ravintsara
5ggt. Weißtanne
20ggt. Zitrone

Händedesinfektionsspray:

75ml Alkohol (mind.65%)
15ml pflanzliches Glyzerin
20ggt. Litsea
20ggt. Ravintsara
10ggt. Teebaum
10ggt. Thymian Linalool
10ggt. Zitrone



FRANZISKUS SPITAL

der Elisabethinen und Hartmann Schwestern

Tipps zur natürlichen Vorbeugung gegen das Coronavirus Schutzmaßnahmen mit ätherischen Ölen

Wissenschaftliche Ergebnisse aus der Grundlagenforschung und aus dem klinischen Bereich konnten zeigen, dass mehrere Inhaltsstoffe von ätherischen Ölen eine gute antivirale Wirkung besitzen. Die ätherischen Öle sind Powerdüfte der Natur, die vorbeugend gegen Ansteckung sein können, die Gesundheit fördern und die Selbstheilungskräfte in Gang setzen.



*„Es gibt viele Wege gesund zu bleiben.
Die Natur ist einer davon“.*

Einfache Mittel zur Stärkung des Immunsystems

Ölziehen

Morgens gleich nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen 1 EL Sesamöl in den Mund nehmen; das Öl durch die Zahnzwischenräume ziehen und in der Mundhöhle 20 Minuten hin und her spülen. Das Öl in ein Papiertaschentuch ausspucken und dieses entsorgen – Öl nicht schlucken! Danach den Mund gründlich mit lauwarmen Wasser ausspülen und wie gewohnt die Zähne putzen.

Leinöl-Fitness-Drink: (nach Ruth von Braunschweig)

½ Glas Direktsaft (z.B.: Karottensaft, naturtrüber Apfelsaft, Orangensaft...)

1 – 2 TL Leinöl

¼ bis ½ TL Kurkuma

Wer mag kann noch 1TL frisch gepressten Zitronensaft und 1TL Honig dazugeben.

Alle Zutaten gut verrühren und morgen vor dem Frühstück zügig trinken.