Aromatherapie für große & kleine Schnupfennasen

Erkältungszeit

Nasenbalsam

für Kinder ab 1 Jahr

- 1 TL Sheabutter oder Kokosöl
- 1Tropfen Benzoe Sisam
- Cremedöschen

Die Sheabutter/Kokosöl im Wasserbad schmelzen und das ätherische Öl hinzufügen, gut verrühren und in ein sauberes Döschen umfüllen. Den Balsam mehrmals täglich rund um die Nase auftragen

Nase frei

für Kinder ab 3 Jahre

- 1 EL Sheabutter oder Kokosöl
- 2 Tropfen Cajeput
- 2 Tropfen Ho-Blätter
- 1 Cremedöschen

Zubereitung für Nasenbalsam
jedoch mehrmals täglich rund um die Nase und auf die Wangenknochen auftragen

Ätherische Öle für Erwachsene

Eukalyptus radiata | Ravintsara |Benzoe siam |Niauli

Die ätherischen Öle können wie oben beschrieben in einen Balsam eingearbeitet werden.
auf 1 EL Sheabutter/ Kokosöl ca 4 - 6 Tropfen geben.

Chilling Life
Gutes für Mensch & Tier

www.chilling-life.de

Inhalation

Statt eines einzigen ätherischen Öls können Sie sich natürlich auch eine Ölmischung herstellen. Mischen Sie dazu 8 Tropfen Eukalyptus, 4 Tropfen Niauli und 4 Tropfen Benzoe zusammen (Leerflasche benutzen) Von dieser Mischung geben Sie 2 Tropfen in eine Schüssel mit heißem Wasser oder in einen Inhalator. Inhalieren Sie 5-10 Minuten ,zwei -bis dreimal täglich

Für Kinder bietet sich auch ein Diffusor neben dem Bett an. Geben Sie max. 1-3 Tropfen Öl in den Diffuser und lassen Sie das Gerät ca. 20 Minuten laufen. (Geeignete ätherische Öle für Kinder ab 1 Jahr : Cajeput und Ho-Blätter)

Schleimlösendes Brustöl bei Husten / Bronchitis

für Kinder ab 3 Jahre

- 50 ml Olivenöl
- 4 Tropfen Cajeput
- 2 Tropfen Benzoe siam
- 3 Tropfen Thymian Linalool
- 3 Tropfen Lavendel

Alle ätherischen Öle im Olivenöl vermischen und 3mal täglich auf Brust und Rücken auftragen.
TIPP: Trinken ist zum Schleimlösen sehr wichtig. Am besten warmen Tee.

Einreibung bei Reizhusten

für Kinder ab 1 Jahr

1TL Olivenöl mit 1 Tropfen Atlaszeder und 1 Tropfen Benzoe Siam vermischen und Brust und Rücken damit einreiben. Mit feuchten Tüchern oder einem Diffusor (nur mit Wasser) kann für Luftfeuchtigkeit gesorgt werden.

VORSICHT BEI SÄUGLINGEN ! Alle ätherischen Öle enthalten schleimlösende Stoffe. Auch milde ätherische Öle wie Ho-Blätter oder Mandarinenöl. Säuglinge müssen das Abhusten erst lernen, da kann eine schleimlösende Wirkung zum Problem werden!! Kinder lernen das Abhusten, wen sie mehrfach einen Husten durchgemacht haben . Die dafür nötige Muskulatur im Brustkorb wird im Lauf der Wachstumsphase durch krabbeln, sich aufrichten können und laufen gestärkt.

Einreibung bei Reizhusten für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahre

- 50 ml Olivenöl
- 4 Tropfen Atlaszeder
- 4 Tropfen Cajeput
- 2 Tropfen Mandarine
- 2 Tropfen Immortelle

Die ätherischen Öle in das Olivenöl geben und gut schwenken, damit sich alles gut mischt. Dreimal täglich Brust und Rücken damit einreiben.

Chilling Life
Gutes für Mensch & Tier

www.chilling-life.de