

# Hausmittel-Guide

*schnelle Hilfe bei den ersten Anzeichen*

**Gliederschmerzen:** Melisse - Tee, Badezusatz, Duftlampe

100 g Meersalz in ein Schraubglas geben, 10 Tropfen reine ätherische Melissen-Öl darüber träufeln. Gut schütteln und den ganzen Inhalt für ein Vollbad verwenden.

**Halsweh:** Salbei – Tee zum Gurgeln, Inhalation, Bonbon

6-8 frische Salbeiblätter mit 200-250 ml kochendem Wasser übergießen. 5-7 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Dann etwas abkühlen lassen und Schluck für Schluck mit dem Tee gurgeln.

**Husten :** Zwiebel & Thymian – Tee, Inhalation, Sirup

*Thymiantees:* 1-2 Zweige Thymian mit heißem Wasser übergießen, 10 Minute zugedeckt ziehen lassen.

*Zwiebelsirup:* . 1-2 Zwiebeln mit 150 g Zucker überstreuen und 5 Stunde ziehen lassen. Jeweils 1 TL pro Stunde von dem Sirup langsam im Mund zergehen lassen.

**Ohrenschmerzen:** Zwiebel – als Säckchen auf Ohren

ein bis zwei rohe Zwiebeln in kleine Stücke schneiden, in einem Topf auf Körpertemperatur erwärmen. Anschließend leicht andrücken. Die Stückchen mit dem Saft auf ein Baumwolltuch geben und dieses zu einem Säckchen formen – etwas ausdrücken, so dass Saft an die Oberfläche gelangt. Das Säckchen auf das schmerzende Ohr legen und mit einem Stirnband oder einer Mütze fixieren. Mehrmals am Tag etwa 20 Minuten anwenden.

**Verstärktes Niesen:** Ingwer – pur, Tee, Sirup

ein Stück Bio-Ingwer mit Schale kauen, alternativ 6-7 Scheiben mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und mit Limettensaft (1/2 Limette) und 1 TL Honig verfeinern.

**Erkältungsbedingte Erschöpfung:** Wacholder & Minze – Duftlampe, Roll-on

100 ml Jojobaöl mit je 5 Tropfen reinem ätherischen Wacholder- und Minzöl vermischen. Alles in ein Roll-On-Fläschchen geben und mehrmals am Tag daran riechen.