



Schlüsselblume	15
Kamille	15
Pfefferminze	10
Königskerzenblüten	10
Rosenmalve, Eibisch	10
Schafgarbe	10
Dost	10
Spitzwegerich	10
Wegwarte	15

kommt es am Ende des Winters zu solchen Infekten, weil wir zu lange in der trockenen Heizungsluft gewesen sind.

Trinken sie von dieser Teemischung 3 bis 5 Tassen täglich, erholen Sie sich, geben Sie Ihrem Körper die notwendige Ruhe, um zu gesunden.

Tigerbalsam, unter die Nase oder auf den Nacken gerieben, macht die Nase frei.

Äußere Anwendungen

Dufte Luft zum Gesundbleiben:

Regelmäßig ätherische Öle im Winter verdampfen zu lassen, stärkt immens das Immunsystem. Die Duftstoffe erreichen über die Atmung direkt die Schwachstellen wie Nase und Lunge. Sie desinfizieren die Luft und erheben auch die Laune, sie wirken zudem antiseptisch.


Eine einfache Methode ist es, einfach ein Stück Papiertaschentuch mit ein paar Tropfen eines Öles Ihrer Wahl zu tränken und auf den Heizkörper zu legen. Bei Bedarf immer wieder mal nachtropfen. Oder Sie lassen es verdampfen mit einem geeigneten Gerät, so sorgen Sie auch gleichzeitig für ein Befeuchten der zu trockenen Heizungsluft in den winterlichen Räumen.

Es gibt viele ätherische Öle, welche die Atemwege befreien und antiseptisch wirken. Hier nur ein paar davon:

Thymian	Rosmarin
Zitrone	alle Gehölze wie Fichtennadel
Eukalyptus	Wacholder
Zypresse	

Einreibungen der Brust und des oberen Rückens mit Salben, welche speziell die Lunge stärken. Achten Sie bei allen Präparaten auf biologische und natürliche, reine Qualität.

Ab ins heiße Nass

 **Ein Bad mit einem Körperöl**, in welchem Sie selbst ein paar Tropfen des ätherischen Öls Ihrer Wahl hinzugeben, wie beispielsweise Eukalyptus oder Thymian, Fichtennadel oder Rosmarin, oder mehrere vermischt, kurbelt auch Ihr inneres Immunsystem an und lässt Sie schneller gesunden. Legen Sie sich eine Viertelstunde in ein heißes Vollbad, geben Sie ein paar Tropfen der ätherischen Öle in einen Teelöffel oder ein Schnapsglas von einem Basisöl, damit diese sich besser vermischen, rein ins einlaufende heiße Badewasser, abtauchen, einatmen. Gut wäre es, sich nach dem Abtrocknen gleich ins Bett zu legen, damit die Öle noch nachwirken können. Geben Sie sich Zeit zu heilen.

Tinktur:

All die Kräuter können Sie natürlich auch in Tinkturform einnehmen. Dazu nehmen Sie 3 mal täglich 20 Tropfen von der jeweiligen Tinktur

 **Die BlütenSeele® Schutz und Reinigung** anzuwenden (10 Tropfen in die Kanne Tee geben und über den Tag verteilt trinken) hilft bei allen Infekten.

Außerdem könnten Sie sich das **Spray Schutz und Reinigung** als Antiseptikum in den Mund sprühen und in die Aura geben, was die Heilung immens beschleunigt oder es erst gar nicht zum Ausbruch des Infektes kommen lässt.



<i>Wegwarte Wurzel</i>	20
<i>Mädesüß</i>	10
<i>Holunder</i>	10
<i>Kamille</i>	10

Die Wegwarte erst 5 bis 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, dann erst fügen Sie die anderen Kräuter hinzu und lassen den Sud nochmals 5 Minuten ziehen.

Fieber senkend

.....
Diese Mischung können Sie anwenden bei Fieber, wenn Sie keine anderen Symptome zusätzlich haben.