

Kristallsalz für die Atemwege

Tassen-Inhalation mit Kristallsalz

1 Tasse gesättigte Kristallsalzlösung mit Leitungswasser

die Kristallsalzlösung aufkochen, in eine Tasse füllen, direkt unter die Nase halten und atmen

Hinweis: - die Lösung mehrmals täglich erwärmen und anwenden, nach jeder Anwendung etwas Wasser auffüllen

- Variationen: 1 Teelöffel Kamilleblüten zu der aufgekochten Lösung geben
- 1 Tropfen ätherisches Öl Thymian zur aufgekochten Lösung geben
(für kleine Kinder ist Thymian zu scharf)

Erkältungsbad für Erwachsene

250 g Kristallsalz (Brocken oder Granulat)
20 Tropfen ätherisches Öl Speiklavendel
15 Tropfen ätherisches Öl Latschenkiefer
5 Tropfen ätherisches Öl Thymian
1 Eierbecher gutes kalt gepresstes Speiseöl

etwas heißes Wasser in die Wanne füllen und das Salz hineinlegen; nachdem sich das Salz aufgelöst hat, die Wanne mit Wasser füllen, die ätherischen Öle und das Speiseöl hinzugeben und darin baden; nach dem Bad in ein Handtuch wickeln und 1 Stunde im warmen Bett ruhen

Erkältungsbad für Kinder

150 g Kristallsalz (Brocken oder Granulat)
10 Tropfen ätherisches Öl Speiklavendel
10 Tropfen ätherisches Öl Latschenkiefer
½ Eierbecher gutes kalt gepresstes Speiseöl

Bad wie beim Erkältungsbad für Erwachsene zubereiten

Hinweis: - bitte während der gesamten Badedauer bei Ihrem Kind bleiben, das Öl macht die Badewanne glitschig (Rutschgefahr!)