

Schnelle Hilfe bei: *Insektenstichen*

:: Kräuterfest 2002 ::

Lavendelöl

Konzentrationsschwierigkeiten

Basilikumöl oder Pfefferminzöl

[z.B. einige Tropfen ins Taschentuch und einatmen]

Kopfschmerzen

Pfefferminzöl

Aufregung und Herzklopfen

Melisse, Lavendel, Rose oder Ylang-Ylang

[z.B. einige Tropfen ins Taschentuch und einatmen]

stimulierend und gut für das geistige Wohlbefinden

Rosmarin und Pfefferminze

oder Rose, Lavendel, Grapefruit und Verbena

Heiserkeit

: Zum Inhalieren : Myrrhe und Eucalyptus auf 2l
heißes Wasser

: Zum Gurgeln : 1 Tropfen Zitrone und 1 Tropfen

Teebaumöl in etwas Essig lösen und in 1 Tasse warmes Wasser geben

.Eucalyptus

.Myrrhe

.Ylang-Ylang

.Pfefferminze

.Basilikum

.Lavendel

.Orange

.Muskatellersalbei

.Grapefruit

.Melisse

.Rose

für die Haut

Lavendel und Bergamotte jeweils 3 Tropfen auf
20ml Grundcreme

Verspannung

: Zum einmassieren :

5 Tropfen Lavendel, 6 Tropfen Rosmarin und

Wacholder und 3 Tropfen Pfefferminze auf 50 ml

Johanniskrautöl

Magenbeschwerden

Basilikumöl

[z.B. einige Tropfen ins Taschentuch und einatmen]

Gefühlsschwankungen

5 Tropfen Lavendel, 3 Tropfen Orange,

2 Tropfen Ingwer

stimmungsaufhellend

Grapefruit, Muskatellersalbei, Bergamotte, Mimose,

Rose, Kamille, Melisse

Ansteckungsgefahr in Grippezeiten - Büromischung

Sprühflasche mit Duftmix aus:

5 Tropfen Eucalyptusöl, 3 Tropfen Zitrone - alles auf

½ El Essig oder Alkohol - Wasser dazu geben,

schütteln - fertig

Duftöle für den Hausgebrauch

aus "Heilende Energie der
ätherischen Öle"