

HILF DIR SELBST



HEMERHOF - ÄTHERISCHE ÖLE -
HAUSMITTEL SELBSTGEMACHT -
GESUNDER LEBENSSTIL

Hausmittel aus ätherischen Ölen bei Halsschmerzen

Zum Gurgeln

- Salz 1 TL (5g)
- 1/4 Tasse (50ml) warmes Wasser
- Schützende Öl-Mischung 3-4 Tropfen

↙

Enthält:

Wildorange: Unterstützt das Immunsystem und hat eine antibakterielle Wirkung.

Gewürnelke: Antimikrobiell und schmerzlindernd.

Zimt: Antimikrobiell und entzündungshemmend.

Eukalyptus: Kühlend und entzündungshemmend.

Rosmarin: Unterstützt die Durchblutung und hat eine antibakterielle Wirkung.

Anleitung: Zutaten gut durchrühren, bis das Salz aufgelöst ist. Mit dieser Lösung ca. 30 Sek. lang gurgeln und bis zu 2x am Tag wiederholen.
→ Bis die Halsschmerzen verschwunden sind.

WICHTIGER HINWEIS

- **KONSULTIERE EINEN ARZT:** WENN DEINE HALSSCHMERZEN ANHALTEN ODER SCHLIMMER WERDEN, KONSULTIERE EINEN ARZT.
- **ACHTE AUF HOCHWERTIGE ÄTHERISCHE ÖLE!** SIE MÜSSEN 100% REIN SEIN!