

HILF DIR SELBST



HEMERHOF - ÄTHERISCHE ÖLE -
HAUSMITTEL SELBSTGEMACHT -
GESUNDER LEBENSSTIL

Hausmittel aus ätherischen Ölen Schlafspray für Kinder

- 100 ml destilliertes Wasser
- 10 Tropfen Lavendel-Öl
- 5 Tropfen Wildorange-Öl

Anleitung:

- Fülle das destillierte Wasser in eine Sprayflasche.
- Füge die Lavendel- und Wildorange-Öle hinzu.
- Schülle die Flasche gut um.
- Sprühe das Spray vor dem Schlafengehen auf das Kissen oder in die Luft, um eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen.

Tipps:

- Verwende nur hochwertige Öle, um sicherzustellen, dass sie rein und sicher für Kinder sind.
- Du kannst das Spray auch auf die Füße oder den Rücken deines Kindes auftragen, um es zu beruhigen.
- Wenn dein Kind sehr empfindlich ist, kannst du die Menge der Öle reduzieren oder ein anderes Öl verwenden.
- Bewahre das Spray im Kühlschrank auf und verwende es innerhalb von 1-2 Wochen.

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!