

Duftstick mit Zitronenöl (Röhreninhalator)

Indikation

- Übelkeit
- Erbrechen

Wirkung

erfrischend, stimmungsaufhellend, aktivierend, angstlösend

Material

- Duftstick inklusive Baumwolldocht
- Baumwollstoff oder Papiertaschentuch (handteller groß)
+ Dose (lebensmittelecht) zum luftdichten Aufbewahren
- Zitrone 100% äth. Öl* (Apotheker-/ Bioqualität)

* z.B. Primavera, Farfalla, Neumond. Bei der Nennung der Hersteller handelt es sich lediglich um Beispiele, es können auch andere vergleichbare ätherische Öle verwendet werden

Dauer und Häufigkeit

- mehrmals täglich möglich

Durchführung

- Baumwolldocht des Duftsticks mit 1-2 Tropfen ätherischem Öl beträufeln.
- Baumwolldocht in Duftstick geben und verschließen.
- Bei nachlassender Wirkung Baumwolldocht rausnehmen und nachtropfen.

Falls kein Duftstick vorhanden:

- Tuch 2 - 3x falten.
- 1-2 Tropfen ätherisches Öl auf das Tuch tropfen.
- In der Dose luftdicht aufbewahren.

Bei Bedarf Duftstick oder Dose öffnen und daran riechen.

Hinweise

- Bei Bedarf nachtropfen.
- Nach ein paar Tagen alles erneuern.
- Nicht verwenden bei Abneigung gegen die Substanz.
- Nicht verwenden bei Neigung zu allergischen Reaktionen auf ätherische Öle.