

Heuschnupfen – Wo kommt das her?

Für den Heuschnupfen sind die Pollen – also der Blütenstaub von Pflanzen verantwortlich.

Beginnt im Frühling mit der Hasel, Erle, Esche, Birke und neben diesen entstehen auch noch allergische Reaktionen gegen Gräser- und Getreidepollen.

Diese Pflanzen verbreiten ihre Pollen mit Hilfe vom Wind – durch den hohen Verlust, der dadurch entsteht gehen die Pflanzen auf Nummer sicher und verbreiten große Mengen an Pollen.

Hast du gewusst, dass eine Roggenähre 4 Millionen Pollenkörner freisetzt und sogar bis zu 300 km durch die Luft treiben kann?

Dabei reichen bereits wenige Pollen aus, um typische Symptome auszulösen.

- Sehr häufig beginnen die Augen zu jucken, tränen und die Bindehaut ist stark gerötet
- Die Nase läuft und Niesattacken sind häufig der Fall
- Du fühlst dich müde, kannst dich schlecht konzentrieren
- Kopfschmerzen, Lichtscheue
- Auch die Atmung kann betroffen sein – bis zu Asthma
- Hautreaktionen vor allem im Gesicht können auftreten
- Gaumenjucken

Frischer Wind im Frühling – hatschiiii!

Ich kenn' das! Du möchtest endlich raus an die frische Luft und gerne spazieren gehen, den Frühling in vollen Zügen genießen.

Aber kaum bist du draußen, beginnst du schon zu niesen, deine Augen jucken und tränen, der Gaumen plagt dich und vielleicht fällt dir auch das Atmen schwer!

Ich war selbst jahrelang davon betroffen und um in die Natur gehen zu können, musste ich regelmäßig Allergietabletten nehmen.

Seit 2021 bin ich allergiefrei – was hat mir schlussendlich geholfen?

Es waren letzten Endes nicht die schweren Allergietabletten, die mir Linderung verschafft haben, sondern das effiziente Zusammenspiel von 🙌

Meine Maßnahmen um den Frühling genießen zu können.

Im Jänner hab ich bereits begonnen, **1 TI Schwarzkümmelöl** (Ölmühle Bregenz Fam. Netzer) einnehmen und Digize auf den Bauch auftragen..

Kinder TummyGize bzw. Digize auf den Bauch auftragen.

Life 9 abends **Kinder: Mighty Pro**

Ningxia Red Saft täglich ein Stamperl ca. 30ml

Ich hab' mir eine Grundmischung gerichtet um allgemeines Wohlbefinden zu erlangen (Müdigkeit, Antriebslosigkeit,)

40 Tropfen Zypresse

30 Tropfen Zeder

30 Tropfen Manuka (kann durch Copaiba ersetzt werden, empfehle jedoch Manuka)

Aus dieser Grundmischung kannst du dir einen: (auch bei Tierhaarallergie)

Riechstift: 3-5 Tropfen richten

Diffuser: 5-10 Tropfen (Wohnräume und Schlafzimmer)

Körper & Haarspray: auf 50 ml Melissenhydrolat (destilliertes Wasser auch möglich)
30 Tropfen von der Grundmischung

Auf deine Kleidung, in die Haare, immer mitnehmen und nachsprühen. Besonders geeignet für die Haare, wenn man keine Lust hat jeden Tag die Haare zu waschen. (was ich trotzdem sehr empfehle)

Für Kinder 50 ml Melissenhydrolat und 20 Tropfen der Grundmischung.

Im Akutfall, wenn die Birke stark geblüht hat,

1 Tropfen mit dem Schwarzkümmelöl mehrmals täglich eingenommen.

Juckenden Augen

Copaiba: rund um die Augen auftragen

Pur oder verdünnt in einem Roll-on, was natürlich sehr praktisch für unterwegs ist.

Roll-on: 10ml V6 mit 10 Tropfen Copaiba (auch für Kinder)

Am Abend Augenkompresen: Wattepad mit Melissenhydrolat tränken und einen Tropfen Copaiba hinzufügen.

Die Nase läuft

Copaiba unter die Nase reiben

Dampfinhalationen: Copaiba und Pinie

Regelmäßige Nasenduschen: kannst auch einen Tropfen von Copaiba und Pinie hinzufügen

Wenn das Atmen schwer fällt

Breathe again war immer mit dabei, ich hab es nicht ausgehalten, bei einem schönen Wetter drinnen zu bleiben.

Breathe again regelmäßig auf die Brust, hat mich dabei sehr unterstützt.

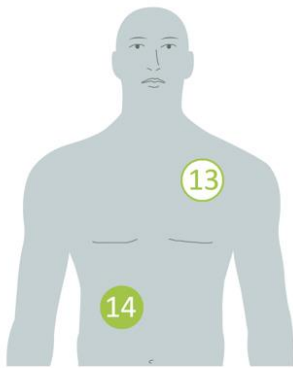
Auch **R.C** ist natürlich in dem Fall ein perfekter Begleiter.

Bei Kinder: Myrtle, Pinie, Kidscents Refresh,

Auch Strömen trat in dieser Zeit in mein Leben und hat dazu beigetragen, mein Leben in der Natur wieder in vollen Zügen genießen zu können.

Dieser Strömgriff ist speziell für Allergie:

HEUSCHNUPFEN

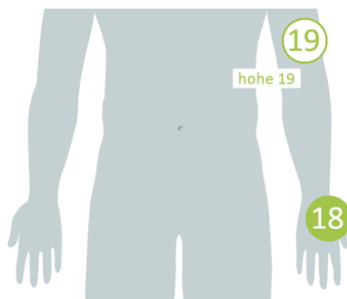


Linke Hand
Rechte 14

Rechte Hand
Linke 13

Bei Atemproblemen:

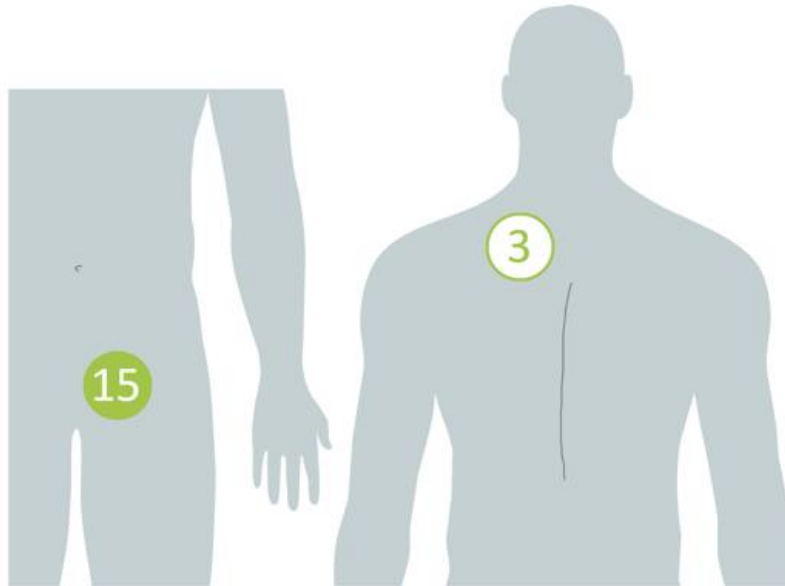
ASTHMA & ATEMNOT



Linke Hand
Linke 18

Rechte Hand
Linke hohe 19

Immunsystem stärken:



Linke Hand
Linke 15

Rechte Hand
Linke 3

Zusammengefasst, was du alles benötigst:

- Schwarzkümmelöl (auswertige Firma)
- Melissenhydrolat (z.B. Sensoleo)
- Zypresse
- Zeder
- Manuka
- Copaiba
- Digize
- Life 9
- Ningxia Red
- Breathe again oder R.C
- Pinie