

Inhalation: Erkältungen vorbeugen

Der Hals kratzt, die Glieder werden schwer und schmerzen, man ist abgeschlagen und müde... Jeder kennt das Gefühl.

Möglicherweise befindet sich eine Erkältung im Anmarsch. Denn dies sind häufig die ersten Symptome. Gerade bei nasskaltem oder wechselndem Wetter bleibt kaum jemand von den lästigen Beschwerden wie Husten, Schnupfen oder Halsschmerzen verschont. Treten die ersten Anzeichen auf, gilt es, schnell zu handeln, um das Schlimmste noch verhindern zu können.

23.08.2016 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Natürliche Heilmethode: Inhalation mit ätherischen Ölen und Kräutern

Eine gern genutzte und vor allem effektive Methode zur Vorbeugung oder Linderung einer Erkältung stellt die Inhalation dar. Die Inhalation mit diversen ätherischen Ölen wird bei zahlreichen Beschwerden gerne eingesetzt, um diese auf natürliche Weise und frei von Nebenwirkungen zu lindern. Natürlich ist es zu empfehlen, bei länger andauernden Beschwerden dennoch einen Arzt aufzusuchen.

Beliebte Heilpflanzen

So werden bei Erkältungen gerne unterschiedliche Pflanzen eingesetzt, die eine heilungsfördernde Wirkung haben.

Die sogenannten Heilkräuter kommen auch in der Medizin bereits seit der frühen

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1287>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Menschheitsgeschichte zum Einsatz. Die Phytotherapie ist somit eine breit erforschte Methode.

Heilkräuter lassen sich im Wasserdampf besonders gut in Form von ätherischen Ölen inhalieren. Dazu werden lediglich ein paar Tropfen in das heiße Wasser gegeben.

Auch kann das getrocknete Kraut selbst mit Wasser übergossen und somit inhaliert werden. Die wichtigsten Heilpflanzen bei Erkältungen sind Kamille (entzündungshemmende Wirkung), Anis, Eukalyptus und Fenchel bei Husten und Bronchitis (schleimlösende Wirkung) sowie Pfefferminze bei Kopfschmerzen und Erkältungen.

Effektive Methoden der Inhalation

Bei der klassischen Inhalationsmethode wird der Kopf über das gefüllte Gefäß gehalten und zur Intensivierung mit einem Handtuch bedeckt.

Es ist wichtig, vorsichtig zu sein, damit das Gefäß nicht umfällt und keine schlimmen Verbrennungen am Körper verursacht. Außerdem können die ätherischen Öle die Schleimhäute der Augen reizen.

Mit einem standfesten Dampfinhalator können die Stoffe mittels einer Mund-Nasen-Maske gezielt aufgenommen werden. Bei dieser Methode gerät nichts in die Augen. Diese Methode ist allerdings nur für ätherische Öle und nicht für feste Stoffe geeignet.

Für ätherische Öle, als auch für feste Stoffe, eignet sich ein elektrischer Inhalator, der die Inhalte fein vernebelt. Die Tröpfchen können so über ein Mundstück inhaliert werden. Der sogenannte Vaporizer ermöglicht es somit, diverse Inhaltsstoffe schadstofffrei zu inhalieren. Die Vaporizer gibt es auch in kleinen und besonders handlichen Varianten, sodass sie flexibel eingesetzt werden können und eine einfache Inhalation ermöglichen. So können Sie neben großen Tisch-Vaporizern auch tragbare Vaporizer finden.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1287>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-