doTERRA Ätherische Öle die bei Erkältung helfen?

Um sein **Immunsystem** zu stärken und Symptome einer **Erkältung** zu reduzieren, helfen oft Kräuter. Die natürlichen ätherischen Öle von **doTERRA**, mit seinen kraftvollen Eigenschaften kann, können Sie durch die kalte Jahreszeit begleiten. Verwenden Sie **doTERRA Teebaumöl**, **Pfefferminzöl** oder Orangenöl.

Für gute Abwehrkräfte doTERRA Teebaumöl

Das Teebaumöl ist das am meisten untersuchte ätherische Öl. Man bezeichnet es oft als das seit Generationen bekannteste Desinfektionsmittel. Dieses Öl hat einen speziellen Geruch, den viele kennen und mit **Medizin** verbinden. Genau dieses Teebaumöl wird aus den Blättern eines Teebaums gewonnen, es hat eine sehr starke **antibakterielle** und **antivirale** Wirkung.

Es eignet sich bestens für Keime und hält sogar die sehr unangenehmen Insekten fern. Dabei unterstützt es unser Immunsystem.

Da das **Pfefferminzöl** eine starke **entzündungshemmend** und auch eine Schmerzlinderung besitzt, wird es sehr oft bei Erkrankungen der Atemwege und bei Mund und **Rachenschleimhaut** Entzündung eingesetzt. Es mehrere Möglichkeiten das Teebaumöl zu sich zu nehmen. Sie können einige Tropfen in ein Glas mit gutem (**Strukturierte**) Wasser geben oder ein paar Tropfen in einen Aroma-Diffuser geben und die Wirkung als Inhalation genießen. Beachten Sie bei Kauf nicht jedes Teebaumöl ist gut und 100 % aus natürlichen ätherischem Teebaum hergestellt.

Mit Pfefferminzöl machen Sie ihre Nase frei

Sie sind geplagt von Schnupfen und Husten, dabei kann ihnen sehr gut das doTERRA **Pfefferminzöl** helfen. Mit seinem erfrischenden und wohltuenden Duft belebt das ätherische Öl ihre **Atemwege** und Sie können wieder voll durchatmenden. **Pfefferminzöl** hat als Eigenschaft schleimlösend zu sein. Sie können es auch bei Fieber und Migräne, **Kopfschmerzen** einsetzen, dabei lindert es ihre Beschwerden.

doTERRA Orangenöl für gute Laune

Auch das Orangenöl von doTERRA hat eine desinfizierende Wirkung. Verwenden Sie es, wenn im Haushalt alle Niesen, Schnupfen haben und dabei viele Keime in der Luft sind. Geben Sie ein paar Tropfen in einen Aroma-Diffuser mit (strukturiertem) Wasser und desinfizieren Sie ihren Raum auf natürliche Art.

Nebenbei **sorgen die Zitrusöle für gute Laune**. Sie wirken stimmungsaufhellend, wenn der Erkältungs- und Winterblues in der Luft hängt und **helfen** so auf natürliche Weise **bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit**

Vorsicht, das *Pfefferminzöl sollten Sie nicht in der Schwangerschaft oder bei kleinen Kindern anwenden! Vorsichtig sollten Sie bei Bluthochdruck, Asthma, Epilepsie sein.*

Verwenden Sie hochwertige ätherische Öle von doTERRA, bei Erkältung kann das Teebaumöl, Pfefferminzöl oder Orangenöl helfen, um ihrer Gesundheit gutes zu tun.