



Auw keelpijn!!!

Nu het gesnotter en gehoest weer is begonnen is het belangrijk ons immuunsysteem te ondersteunen. Goede voeding en suppletie maar ook effectief goed slapen spelen hierin een belangrijke rol. Daarnaast is het in een bewuste en écht natuurlijke leefstijl ook belangrijk dat je kiest voor een natuurlijke vorm van zelfzorg.

Keelpijn is iets wat nu weer veel opspeelt omdat nu de overgangperiode is van relatief warm naar behoorlijk fris. Vaak doen we nog niet direct een sjaal om en heeft ons KNO-gebied het zwaarder en spelen KNO-klachten makkelijker op.

Hoe kan je jezelf nou ondersteunen met de natuur als je keelpijn wilt ondersteunen?

Ik ben bijvoorbeeld een voorstander van verse gember en kurkuma, maak hier thee van. Als je het aan durft kauw dan ook op een stuk gember, en slik het sap door. Het is pittig maar na een aantal seconden ben je gewend. Een oud middeltje wat perfect kan ondersteunen.

Wat ook erg smakelijk en super ondersteunend is, voeg essentiële oliën toe aan verse gember thee. Denk hierbij aan immuun versterkende olie, lemon olie en een mooie rauwe honing. Verzachtend maar juist ook ondersteunend in het keelproces.

Daarnaast ben ik een voorstander van je immuunsysteem ook systemisch ondersteunen als ons lijf dat nodig heeft. Denk eens aan oregano olie met kokosolie onder de voeten aanbrengen in de ochtend en avond. Het helpt de disbalans ook systemisch te ondersteunen want ons lijf heeft een fantastisch zelf herstellend vermogen.

Laten we ook niet vergeten dat uien een hele mooie rol kunnen spelen in een dergelijk proces. Snijd een ui doormidden. Ga rustig liggen en leg de ui-delen op je klieren onder de kaaklijn. Daarna lekker naast het bed leggen. En je heus ik weet het ruikt niet lekker. Maar vergis je niet in de heilzame kracht, de volgende ochtend lekker een douche nemen en de geurtjes zijn weg.

Wil je het net iets intenser aanpakken? Ga dan gorgelen dit kan met diverse natuurlijke remedies.
Denk aan:

- Gorgelen en spoelen met Keltisch zeezout
- En klein laagje water met daarin 2 druppels oregano olie, immuun versterkende olie en lemon. Ga hiermee en minuutje gorgelen en herhaal dat een aantal keer per dag.

Voor een natuurlijke ondersteuning geldt uiteraard altijd, werk met verse biologische producten! Het is ontzettend belangrijk dat als je met essentiële oliën wilt werken, je echt voor een zuivere olie kiest zonder toevoegingen. De essentiële oliën die wij gebruiken zijn ook voor inwendig gebruik en worden geproduceerd na strenge eisen. Want alles wat we op onze huid gebruiken willen we natuurlijk ook kunnen eten.

Gezonde groet,

Hetty van Wijhe

Balans&Olie

Facebook: <https://www.facebook.com/BalansOlie-189103794784327/>

