

## Hulp van de natuur

### Hulp bij hoest (vooral bij hoest `s nachts):

Smeer je voetzolen in met vapo-luchtzalf en trek sokken aan.  
De hoest stopt meestal binnen 10 minuten.

De luchtzalf kun je ook makkelijk zelf maken:  
Ingrediënten:

- 4 theelepels bijenwas
- 3 eetlepels cacao boter
- 7 eetlepels kokosolie
- 60 druppels etherische olie : 20dr. Rozemarijn, 20 dr. pepermunt, 20 dr. eucalyptus



Smelt de bijenwas en cacao boter in een glazen pot (bijv. schone jam pot) in een pan met warm water op het vuur (au bain marie).

Als de bijenwas en cacao boter gesmolten zijn haal de pan van het vuur af. Laat de pot in het water staan en voeg de kokosolie toe. Goed roeren en dan de pot uit het water halen. Voeg de etherische olie toe en roer het nog eens goed door.

Giet vervolgens je mengsel in lege schone potjes (liefst in donker glas).

Deze zalf is ongeveer 1 jaar houdbaar.

**Bij oorontsteking** kan de oorpijn verlicht worden door dit zalfje:

Meng 2 eetlepel kokosolie (op kamer temperatuur) 2 druppels lavendel olie, 2 druppels tijm olie en 1 druppel tea tree olie door elkaar.

Smeer deze zalf dun drie keer per dag achter je oor.

Let op!! Bij beide zalven smeer eerst een beetje zalf bijvoorbeeld op je hand om te kijken of je geen allergie of overgevoeligheid hebt op een van de Etherische oliën.

