

Gesundheitstipp

Ein Augenbad verschafft sofortige Linderung

Im NU selbstgemacht:

1. 1 TL Kräutermischung bestehend aus Fenchelsamen, Augentrostkraut und Hamamelisblättern in einer Tasse mit heissem Wasser übergiessen
2. Die Mischung zirka 5 Minuten ziehen lassen
3. 1 Messerspitze Meersalz hinzufügen
4. Die Flüssigkeit durch einen Papierfilter abfiltrieren
5. die erkaltete, lauwarme Lösung in ein Augenglas geben
6. das Auge 2 mal täglich ausspülen, (Auge geöffnet halten)