



ORF extra

Zwiebelsäckchen

Zutaten:

- 1 Zwiebel (rot oder weiß)
- 1 Baumwoll- oder Leinensäckchen (kann auch ein alter Socken sein)

Die geschälte Zwiebel wird in kleine Stücke geschnitten, damit der Saft und die enthaltenen ätherischen Öle austreten können, und dann in ein Baumwoll- oder Leinensäckchen gefüllt.

Bei Erkältungen und Schnupfen ist das Zwiebelsäckchen eine bewährte und einfache Anwendungsform. Das Säckchen wird vor dem Schlafengehen neben das Bett gehängt oder tagsüber im Zimmer aufgestellt. Durch die ätherischen Öle wird bei Schnupfen das festsitzende Sekret verflüssigt und gelöst.

Die Zwiebel wirkt zudem antibakteriell und antiviral.

Diese Form der Anwendung ist bereits für Babys geeignet.

Tipp:

Für einen angenehmeren Duft einen Tropfen ätherisches Lavendelöl fein auf das Säckchen tropfen lassen.