

## Augenbad bei Bindehautentzündung

### Augentrost

Augentrost hilft, wie der Name schon sagt, den Augen. Er ist ein Geschenk der Natur für gerötete oder entzündete Augen.

Man macht mit dem blühenden Kraut einen Tee, lässt ihn 3-5 Minuten ziehen und leicht erkalten. Anschliessend giesst man den Tee durch einen Papierfilter und fügt eine Messerspitze Meersalz bei.

Die lauwarne Flüssigkeit füllt man in ein Augenglas (in der Drogerie erhältlich) und spült damit für 2-3 Minuten die Augen. Abwechselnd Augen öffnen und schliessen.

### Schnelle Variante

Man benetzt 2 Watterondellen mit dem lauwarmen Augentrosttee und legt sie für einige Minuten auf die geschlossenen Augen. Dies kann man wiederholen.



Augentrost



Bergkristall

### Klarheit für müde Augen

Dazu muss man sich ein bisschen Zeit gönnen. Benötigt werden zwei Bergkristallspitzen, die man auf dem Markt oder direkt bei Strahlern erwerben kann. Dies gibt uns einen guten Grund uns hinzulegen, sei es beim Mittagsschlaf oder am Abend nach einem strengen Tag. Auf jedes Auge legt man einen Bergkristall und geniesst deren klärende Wirkung während ca. 20 Minuten. Wenn man dazu Entspannungsmusik lauscht, vergisst man den Alltag und die Wirkung wird dadurch verstärkt.

## **Kristallwasser**

Kristallwasser kann man in einem Glas oder Krug herstellen. Man gibt ein oder mehrere Kristalle in das mit Wasser gefüllte Gefäß und stellt es danach ein bis zwei Stunden an die Sonne. Dieses mit Kristall informierte Wasser können wir trinken oder damit das Gesicht waschen. Das Kristallwasser schenkt uns ein prickelndes, lebendiges Gefühl und Klarheit.

## **Rosenwasser**

Rosenwasser ist das Nebenprodukt der Rosenblütendestillation. Es wird auch als Rosen-Hydrolat bezeichnet. Dieses kann man im Fachgeschäft oder in der Drogerie kaufen.

Rosenwasser auf Watterondellen giessen und diese auf die geschlossenen Augen legen. Dies ist schnell gemacht und erfrischt müde Augen. Für diese Erfahrung lohnt es sich, sich 10 - 20 Minuten hinzulegen.

Die Rose, die Königin der Pflanzen, wirkt mit ihrem Gerbstoffgehalt entzündungshemmend. Für ihren Duft ist ihr ätherisches Öl verantwortlich.



Wildrose

### **Tipp:**

Zerreiben Sie eine Wildrosenblüte auf der Hand und Sie werden mit einem wunderbaren Duft beschenkt. Es lohnt sich, auf dem Spaziergang inne zu halten und sich davon umhüllen zu lassen.