

LUGTETRÆNING version 1



ØREGANGEN V/Lisa Barfoed Velser
Speciallæge i Øre-Næse-Hals

Omøvej 7 st. tv. 4700 Næstved - tlf. 55 73 20 00
www.oregangen.dk

Tab af eller nedsat lugtesans er en kendt komplikation til infektioner i de øvre luftveje som fx forkølelse eller bihulebetændelse.

I de fleste tilfælde vil lugtesansen vende tilbage af sig selv.

Man kan stimulere sin lugtesans ved at påbegynde systematisk lugtetræning med æteriske olier.

HVORDAN

Det anbefales at starte med fire forskellige æteriske olier med kraftig karakteristisk duft, fx rose, citron, nellike og eukalyptus.

Du skal dufte til hver olie i minimum 20 sekunder af gangen hver morgen og aften.

Efter 3 måneder udskiftes olierne til fire andre, fx pebermynte, lavendel, anis, fyrrenåle, kanel eller lign.

Æteriske olier kan købes i bl.a. Matas, Apoteket og diverse helsekostbutikker.

