

Lugtetræning

Afhængig af årsagen til manglende eller svært nedsat lugtesans, kan man i nogle tilfælde være heldig vha. lugtetræning at generhverve sig sin lugtesans. Det kunne fx være manglende lugtesans efter f.eks. influenza, covid-19 eller et hovedtraume.

Sådan gør du:

Morgen og aften stimulerer du dit lugteepithel ved at lugte i 10 sekunder til f.eks.

- Kaffe
- Kanel
- Oregano
- Parfume

Du kan med fordel bruge 4 forskellige beholdere med æteriske olie. Udskift efterhånden det du kan lugte med andre stimulanser.