

# ÄTHERISCHÖLMISCHUNG

## ZUR ENTSPANNUNG UND ZENTRIERUNG

HP Dr. med. vet. Anita Kracke

Umweltbelastungen, Digitalisierung, Alltagsstress und die viralen Infektionen der Herbst- und Winterzeit stellen eine besondere Herausforderung für die Menschen und deren Immunsystem dar. Sie sind ängstlich, fühlen sich erschöpft und verwirrt. Die hier aufgeführte Ätherischölmischung hat einerseits eine antiinfektiöse und andererseits eine ausgleichende und angstlösende Wirkung. Daneben hilft sie aber auch, dass man sich wieder konzentrieren kann. Das gilt nicht nur für die Arbeit, sondern auch für Entspannung und erholsamen Schlaf.

Rosengeranienöl ist sedativ, antiviral und duftet sehr angenehm. Man kann es sehr gut nutzen bei Konzentrationsstörungen und im Zusammenhang mit Lernaufgaben. Da viele Begriffe in unserem Gehirn mit „Bildern“ und Gerüchen verknüpft werden, kann man z.B. durch den Einsatz dieses Öls beim Lernen, hernach assoziierte Leistungen unter Benutzung des Rosengeranienöls schneller aus dem Gehirnspeicher abfragen. Die Bestandteile des lieblichen Manda-

rineöls unterstützen die ausgleichende Wohlfühl-Atmosphäre des Rosengeranienöls, sind antiseptisch, fördern den Lymphfluss und stärken das Immunsystem.

Das ätherische Öl der Zitrone ist frisch und anregend. Aber das ist so zu deuten, dass es die Konzentration fördert. Es hilft also, sich zu fokussieren, sei es nun zum Entspannen und Schlafen oder zu einer gewissenhaften Arbeit. Es lenkt von Grübeleien und Ängsten ab.

Bergamotteöl ist stark angstlösend und beruhigend für Körper und Seele. Es ist im Gegensatz zu anderen Zitrusölen wenig hautreizend. Im Winter und zeitigen Frühjahr ist die photosensibilisierende Eigenschaft in unseren Breiten unbedeutend.

Ein Tropfen der Ätherischölmischung auf einem Tüchlein lässt sich nutzen zur Raumbeduftung, z.B. beim Lernen. Außerdem kann man die Ölmischung gut in die Haut einmassieren, z.B. 1-2x täglich 1-2 Tropfen in die Bauchhaut oder im Bereich des Dekolletés, sodass man den Duft einatmet, oder bei Kin-

dern auch in die Fußsohle. Als Einschlafhilfe können auch ein bis zwei Tropfen auf den Handrücken gerieben werden. Dadurch werden die Düfte wiederum eingeatmet, wenn die Hände in Kopfnähe gelegt werden.

### BESTELLUNG

Bitte senden Sie Ihre Bestellung für dieses Set per Post, E-Mail oder Fax mit dem Betreff „Ätherische Ölmischung zur Entspannung und Zentrierung“ an:

Biofrid-Cosmetic GmbH & Co. KG  
Hasseler Steinweg 9 · 27318 Hoya

Fax: (04251) 93 52-290  
E-mail: info@biofrid.de

### ÄTHERISCHÖLMISCHUNG ENTSPANNUNG & ZENTRIERUNG

- › 50 ml Jojoba
- › 15 Tropfen ätherisches Rosengeranienöl (*Pelargonium graveolens*)
- › 5 Tropfen ätherisches Mandarinenöl rot (*Cetraria recutita*)
- › 3 Tropfen ätherisches Zitronenöl (*Citrus limon*)
- › 2 Tropfen ätherisches Bergamotteöl (*Citrus bergamia*)

#### Bitte beachten:

Die Dosierung kann sich im Einzelfall ändern. Ätherische Öle sollten nie pur aufgetragen werden, bitte immer mit einem Trägeröl (einer Trägersubstanz) vermischen. Möglichst vorab die Verträglichkeit am Patienten durch „Riechenlassen“ testen!



Set-Preis: 39,00€ inkl. MwSt., zzgl. Versand (gültig vom 01. März – 31. Mai 2021)  
Lieferumfang: 50 ml Jojoba, 5 ml Rosengeranienöl, 10 ml Mandarinenöl rot, 10 ml Zitronenöl, 10 ml Bergamotteöl (Das Set besteht aus einzelnen Flaschen. Keine vorgefertigte Mischung!)