

ÄTHERISCHÖLMISCHUNG DES QUARTALS

DIE NERVEN LIEGEN BLANK

HP Dr. med. vet. Anita Kracke

Die hektische moderne Zeit fordert ihren Tribut. Immer mehr Menschen fühlen sich überfordert. Eine große Unruhe treibt sie um, weil die Informationsflut und gleichzeitig der Zwang zur Erfüllung der vielfältigen Aufgaben ihre Kräfte übersteigt. Sie vermögen das alles nicht zu verarbeiten. Die geringste Abweichung von der Regel oder eine weitere Anforderung bringt sie aus dem Gleichgewicht und provoziert heftige Abwehr und Aufruhr oder das Abgleiten in eine Hilflosigkeit und Depression. Als Selbsthilfe eignet sich dabei oftmals eine Ätherischölmischung, welche neben der Anwendung am Körper auch zur Raumbeduftung hergenommen werden kann. Das ätherische Öl der Rosengeranie bietet neben einer antiseptischen Wirkung eine Stabilisierung des Gemütes. Es löst Unzufriedenheit und befreit von Gefühlen der

Angst und Depression. Zudem erhöht es die Merkfähigkeit. Das ätherische Mandarineöl ist aufgrund seiner enthaltenen aromatischen Ester körperlich und seelisch sehr entspannend. Es lässt ein warmes Gefühl der wohligen Geborgenheit aufkommen, es wärmt das „innere Kind“. Eine Harmonisierung der Psyche bewirkt das ätherische Palmarosaöl. Es ist gleichzeitig entspannend und anregend, weshalb es dadurch neues Selbstvertrauen und Kraft spendet. Es baut den Stress ab, hilft gegen Müdigkeit, Lustlosigkeit und Depressionen. Das ist auch besonders wichtig für einen guten Schlaf, denn all diese Gefühle verhindern eine erholsame Nachtruhe. Ätherisches Bergamottöl wirkt besonders Ängsten entgegen, die oftmals ein selbstbewusstes Handeln oder auch einen geruhsamen Schlaf verhindern. Durch die Kombination mit den Inhaltsstoffen der anderen Öle ist auch keine photosensibilisierende Wirkung zu erwarten. Das ausgleichende Lavendelöl rundet die Mischung ab. Mit seinen antiseptischen Eigenschaften, seiner beruhigenden und schmerzlindernden Wirkung tut es nicht nur dem Körper, sondern auch einer verletzten Seele gut.

Neben der Raumbeduftung, die man erreicht, indem man 1-2 Tr. in ein Gefäß mit kaltem oder lauwarmerem Wasser tropft und dann verdunsten lässt, kann man sich 3-4 Tropfen der Mischung am Abend oder am Morgen vor einem anstrengenden Tag in die Bauchhaut oder die Fußsohle reiben. Man kann auch 3-4 Tropfen dieser Mischung einem warmen Wannenbad begeben, um sich so zu entspannen für einen erholsamen Schlaf, der neue Kräfte schenkt. Wer gleichzeitig noch ein Tässchen warmen Melissentee ge-

nießt, hat zusätzlich zur ruhigen Erholung noch einen antiviralen Schutz und damit auch eine Entlastung des Immunsystems erzielt.

BESTELLUNG

Bitte senden Sie Ihre Bestellung für dieses Set per Post, E-Mail oder Fax mit dem Betreff „Die Nerven liegen blank“ an:

Biofrid-Cosmetic GmbH & Co.
 KG Hasseler Steinweg 9
 27318 Hoya
 Fax: (04251) 93 52-290
 E-Mail: info@biofrid.de

ÄTHERISCHÖLMISCHUNG DIE NERVEN LIEGEN BLANK

- › 50 ml Jojoba
- › 5 Tr. ätherisches Rosengeranienöl (*Pelargonium graveolens*)
- › 5 Tr. ätherisches Mandarineöl (*Citrus reticulata*)
- › 4 Tr. ätherisches Palmarosaöl (*Cymbopogon martini*)
- › 1 Tr. ätherisches Bergamottöl (*Citrus bergamia*)
- › 5 Tr. ätherisches Lavendelöl (*Lavandula angustifolia*)

Bitte beachten:

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

NUR ZUR ÄUßERLICHEN ANWENDUNG



Set-Preis: 50 € inkl. MwSt. (gültig vom 01. September bis 30. November 2024)
 Lieferumfang: 50 ml Jojobaöl, 5 ml Rosengeranienöl, 10 ml Mandarineöl, 5 ml Palmarosaöl, 10 ml Bergamottöl, 10 ml Lavendelöl (Das Set besteht aus einzelnen Flaschen. Keine vorgefertigte Mischung!).
 Cave: Nicht bei Kindern (< 8 J.), Schwangeren und Stillenden anwenden!