

Ätherische Öle

In den ätherischen Ölen konzentrieren sich die Heilkräfte der aromatischen Pflanzen. Sie wirken mit ihrem Duft auf den ganzen Menschen und haben starken Einfluss auf Gefühl und Gemüt.



Jetzt, im November mit seinen kurzen Tagen sind «Aufheller» gefragt. Darum stelle ich eine Mischung vor, die gut ist **fürs Gemüt**:

60 Tropfen Mandarine
40 Tropfen Ylang Ylang
20 Tropfen Vetiver

Alle Tropfen mischen und tröpfchenweise im Duftlämpchen verwenden.

Achtung: Diese Mischung ist nicht für Schwangere geeignet. Sie kann Wehen auslösen.

Falls **eine Erkältung** im Anmarsch ist:

10 Tropfen Cajeput Wildwuchs Beim Duschen in die Handfläche geben, im Brustbereich einreiben, 20 Sekunden warten und danach abduschen.

Eukalyptus	löst den Schleim auf den Bronchien und geht effektiv gegen Viren vor.
Lavendel	nervenstärkend, beruhigend, schlaffördernd
Zitrone	regt den Geist an, fördert die Konzentrationsfähigkeit und stärkt das Gedächtnis
Pfefferminze	wirkt schleimlösend und antibakteriell. Ideal gegen Erkältungskrankheiten
Pinie	lindert Kopfschmerzen besonders bei Erkältungen
Rosenblüten	ist harmonisierend und antidepressiv

Bliibed gsund!