

Beduftung und Rezepte mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle, die duftende Seele der Pflanze, bereichern unseren Alltag wesentlich, deshalb sollten sie uns täglich begleiten. Düfte und Gerüche gelangen über die Riechschleimhäute der Nase direkt ins Gehirn, ins limbische System.

Alle eingehenden Informationen werden dort koordiniert und stimulieren das Nervensystem. Hormone werden freigesetzt und wirken in Millisekunden auf die Stimmung. Besonders eng ist der Geruchssinn mit dem Limbischen System verknüpft. Düfte können Erinnerungen auslösen, jeder Duft wirkt anders auf Körper und Seele, lassen Sie sich von den Düften verführen.

Ätherische Düfte können unter anderem in Verneblern, Verdampfer, Duftsteinen, Duftstäbchen, bei Massagen, in Bädern und in der Sauna angewendet werden.

Einige Rezepte für die Beduftung von Räumen

Die Dosierung sollte immer der Raumgröße angepasst werden. Je nach Größe des Raumes werden 2 - 10 Tropfen des ätherischen Öls für die Dosierung empfohlen. Lieber einen Tropfen weniger, als einen zuviel verwenden!

Achtung: Machen Sie vor dem Anwenden einen Allergietest, indem Sie einen Tropfen des Öls in die Armbeuge geben. Bestimmte Öle dürfen nicht von Babys, Kleinkindern, Schwangeren oder Epileptikern verwendet werden.



Zur Förderung der Konzentration

- 4 Tropfen Grapefruit (vitalisierend, anregend)
- 4 Tropfen Lemongras (belebend, konzentrationsfördernd)
- 4 Tropfen Zirbelkiefer (anregend, stärkend)
- 4 Tropfen Rosmarin (aktivierend, konzentrationsfördernd)

Fit & aktiv werden mit

- 5 Tropfen Zitrone (aktivierend, konzentrationsfördernd)
- 5 Tropfen Mandarine (erheiternd, stimmungsaufhellend)
- 2 Tropfen Ingwer (ausgleichend, entspannend)

Zur Entspannung

- 5 Tropfen Lavendel (entspannend, harmonisierend)
- 3 Tropfen Zeder (beruhigend, harmonisierend)
- 1 Tropfen Orange (aufmunternd, belebend)
- 1 Tropfen Rose (ausgleichend, harmonisierend)

Einfach zum Wohlfühlen

- 2 Tropfen Grapefruit (vitalisierend, anregend)
- 3 Tropfen Orange (aufmunternd, belebend)
- 1 Tropfen Weihrauch (beruhigend, ausgleichend)

Für eine frische Brise

- 2 Tropfen Zitrone (aktivierend, konzentrationsfördernd)
- 2 Tropfen Eukalyptus (belebend, erfrischend)
- 4 Tropfen Latschenkiefer (konzentrationsfördernd, stärkend)

Für einen Muntermacher

- 4 Tropfen Zitrone (aktivierend, konzentrationsfördernd)
- 2 Tropfen Rosmarin (aktivierend, konzentrationsfördernd)

Einsatz in der Sauna

Für den Eiskugelaufguss

Für den Eisauflguss mit der Eiskugel tropfen Sie in den beim Fertigen der Eis- oder Schneekugel entstandenen Trichter einen Tropfen des Bioöls und legen die Kugel auf die Saunasteine. Beim Dosieren gilt immer, weniger ist mehr! Jeder Duft wirkt anders und hat eine unterschiedliche Intensität. Sie sollten auch bedenken, dass jeder Mensch die Düfte und deren Intensität unterschiedlich wahrnehmen.

Für den Saunaaufguss

Für einen Aufguss in der Sauna mischen Sie nur ganz wenige Tropfen des ätherischen Öles mit Wasser für den Saunaaufguss.

Für die Verdampferschale/Kräutertopf

Nehmen Sie Kräuter, Früchte oder Potpourris und zerstoßen diese mit einem Handmörser. Füllen Sie die Verdampferschale/Kräutertopf mit kaltem oder warmem Wasser, mit den zerstoßenen Kräutern oder Früchten Ihrer Wahl und verstärken den natürlichen Duft mit ein oder maximal zwei Tropfen des passenden ätherischen Öles. Sie können dabei die gleichen Duftnoten wählen oder ergänzen den natürlichen Duft mit einem frischeren Öl.

Probieren Sie einfach die verschiedenen Kräuter, Früchte oder Potpourris und ätherischen Öle im Zusammenspiel aus!

Das Team von Wellness-Stock wünscht viel Freude