

## **Winter-Wohlfühlstimmung.**

Mit etwas Wärme und Gemütlichkeit, dem entsprechenden Licht und der passenden Dekoration können wir den grauen Wintertagen entfliehen und auch die kalte Zeit genießen. Ein schöner Duft kann dabei unsere Stimmung erhellen, uns helfen zu entspannen, uns Geborgenheit oder neue Energie schenken, konzentrationsfördernd wirken oder uns unterstützen durchzuschlafen und bei Krankheiten unsere Heilung fördern.

Das, was wir einatmen, gelangt nicht nur über Reize unserer Riechzellen ins Gehirn und ruft dort entsprechende Reaktionen hervor. Des Weiteren gelangt es über unsere Lunge direkt in die Blutbahn und wirkt auch so auf unseren Körper. Verwenden Sie deshalb nur reine, natürliche ätherische Öle. Bitte alle ätherischen Öle niemals unverdünnt direkt auf die Haut, diese können Reizungen hervorrufen. Nur Lavendel und Pfefferminz können Sie pur benutzen.

Nachfolgend ein paar Duftrezepte mit ätherischen Ölen für eine gemütliche Winterzeit.

### **Raumduft**

(für Duftlampe oder auf ein Tuch tropfen und dieses auf die Heizung legen oder ein kleines Gefäß mit Wasser auf die Heizung stellen und oben auf das Wasser – bei der Duftlampe – einige Tropfen des ätherischen Öles auftropfen.)

### **Für die kalte Jahreszeit:**

3 Tropfen Eukalyptus

2 Tropfen Zirbelkiefer

5 Tropfen Zitrone

oder

Je 2 Tropfen Cajeput, Kampher, Latschenkiefer, Lavendel , Ysop

### **Weihnachtsduft**

4 Tropfen Orange

4 Tropfen Mandarine rot

2 Tropfen Honig

1-2 Tropfen Zimt

oder

3 Tropfen Orange

3 Tropfen Mandarine

2 Tropfen Zeder

1 Tropfen Zimt

2 Tropfen Vanille oder Wacholder

oder

2 Tropfen Orange

4 Tropfen Mandarine rot

1-2 Tropfen Nelke

2 Tropfen Vanille

1-2 Tropfen Zimtrinde



### **Kraft tanken und neuen Schwung**

2 Tropfen Angelikawurzel

2 Tropfen Basilikum

8 Tropfen Lemongras

### **Gegen Husten**

Entweder einige Tropfen Thymian auf ein feuchtes Geschirrtuch und über die Heizung hängen  
oder

3 Tropfen Anis

5 Tropfen Zirbelkiefer

3 Tropfen Lavendel

## **Gegen Schnupfen**

5 Tropfen Eukalyptus

4 Tropfen Basilikum

3 Tropfen Lavendel

## **Inhalation**

Zur Erleichterung bei Erkältungen (Schnupfen, Husten, Halsentzündung, Nebenhöhlenkatarrh etc.)

Inhalieren Sie 2 – 3 Mal täglich. Geben Sie dazu ca.  $\frac{3}{4}$  - 1L fast kochendes Wasser in eine große Schüssel und fügen 8 – 12 Tropfen der nachfolgenden Mischung ätherischer Öle dazu. Halten Sie den Kopf tief über die Schüssel gebeugt und atmen Sie 10 Minuten lang den Dampf durch die Nase ein. Um den Dampf besser zu leiten, können Sie ein Handtuch über Kopf und Schüssel legen. Nach dem Dampf bitte noch 10 weitere Minuten ruhen.

Eukalyptusöl	2 Tropfen
Lavendelöl	2 Tropfen
Zitronenöl	2 Tropfen
Teebaumöl	2 Tropfen



Ihnen viel Spaß und eine schöne Winterstimmung!!