



# ÄTHERISCHE ÖLE FÜR MEHR WOHLFÜHLEN

Ätherische Öle werden seit Tausenden von Jahren verwendet – als Parfüm, Weihrauch, Salbe und zu Heilzwecken. In der heutigen Zeit wird diese Aktivität oft als Aromatherapie bezeichnet. Hochwertige Öle verbessern die Atmosphäre eines Raumes, können die Sinne positiv anregen und haben auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

**Gesundheitliche Vorteile:** Der Nutzen der ätherischen Öle für Gesundheit und Wohlbefinden hängt davon ab, welches Öl Sie verwenden. Sie reichen von erfrischend [Zitrusfrüchte, Pfefferminze] über Stressabbau und verbesserten Schlaf [Lavendel] bis hin zur Förderung der Durchblutung [Zypresse].

**Wo:** Überall dort, wo Sie von einer Verbesserung eines bestimmten mentalen oder emotionalen Zustands profitieren würden, können Sie sogar kleine Fläschchen mit konzentriertem oder verdünntem Öl in Ihrer Handtasche mitnehmen.

**Einleitung:** Ätherische Öle wirken auf der körperlichen (vorbeugend, heilend und heilend),

geistigen [emotional ausgleichend] und spirituellen [aufbauend] Ebene des menschlichen Körpers. Die Verwendung von Ölen hat eine lange Geschichte, so werden zum Beispiel mindestens 33 verschiedene Öle in der Bibel erwähnt. Auch in babylonischen Texten, die fast 2000 Jahre vor dieser Zeit geschrieben wurden, werden Öle erwähnt. Die Öle setzen sich aus verschiedenen chemischen Zusammensetzungen zusammen, die ihre Wirkung auf das menschliche System entfalten. So wirken beispielsweise Phenole, Ketone und Aldehyde antiseptisch und entgiftend, während Sesquiterpene stimmungsaufhellend und sauerstoffspendend, Ester beruhigend. Monoterpene sind gegen Mikroben wirksam.

## WIE MAN ÄTHERISCHE ÖLE VERWENDET:

1. Wählen Sie stets reine und hochwertige Öle aus ökologischem oder biologischem Anbau und achten Sie insbesondere bei Ölen aus exotischen Ländern darauf, dass sie fair gehandelt werden. Vermeiden Sie synthetisch hergestellte Öle und Öle, die mit Pflanzenölen verdünnt sind. Diese können recht preiswert sein, aber eine höhere Qualität bedeutet eine bessere Wirkung und sie halten normalerweise auch viel länger.

2. Der Schlüssel zu einer großartigen Erfahrung und zur Erzielung der gewünschten Wirkung ist die Wahl des richtigen Öls. Jedes ätherische Öl hat einen bestimmten Duft, einen bestimmten Gehalt und eine bestimmte Frequenz. Einige der bekanntesten und besten Öle für den Anfang sind: **LAVENDER** - ein beruhigender, wohltuender Duft, der ausgleichend auf den gesamten Organismus wirkt. Wenn Sie sich gestresst fühlen oder wenn es Ihnen schwerfällt, einzuschlafen, ist Lavendel die erste Wahl. Dieses Öl ist auch antiseptisch und hält Insekten fern.

**PFEFFERMINZE** - starker Minzgeruch, der sehr erfrischend und anregend ist. Wenn Sie müde sind oder sich der Kopf schwer anfühlt, kann dieses Öl eine sofortige positive Veränderung bewirken. Es soll auch den Verdauungsprozess unterstützen.

**ROSEN** - eines der feinsten Öle, die es gibt. Es hat einen charakteristischen Blumenduft und soll verjüngend wirken und besonders gut für die Haut geeignet sein. Außerdem schafft es eine friedliche Atmosphäre, wenn es in einem Raum verteilt wird.

3. Vergewissern Sie sich, dass die Personen, die mit den Ölen in Berührung kommen, entweder über die Luft oder auf der Haut nicht überempfindlich gegenüber Duftstoffen sind. Ätherische Öle sind hochkonzentriert und wirkungsvoll. Wenn Sie unsicher sind, testen Sie eine kleine Menge auf der Haut, die mit einem Öl guter Qualität gemischt ist, bevor Sie es auf einer größeren Körperstelle anwenden. Achten Sie darauf, dass das Öl nicht in die Augen oder andere empfindliche Körperstellen gelangt.



4. Wenn Sie den Duft in einem Raum verstärken wollen, geben Sie einige Tropfen des gewählten Öls in destilliertes Wasser in einem Diffusor für ätherische Öle. Wenn Sie das Öl in Cremes [Gesicht/Körper] oder zur Massage verwenden wollen, fügen Sie einige Tropfen zu einem hochwertigen Rezepturöl wie Mandelöl hinzu. Sie können das Öl auch im Badewasser, im Shampoo und in der Körperwäsche verwenden, auf die Bettwäsche und das Kopfkissen sprühen (wählen Sie dafür ein beruhigendes Öl), aus einem kleineren Gefäß inhalieren und die Meditation unterstützen. Einige Öle können sogar in Wasser verdünnt als Tee und in Lebensmitteln verwendet werden. Vergewissern Sie sich immer, dass das jeweilige Öl für die innere Anwendung geeignet ist, indem Sie die Angaben auf der Flasche genau lesen.

5. Wenn Sie sich an die Arbeit mit ätherischen Ölen gewöhnt haben, können Sie damit beginnen, zwei oder drei Öle miteinander zu mischen. Seien Sie kreativ und erforschen Sie die Kombinationen, die Sie mögen oder die für Ihre Kunden oder jedes einzelne Produkt gut funktionieren. Viel Spaß!

