



wenn die Tage kürzer werden, Laub von den Bäumen fällt, das Wetter feuchter wird und die Grippe auf allen Viren kommt ...

helfen *Latschenkiefer, Eukalyptus, Cajepu, Ravensara und Zitrusdüfte*

Gerade im Herbst wirkt Aromatherapie besonders gut auf unser Wohlbefinden – dann, wenn sich alle Sinne wieder nach innen wenden, die Augen weniger Sonnenlicht erhaschen und sich der ganze Körper auf den Winter vorbereitet.

In dieser Umbruchstimmung ändert sich unsere Sensibilität für Gerüche auffallend.

Die Düfte in der freien Natur empfinden wir – je nach Tageszeit – erdig, moosig, balsamisch, vielleicht auch holzig-harzig, feucht-frisch...

Auch drinnen macht sich der Jahreszeiten-Wechsel duftmässig bemerkbar – die Fenster sind weniger häufig offen, es wird anders gekocht, Kerzen und Aromalämpchen erleben ihre Renaissance, statt einer erfrischenden Dusche, ein entspannendes Aromabad, uvm.

Es herbstelt rundum! Feuchtigkeit und Kälte sind oft Ursache von Gelenkschmerzen, Verspannungen und Müdigkeit. Viele Menschen haben in dieser Zeit arg Mühe, morgens in die Gänge zu kommen, verspüren Unlust, Melancholie, Depressionen können sogar auftreten.

Solch rapide Stimmungswechsel schwächen unser Immunsystem enorm. Schnupfen, Infektionen der Atemwege und Grippe sind oftmals das Resultat.

ZUM GLÜCK GIBT ES JEDOCH BÄRENSTARKE HELFER

zum Beispiel die ätherischen Öle von

Latschenkiefer, Eukalyptus, Cajepu, Ravensara

Jede einzelne Essenz duftet wundervoll, ist ganz toll in der Wirkung und unbedenklich einzusetzen

(Dosis bei Kindern und Schwangeren immer halbieren und nie unverdünnt)

- ❖ Erkältung, Infektionen der Atemwege, Grippe, Halsschmerzen
- ❖ Rheuma, Muskelschmerzen, Verspannungen
- ❖ Mentale Erschöpfung, Lethargie, allg. Müdigkeit

- ❖ 1-2 Tröpfli im Aromalämpchen oder Dampf-Inhaleation / 1 Tr. aufs Taschentuch
- ❖ 5-7 Tr. Aroma-Vollbad / 2 Tr. Fussbad (Bäder: Öl emulgieren in Honig oder Rahm)
- ❖ 2-3 Tr. auf 10-20ml Pflanzenöl (z.B. Mandel- oder Jojobaöl) zum Einreiben/Massieren

Zitrusdüfte wie Orange, Mandarine, Grapefruit, Zitrone können gut mit obgenannten Aromen kombiniert werden. Sie schenken vor allem gute Laune - ein absolutes Plus fürs Immunsystem und unser Seelenheil!

Hier nochmals die 4 ausgewählten Essenzen im Detail:

Latschenkiefer (Pinus mugo)

Duft: balsamisch, frisch, waldig

Eigenschaften: antiseptisch, antiviral, schleimlösend, tonisierend, luftreinigend, cortisonähnlich, schmerzlindernd, hilft bei seel. Erschöpfung, Schwächezuständen

Eukalyptus (Eucalyptus radiata)

Duft : leicht scharf, würzig

Eigenschaften: stark antiseptisch und antibakteriell, schleimlösend, fiebersenkend, krampflösend, schmerzstillend, luftreinigend, blutreinigend, blutzuckersenkend, magenstärkend, allg. anregend

Cajeput (Melaleuca leucadendra)

Duft: eukalyptusartig mit Nelkennote

Eigenschaften: antibakteriell, antimikrobiell, antiseptisch, auswurfördernd, krampflösend, schweißtreibend und stärkend, sondern auch leicht fiebersenkend und schmerzlindernd. nervenstärkend, stimmungsaufhellend

Bestandteil vieler Rheuma- und Muskelsalben. Kinder mögen diesen Duft besonders.

Ravensara (Ravensara aromatica, Lorbeergewächs)

Duft: mild, camphrig, ähnlich Eukalyptus

Eigenschaften: antiseptisch, antibakteriell, antiviral, auswurfördernd, befreit, bringt Klarheit, hebt Stimmung und Energie

Gilt als Akutmittel bei Grippe und verzeichnet bemerkenswerte Erfolge bei Herpes Zoster (Gürtelrose)

Auch der Tausendsassa **Lavendel** tut immer Gutes! (siehe Newsletter Juli 2010)

Möchtet Ihr mehr wissen?

Vielleicht eine Aromamassage geniessen? Oder eine Duftmeditation?

Ihr erreicht mich per Mail oder Telefon.

admin@aromastudio.ch
+41 (0)79 439 03 92

Dieser Newsletter darf gerne weitergeleitet werden - lieben Dank!

Euch allen wünsche ich

eine liebevolle, gesunde und wohlriechende Herbstzeit

Susanne Gasperini-Huber

www.aromastudio.ch

Gehrstrasse 16, CH - 8908 Hedingen