

AROMATHERAPIE –

Eine Wohltat für Körper & Seele...

Wussten Sie eigentlich, dass Aromatherapie nicht nur eine Wohltat für alle Sinne ist, sondern mit ihrer Hilfe auch Krankheiten und Befindlichkeitsstörungen gelindert werden können? Bei der Aromatherapie wird vor allem von der Annahme ausgegangen, dass über das Riechzentrum und das limbische System im Gehirn Gefühle und Stimmung und damit das allgemeine Wohlbefinden beeinflusst werden können. Bereits seit 5000 vor Christus wird das Heilen mit Düften dokumentiert.

Die für die Aromatherapie benötigten ätherischen Öle werden aus Blättern, Blüten, Samen, Früchten, Zweigen und Wurzeln von Pflanzen gewonnen. Vor allem werden die Öle in Duftlampen verdampft oder über Wasserdampf inhaled, darüber hinaus eingerieben, als Kompressen aufgelegt, Bädern beigemischt, als Gurgellösung verwendet oder eingenommen. Hier einige Tipps, damit Sie den optimalen Effekt erzielen:

Möchten Sie das Öl in einer Duftlampe verdampfen, sollten Sie nur wenige Tropfen des Öls ins Wasser geben. Beginnen Sie mit zwei bis drei Tropfen und steigern Sie sich je nach gewünschter Duftintensität. Wichtig ist, dass das Wasser auf keinen Fall kocht.

Als Grundlage für ein Massageöl kann süßes Mandelöl, Haselnussöl, Jojobaöl oder Weizenkeimöl aus der Apotheke verwendet werden. Diesem Trägeröl werden fünfzehn bis dreißig Tropfen ätherisches Öl pro 100 ml beige-



mennt, die Mischung wird anschließend gut geschüttelt.

Wenn Sie Ihr Bad mit ätherischen Ölen anreichern möchten, sollten einige Tropfen Öl zunächst mit Milch, Sahne oder Honig gebunden werden, damit sie nicht zu schnell verdampfen und sich besser mit dem Wasser vermischen.

Kompressen sind besonders wirksam, wenn Sie das ätherische Öl in kaltes oder warmes Wasser tröpfeln und gut mischen. Danach die Kompresse eintauchen, auswringen und auflegen.

Das Wohlbefinden in Innenräumen kann auch durch die Verwendung von

duftenden Holzarten verbessert werden. So wurden im Alpenraum Schlafzimmer, aber auch Gaststätten traditionell mit Möbeln oder Tafelungen aus Zirbenholz ausgestattet. Das im Holz der Zirbelkiefer enthaltene ätherische Öl wirkt antibakteriell, hält Motten fern und beruht den Herzschlag.

Doch welches ätherische Öl wirkt wie? Hier einige Beispiele:

Beruhigend:

Lavendel, Melisse, Kamille, Basilikum, Ylang-Ylang

Aphrodisierend:

Ylang-Ylang, Patchouli, Rose, Sandelholz, Jasmin

Aktivierend:

Fichtennadel, Rosmarin, Thymian, Muskatnuss, Citronella

Konzentrationssteigernd:

Lemongrass, Rosmarin, Pfefferminze, Eukalyptus, Cajeput

Stimmungsaufhellend:

Rose, Rosenholz, Geranium, Bergamotte, Lemongrass, Neroli



GESCHENKETIPPS FÜR ALLE SINNE...



Für ein herrliches Geschenkerlebnis sorgen die Luxus Duftkerzen von Max Benjamin. Die Soja-Kerzen, die bereits in Irland und Großbritannien reißenden Absatz finden, sind nun endlich auch in Deutschland erhältlich. Das Label steht für edle Duftkerzen aus rein pflanzlichem Wachs, die durch klares Design, leuchtende Farben und elegante Verpackungen auffallen. Die 15 feinen Duftkompositionen werden sorgfältig aus ätherischen Ölen kom-

poniert. Sie entfalten im Sinne einer ganzheitlichen Aromatherapie unterschiedliche Wirkungen auf die jeweilige Stimmung. Wer seine Räume mit Kreationen von Max Benjamin beduftet, belastet weder sein unmittelbares Umfeld – Sojawachs verbrennt weitgehend ruß- und geruchsfrei – noch die Umwelt: Die verwendeten Sojabohnen entstammen pestizid- und gentechnikfreiem Anbau. Die kostbaren Duftkerzen haben eine Brenndauer von mindestens 40 Stunden. Die Herstellung der Kerzen erfolgt in reiner Handarbeit im Familienbetrieb. Ganz neu im Sortiment ist das Set



„Tea für two“ mit zwei Duftkerzen in den Duftnuancen „White Peony Tea“ und „Moroccan Mint Tea“, der Duft-Diffusor „White Pomegranate“ sowie die große Duftkerze „French Linen Water“ mit drei Dochten und als Diffusor-Refill. Wunderbar zur Weihnachtszeit ist auch der Duft „Cloves & Cinnamon“.

Weitere Düfte finden Sie unter www.maxbenjamin.ie.



Die ungemütliche Jahreszeit genießen und sich zu Hause mit einem Spa-Erlebnis verwöhnen können Sie mit dem Set „Give Time for Tranquillity“. Das Spa-Set pflegt die Haut mit reichhaltigen, feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen, Vitaminen, Mineralien und Kräuterextrakten. Aromen aus reinen Blumen- und Pflanzenessenzen sorgen für eine geschmeidige, weiche Haut. Ein weiteres Highlight ist das „The Gift of Refresh-Mint“ aus der Rosemary Mint-Linie. Die bele-



Wunderbare Geschenkideen hat in dieser Wintersaison auch wieder Aveda, der Aroma-Spezialist für Haut- & Haarpflege, zusammen gestellt. Ausgesucht aus dem vielfältigen Angebot haben wir beispielsweise das Package „The gift of Pure Relief“. Es beruhigt den Geist, erfrischt die Sinne und besänftigt müde Hände und Füße mit nährstoffreichen, wertvollen Pflanzenextrakten wie Jojoba und Rizinus.



bende Hautpflege und die Haarprodukte wecken mit erfrischem Aroma von Pfefferminze und Rosmarin die Sinne und vitalisieren Körper und Geist auf natürliche Weise. Selbstverständlich sind alle Sets in einer wieder verwendbaren Geschenkbox mit Lokta-Papier aus Nepal verpackt.

Weitere Informationen zu allen Aveda-Produkten erhalten Sie unter www.aveda.de