



## Newsletter

Ausgabe vom 2. Dezember 2016

Liebe Leserin, lieber Leser,

Im letzten Newsletter hatte ich unter anderem erwähnt, dass uns ätherische Öle angenehm unterstützen können, wenn eine Erkältung im Anmarsch ist. Für die vorweihnachtliche Winterzeit möchte ich dieses duftende Thema nochmals aufgreifen. Vielleicht finden Sie Geschmack daran, das eine oder andere auszuprobieren, und Ihre „Hausapotheke“ um Düfte und Aromen zu erweitern.

## Düfte und Aromen – wertvolle Helfer für Gesundheit und Wohlbefinden

Pflanzen und erst recht ihre Essenzen spielen für uns Menschen eine große Rolle.

- Sie sind Grundlage und Würze unserer Nahrung,
- sie dienen der Pflege unserer Haut, stärken unser Wohlbefinden
- und sind Grundlage etlicher Heilmittel.

Ätherische Öle aus Blättern (z.B. Thymian), Blüten (z.B. Rose), Schalen der Früchte (z.B. Zitrone), Rinde (z.B. Sandelholz), Wurzeln (z.B. Baldrian) oder Harzen (z.B. Myrrhe) sind die Essenz, d.h. sie sind das größte Geschenk einer Pflanze für den Menschen.



Untersucht man ein ätherisches Öl wie das der Zitrone chemisch, findet man einzelne Bestandteile, welche eine Wirkung erklären; aber **es steht immer ein vollständiges Pflanzenwesen dahinter – und dieses Wesen dient unserem Körper und unserem Gemüt.**

Aromatherapie wird derzeit in Deutschland in manchen Kliniken als ergänzendes Heilverfahren eingesetzt, z.B. bei antibiotikaresistenten Keimen, schlecht heilenden Wunden, als Schutz bei Strahlentherapie usw.

Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, dass Ätherische Öle ein großes Potential haben. Wir haben es nur „vergessen“, denn das Wissen war seit Urzeiten da.

## 1. Was sollten Sie bei Ätherischen Ölen beachten?

Bitte achten Sie auf naturreine (Bio-) **Qualität**. Im Handel dürfen Ätherische Öle auch dann als rein deklariert werden, wenn nur 20 % reines Ätherisches Öl enthalten ist. Das macht natürlich einen Preisunterschied. Aber die Wirkung ist entsprechend eine andere. **Und** durch Verdünnen und Zusätze können manche Menschen allergisch reagieren, was sie sonst nicht würden.

Ich verwende für mich und in der Praxis Ätherische Öle von Young Living sowie Ölmischungen von der WALA und LUNASOL.

Ätherische Öle können auch **unerwünschte Wirkungen** haben. Da sie sehr konzentriert sind sollten sie verdünnt werden. Insbesondere bei Babys und Kleinkindern und in der Schwangerschaft sollte man Vorsicht walten lassen. Informieren Sie sich über die Öle oder lassen Sie sich beraten.

## 2. Wie können Sie Düfte und Aromen zu Hause anwenden?

Am einfachsten können Sie Ätherische Öle mit einem elektrischen Diffusor im Raum vernebeln. Auf die Art nehmen wir die Aromen **über die Nase** in unseren Organismus auf. Eine Duftlampe geht natürlich auch, aber ätherische Öle leiden, wenn sie über 42°C erhitzt werden.

Sie können sich auch ein duftendes **Raumspray** herstellen, indem Sie in eine Wasser-, Alkoholmischung ein paar Tropfen Ätherisches Öl geben. Zerstäuber Fläschchen aus Glas finden Sie im Drogerie- und Körperpflegebedarf. Dosieren Sie erst mal gering und testen die Verträglichkeit. Eine weitere Möglichkeit ist, einen **Duft-Tropfen auf ein Taschentuch** zu träufeln und dieses neben Ihr Kopfkissen zu legen.

Das zweite große Gebiet, wie Sie Ätherische Öle anwenden können ist, indem Sie diese verdünnt mit einem hochwertigen Trägeröl **auf die Haut auftragen**. Sie können sich beispielsweise Brust oder Nacken einölen oder ihren ganzen Körper mit einer Massage verwöhnen.

Wenn Sie sich oder einen lieben Menschen etwas Besonderes gönnen wollen, dann können Sie mein Angebot des Monats nutzen – eine hochwertige Aromamassage.

## 3. Welche Düfte begegnen uns im Dezember

Wenn wir durch die Läden ziehen begegnen uns Zitrusfrüchte. Spezielle weihnachtliche Gewürze sind Zimt, Nelke, Kardamom und Anis. Wir holen uns Tanne, Fichte und Kiefer in Form von Kränzen, Gestecken und einem Weihnachtsbaum ins Haus. Und die drei Weisen brachten dem neugeborenen Christuskind außer Gold auch Weihrauch und Myrrhe.



## Schauen wir uns die Welt weihnachtlich winterlicher Düfte genauer an

In den Schalen ungespritzter **Orangen** stecken viele Inhaltsstoffe, von denen wir profitieren können. Wenn wir sie kauen, schützen sie vor Mundgeruch und hellen die Zähne auf. Ihr Ätherisches Öl lässt die Kilos purzeln, hält den Darm und das Immun System fit und kann ein Gefühl von Frieden und Wohlbefinden wecken.

**Mandarinenöl** bringt Ruhe und fröhliche Gelassenheit in unser Nervensystem, es hält unser Immunsystem fit und ist gut für die Haut.

**Grapefruitöl** wirkt sich positiv auf unser Gefäßsystem aus, bringt Körperfett und Ödeme in Bewegung, strafft unser Gewebe, stärkt das Immunsystem und bringt unsere Emotionen ins Gleichgewicht.

**Zitronenöl** kann Krankheitskeime außer Gefecht setzen, es unterstützt die Klarheit der Gedanken und Gefühle, und es fördert die mentale Leistungsfähigkeit und Konzentration. Hierzu gibt es interessante Studien. Bei fettiger Haut. Reinigt die Luft.

**Nelkenöl** wirkt belebend auf die körpereigene Abwehr, bei Zahnschmerzen angewendet betäubt es den Schmerz. **Vorsicht**, wenn man blutverdünnende Medikamente nehmen muss, sollte es nur punktuell angewendet werden, wenn überhaupt.

**Zimtöl** bringt Süße, Wohlbefinden und Entspannung, es ist entzündungshemmend und unterstützt unser Herz-, und Kreislaufsystem. Auch hier bitte vorsichtig sein und sich lieber erst mal informieren.

Die Ätherischen Öle von **Tanne, Fichte und Kiefer** beruhigen bei muskulärer Verspannung, führen nach körperlicher Anstrengung in eine angenehme Entspannung, bringen auch Erholung nach mentaler und emotionaler Erschöpfung. Tanne unterstützt insbesondere unser Atemsystem.



**Weihrauch** mit seinem balsamischen Duft war schon in der ägyptischen Hochkultur wegen seiner Heilungskraft bekannt und entsprechend kostbar. Als heiliges Salb- und Heilöl wurde es schon in der Bibel erwähnt. Weihrauchöl wirkt erhebend auf unser Gemüt, lässt uns wieder zur Ruhe kommen und uns positiv ausrichten. Auf der körperlichen Ebene unterstützt er die Abwehrkraft und lässt uns frei atmen.

Ähnlich lange bekannt ist die **Myrrhe**. Ihr Ätherisches Öl wirkt kraftvoll bei Entzündungen, hilft bei Hautproblemen, Falten und Dehnungsstreifen. Myrrhe wirkt aufrichtend und unterstützt unsere spirituelle Aufmerksamkeit.

## 4. Aktionsangebot Aromamassage

Ich biete Ihnen in diesem Monat eine hochwertige Aroma-Massage der Rücken- und Fußreflexzonen an. Durch die verschiedenen Duftimpressionen in den Zonen werden sämtliche Körpersysteme angeregt und ausgeglichen. Gefühle wie Freude und Glückseligkeit werden gestärkt und wir können „unsere Themen“ besser loslassen und klären.

**Eine Behandlung dauert 30-40 Minuten und ich biete Sie Ihnen im Dezember für 25,- € an.**

**Annerose Strepfer**

**Praxis für Naturheilkunde und Energiearbeit**

Finkenweg 5, 73095 Albershausen      Telefon 07161-389301

[hp-a.strepfer@arcor.de](mailto:hp-a.strepfer@arcor.de)

[www.praxis-annerose-strepfer.de](http://www.praxis-annerose-strepfer.de)