

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR SENIOREN

DIE BESTEN ÖLE FÜR PRÄVENTION & WOHLBEFINDEN DUFTENDE GESUNDHEIT



Ätherische Öle sind die pure Heilessenz - sie werden auch als die Seele der Pflanze bezeichnet.

Ich habe Ihnen eine Auswahl hochreiner, ätherischer Öle in therapeutischer Qualität zusammengestellt, die besonders für Senioren geeignet sind.

Dies ist nur eine winzige Auswahl aus den unendlichen Möglichkeiten, die die Aromatherapie bereit hält.

Lemon (Zitrone)

Geruch: fruchtig, frisch, belebend, rein

Wirkung: stimmungsaufhellend, klärend für Körper, Geist & Umgebung (Luft, Räume), antiviral, antibakteriell; immunstimulierend

hilft bei: trüber Stimmung, Belastungstress, Erschöpfung, Halsschmerzen, beginnender Erkältung, Infektprävention

Anwendung:

1 Tropfen in die Hand geben und daraus inhalieren (bei Stress & Traurigkeit). Je nach Raumgröße 3 - 5 Tropfen in den Diffuser geben



Lavender (Lavendel)

Geruch: mild, süß, blumig, krautig

Wirkung: beruhigt, entspannt, fördert Redebereitschaft, schmerzlindernd, -stillend, antihistamin, antiseptisch

und wundheilend, regenerativ + beruhigend

hilft bei: unruhigem Geist, nicht reden wollen, schlechtem Schlaf, bei allen entzündlichen Hautproblemen, Sonnenbrand, Verbrennungen, Heuschnupfen, Schuppenflechte / Neurodermitis

Anwendung:

1 Tropfen in die Hand geben und daraus inhalieren. Je nach Raumgröße 3 - 5 Tropfen in den Diffuser geben



Peppermint (Pfefferminz)

Geruch: minzig frisch, leicht blumig, kühlend

Wirkung: krampflösend bei Bauchschmerzen, entspannt die Atemwege, hilft bei Kopfschmerzen, befreit die Nase, erfrischt, belebt

hilft bei: Atemwegsinfektionen aller Art, Angst, Panik

Anwendung:

1 Tropfen in die Hand geben und daraus inhalieren. Je nach Raumgröße 3 - 5 Tropfen in den Diffuser geben



Frankincense (Weihrauch)

Geruch: holzig, harzig

Wirkung: stark entzündungshemmend, präventiv gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen & bei degenerativen Erkrankungen des Gehirns (Alzheimer, Parkinson, Multiple Sklerose)

hilft bei: beruhigt und erdet (bei Aufregung und Unruhe)

Anwendung:

1 Tropfen in die Hand geben und daraus inhalieren. Je nach Raumgröße 3 - 5 Tropfen in den Diffuser geben



empfohlen durch:

Kristina Kroemke | Heilpraktiker (Psych) | Ernährungsberatung | Aromatherapie

Riesaer Straße 80 | 01612 Nünchritz

kristina@kroemke.com | 01782911709

www.alternativ-gesund.org