



RAINER PFAU
HEILPRAKTIKER

Naturheilpraxis Rainer Pfau

Hirsauer Str. 164
D-75180 Pforzheim
07231 / 440 79 50
www.naturheilpraxis-pfau.de
info@naturheilpraxis-pfau.de

Ätherischölmischung für den Büro-Sommer

Die Sommermonate erfreuen uns mit Wärme und Licht, locken uns hinaus ins Freie, wo wir uns frei fühlen, nach der Begegnung mit der Natur sehnen und entspannen. Wenn man jedoch den ganzen Tag bei der Arbeit im Büro verbringen muss, kann ein solcher Tag unendlich lang werden. Die Luft wird stickig. Oftmals kann man nicht genügend lüften oder gar bei offenem Fenster arbeiten, weil starke Außengeräusche und Verkehrslärm den Büroalltag stören würden. Zunächst werden die Menschen unruhig ob der Schwüle und des Sauerstoffmangels, später stellen sich verschwitztes Unwohlsein und Müdigkeit ein.

Wegen der schlechten Luft, der Sehnsucht nach freier Bewegung oder Ruhe an einem schattigen Ort, vielleicht noch mit einem erfrischenden Getränk in der Hand, werden die Menschen leicht lustlos und übellaunig. Hier ist es an der Zeit, mit einer aufmunternden Ätherischölmischung für frischen Wind zu sorgen.

Die folgende Mischung wirkt durch das **Lavendelöl** antibakteriell und antiviral und gleichzeitig kräftigend und entspannend auf Körper und Seele.

Die Inhaltsstoffe des **Zitronenöls** reinigen die Luft, wirken erfrischend und gleichzeitig konzentrierend für den Geist.

Das ätherische Öl der **Rosengeranie** ist ebenfalls antiviral, wirkt beruhigend und hebt dadurch, und allein schon durch seinen wunderbaren Duft, die Stimmung. Schließlich hat das **Pfefferminzöl** eine anregende und tonisierende Wirkung auf Körper und Geist. Es wirkt schmerzlindernd, wenn sich Kopfschmerzen einzustellen drohen und unterstützt die Konzentration. Dieses Öl bringt noch einmal richtig frischen kühlenden Wind in die Mischung.

Um einen kühlen Kopf zu bekommen oder zu behalten, kann man mit dem Öl einen Finger jeder Hand benetzen und sich damit die Schläfengrube massieren, oder mit den Fingern leicht seitlich unter den Haaransatz fahren.

Mit dieser Mischung lassen sich aber auch die Handpulse leicht betupfen und kühlen, wenn die Finger zu schwer werden am Computer.

Man kann aber auch einfach nur eine Schale mit kühlem Wasser in den Raum stellen, 1-3 Tropfen der Mischung auf das Wasser tropfen und warten, bis durch die allmähliche Erwärmung und Verdunstung der Tropfen eine frische Brise durch die Räume weht.

Ätherischölmischung „Frische im Büro“

Sie benötigen folgende Öle:

(z.B. Biofried, Primavera o.Ä.)

- 50 ml Jojobaöl
- 5 Tr. ätherisches Lavendelöl (Lavandula angustifolia)
- 5 Tr. ätherisches Zitronenöl (Citrus limon)
- 5 Tr. ätherisches Rosengeranienöl (Pelargonium graveolens)
- 5 Tr. ätherisches Pfefferminzöl (Mentha piperita)

Bitte beachten:

- Cave: Nicht bei Kindern (< 8 J.), Schwangeren und Stillenden anwenden
- Ätherische Öle sollten nie pur aufgetragen werden, bitte immer mit einem Trägeröl (einer Trägersubstanz) vermischen.
- Die Dosierung kann sich im Einzelfall ändern. Möglichst vorab die Verträglichkeit durch „Riechen - Riechenlassen“ testen
- NUR ZUR ÄUßERLICHEN ANWENDUNG
- Außerhalb von Kindern aufbewahren

*Quelle:
Biofried-Cosmetics GmbH & Co. Kg*