

Winterblues?

Wie die Aromatherapie uns speziell im Winter unterstützen kann...

WUNDERWERK

aroma



In der dunkleren Jahreszeit haben viele mit Müdigkeit, Schläppheit, Antriebslosigkeit, Lethargie, vielleicht sogar Depression zu kämpfen. Einer der Gründe für diese Abgeschlagenheit ist das Hormon Serotonin, welches produziert wird, wenn wir unsere Haut der Sonne zeigen. Kürzere Tage beeinflussen den Serotoninspiegel. Dieses Hormon bestimmt, wie munter, beschwingt und temperamentvoll wir sind.

Ätherische Öle können die Sonne zwar nicht ersetzen, aber sie beeinflussen die Serotoninübertragung im Körper. Die regelmässige Verbreitung von allen Zitrusölen, aber auch von Ölen wie Ingwer, Lavendel, Rosmarin oder Pfefferminz, kann helfen, die Stimmung positiv zu beeinflussen. Forschungen zeigen, dass die Aromatherapie die Serotoninfreisetzung im Gehirn durch Stimulation beeinflussen kann. Trotz geringer Sonneneinstrahlung während der Wintermonate, können ätherische Öle unsere Emotionen stimulieren. Nachfolgend sind einige unterstützende Öle mit ein paar Stichworten beschrieben.

Lemon: Die Zitrone erfüllt uns mit Zuversicht und Lebensfreude. Sie hilft, Gefühle der Verwirrung, der geistigen Erschöpfung und der allgemeinen Gefühlslosigkeit zu lösen. Die Zitrone sorgt für Erleuchtung, Kraft und Energie. Sie erfrischt, belebt, hilft Klarheit zu schaffen und fördert die Konzentration.

Wild Orange: Wild Orange hilft, ein emotionales Gleichgewicht und eine positive Einstellung zu schaffen. Die Wildorange hellt einfach alles auf! Die Wildorange hat verdient den Übernamen «Sonnenschein in der Flasche».

Bergamot: Das Öl der Selbstannahme unterstützt uns, uns selbst zu lieben und zu akzeptieren. Es ist stimmungsaufhellend, weckt die Kreativität und stärkt unser Selbstwertgefühl, es verbessert die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und hat ein beruhigendes und entspannendes Aroma.

Ginger: Das Ingwer-Öl unterstützt die Verdauung, dient aber auch der innerlichen Erwärmung und hat eine seelische stabilisierende Wirkung. Es wirkt stimmungsaufhellend und aphrodisierend.

Lavender: Lavendel löst Ängste und besänftigt, es ist beruhigend und stressabbauend. Es wirkt stimmungsaufhellend, stärkt die Nerven, hilft Spannungen abzubauen und kann uns bei Unausgeglichenheit positiv beeinflussen.

Rosemary: Rosmarin bewegt dich vorwärts und befreit dich von Einschränkung, Trägheit und mentaler Müdigkeit. Rosmarin hilft, nervöse Spannungen und gelegentliche Müdigkeit zu reduzieren. Wenn wir verwirrt sind und uns nicht konzentrieren können, kann Rosmarin helfen wieder klar zu werden. Es kann auch die Wachsamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Problemlösungsfähigkeit erhöhen.

Peppermint: Pfefferminzöl ist sehr belebend. Aufgrund der erfrischenden Eigenschaften des Öls kann es bei stressigen Situation, ängstlichen Gefühlen, depressiver Verstimmung und psychischer Erschöpfung helfen. Es kann auch beruhigend und kühlend wirken, um emotionale Unruhe zu lindern. Das ätherische Pfefferminzöl fördert auch die Selbstakzeptanz, Lebendigkeit und Vitalität.

Nutze die Kraft der Aromatherapie und verleihe deinen Tagen mehr Leichtigkeit und Frische!

Diffuser Rezepte

Stimmungserhöhend:

3 Tr. Bergamot
3 Tr. Wild Orange
3 Tr. Lemon
3 Tr. Grapefruit

Klarheit:

5 Tr. Wild Orange
5 Tr. Peppermint
5 Tr. Rosemary

Glücklicher Kopf:

5 Tr. Frankincense
5 Tr. Peppermint
5 Tr. Lavender

Anti-Stress:

5 Tr. Rosemary
5 Tr. Lavender

Tschüss Winterblues:

3 Tr. Wild Orange
3 Tr. Bergamot
3 Tr. Lemon