

# Augenwohl

Gesunde und entspannte Augen

WUNDERWERK

aroma



Deine Augen fühlen sich verspannt an und die Sehkraft lässt nach? Unterstütze deinen Körper ganzheitlich.

Durch das angestrengte Sehen und Starren auf den Bildschirm/Smartphone **verkrampfen die äusseren und inneren Augenmuskeln**, dadurch entstehen Fehlsichtigkeiten. Zusätzlich ist die Sitzhaltung oft nicht optimal und führt zu einer **verspannten Nacken- und Rückenmuskulatur**, das wiederum trägt zu einer Verschlechterung des Sehvermögens bei. Eine schlechte Haltung wirkt sich ebenso auf die **Leber** aus, weil sich die Reflexzonen zwischen den Schulterblättern befinden. Die Folgen sind oftmals Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten; die Fehler häufen sich und wirken sich auf die Motivation, den Selbstwert und das Selbstbewusstsein aus. Auch die **Nieren** leisten einen Beitrag an die Augen indem sie Giftstoffe aus dem Körper ausleiten.

## Eine Auswahl an Möglichkeiten

**Entspannte Nackenmuskulatur** mit Wintergreen, Deep Blue, Peppermint, Clove, Helichrysum.

**Entspannte Wirbelsäule** mit Cedarwood, Siberian Fir, Black Spruce.

Stelle deine optimale Massage-Mischung für die beiden Bereiche her.

**Gesunde Leberfunktion** mit Geranium, Rosemary, Helichrysum, Myrrh, Peppermint, Grapefruit, Zendocrine.

Wähle ein Öl und trage es auf die Leber auf. Durch Wärme wird die Leberentgiftung unterstützt.

**Gesunde Nierenfunktion** mit Juniper Berry, Grapefruit, Lemon, Geranium, Zendocrine.

Wähle ein Öl und trage es auf die Niere auf.

## Augenentspannung

Warmes Wasser und 1 Tropfen Lavendelöl in eine Schüssel geben. Waschlappen dazu.

Den feuchtwarmen Lappen auf die Augen legen bis über die Nase.

Augenreflex-Punkte an Zeige- und Mittelfinger (Violett). Die gleiche Stelle an zweitem und dritten Zeh.



## Tipps für einen motivierten Tag

- Trinke am Morgen und während dem Tag immer wieder ein Glas Lemonwasser. Verwende 1-3 Tr. wie du es magst
- Werde klar und wach mit Lemonöl. Gib 1 Tr. in die Handfläche und inhaliere die fruchtige Frische.
- Pfefferminzöl auf den Nacken auftragen zur Entspannung und Erfrischung. Klopfle leicht den Kopf ab.
- Gelassen und motiviert kann es weitergehen mit 1 Tr. Wild Orange auf dem Handgelenk.

## Für die Augen

Folgende ätherische Öle haben allgemein eine positive Wirkung auf die Augengesundheit.

**Clary Sage, Cypress, Fennel, Frankincense, Eukalyptus, Lavendel, Lemon, Lemongrass, Sandelwood, On Guard.**

Teste welche Öle deine Augen benötigen. Halte jedes Öl-Fläschchen einzeln vor die Augen und fühle wie das Auge reagiert. Halte alle die sich gut angefühlt haben vor die Augen und fühle. Passt es, dann mische diese mit FCO in einem Roll-On und wende die Mischung mehrmals täglich rund um die Augen an als liegende 8.