

Weihnachtszeit

Wie die ätherischen Öle uns unterstützen können.

WUNDERWERK

aroma



Die Weihnachtszeit gilt für viele Menschen als die besinnlichste und somit die schönste Zeit des Jahres. In den Städten und Dörfern beginnen die Weihnachtsmärkte, Häuser werden mit bunten Lichterketten geschmückt, die Kinder öffnen jeden Tag ein Advents-Türchen und überall duftet es nach würzigem Glühwein, Punsch und Weihnachtsguezli.

Dennoch ist diese besinnliche Zeit für einige mit viel Stress verbunden. In dem ganzen Rummel passiert es schnell, dass man sich selber vergisst und nach den Feiertagen völlig erschöpft und ausgelaugt ins neue Jahr startet. Die ätherischen Öle können uns auch hier wunderbar unterstützen.

Hilfreiche Unterstützung

Peace: Wenn du mit Menschen zusammenkommst, die du dir nicht aussuchen kannst.

Peace ist eine schöne Mischung, die das Gefühl von unheimlicher Ruhe, Frieden und Verbundenheit wieder herstellen kann. Sie ist ein tolles Werkzeug, um im Herzen zu bleiben.

Geranium: Weihnachten wird oft mit dem Thema Vergebung, Toleranz und emotionale Heilung in Verbindung gebracht.

Geranium unterstützt dabei, wieder das intrinsische Gute in anderen und auch in sich selbst zu sehen und das Vertrauen in das Leben zurückzuholen.

Tea Tree: Wenn du das Gefühl von Abgrenzung brauchst, weil dir alles zu kunterbunt wird, dann verwende Tea Tree.

Dieses Öl unterstützt dich dabei, energetische Grenzen zu setzen, dein Energiefeld zu reinigen und bei dir zu bleiben.

ZenGest: Diese Ölmischung sollte gerade während der Weihnachtszeit nicht im Hause fehlen.

Wenn es zu Magenverstimmung kommt, oder dich das Gefühl von Völlerei nach dem vielen Festessen nicht schlafen lässt, dann rate ich dir zu ZenGest; es beruhigt und erleichtert die Verdauung.

Frankincense: Ein sehr unterstützendes Öl, nicht nur in der Weihnachtszeit. Weihrauch kann falsche Wahrheiten und Täuschungen ans Licht bringen, und hilft durch die reinigende Wirkung dabei, niedrige Schwingungen wie auch Nervosität loszulassen. Es erdet und stärkt, schenkt Vertrauen und Mut.

Clary Sage: Kann die Dunkelheit und Illusion vertreiben, hilft Glaubenssätze loszulassen oder zu erkennen, es unterstützt eine klare Vision oder auch einen Perspektivenwechsel. Es fördert die spirituelle Klarheit, und kann dabei unterstützen, aufgeschlossener durch das Leben zu gehen und die Vision zu erweitern. Alles Aspekte, die gerade zum Jahresende gut sind, um sich auf das neue Jahr vorzubereiten.

Nutze die Kraft der ätherischen Öle und verleihe der Weihnachtszeit mehr Leichtigkeit und Entspannung!

Diffuser- Rezepte

Winter Wonderland

- 4 Tropfen Wintergreen
- 4 Tropfen Siberian Fir
- 4 Tropfen Vetiver

Weihnachtszeit

- 1 Tropfen Frankincense
- 1 Tropfen Sandalwood
- 1 Tropfen Grapefruit

Christmas Candy

- 4 Tropfen Wintergreen
- 2 Tropfen Cinnamon

Christmas Cheer

- 3 Tropfen Lime
- 3 Tropfen Wild Orange
- 2 Tropfen Cinnamon
- 2 Tropfen Siberian Fir
- 2 Tropfen Cypress
- 2 Tropfen Bergamot
- 1 Tropfen Eucalyptus

Weihnachtliche Rezepte

Weihnachtspunsch

500ml Früchtetee
250 ml Apfelsaft (Auf Wunsch auch Orangensaft)
4 Tropfen OnGuard
3 EL Honig oder 1-2 EL Rohrzucker

Tee kochen und zusammen mit dem Saft und Süssungsmittel erhitzen. Etwas abkühlen lassen und anschliessend On Guard dazu geben. Nach Wunsch mit Zimtstange und Organgenscheiben verzieren und geniessen.

Cylichwein

750 ml Rotwein
4 Tropfen On Guard
3 EL Honig oder 1-2 EL Rohrzucker

Rotwein und Süssungsmittel erhitzen. Wein etwas abkühlen lassen und anschliessend On Guard dazu geben. Nach Wunsch mit Zimtstange und Organgenscheiben verzieren und geniessen..

Guetzli mit Wild Orange

Zutaten

200g weiche Butter
50g (brauner) Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
2 Eigelb
3-5 Tropfen ätherisches Öl „Wild Orange“
280g Mehl
1 TL Backpulver

So wird's gemacht

Butter, Zucker, Vanille Zucker und Eigelb mit dem Handrührgerät schaumig rühren, bis eine gut gemischte gleichmässige Masse entstanden ist.

Ätherisches Öl nach belieben begeben. Lieber mit wenig Tropfen beginnen und nach dem Probieren, bei Bedarf, noch weitere Tropfen Wild Orange dazugeben.

Mehl und Backpulver nach und nach dazugeben, bis sich ein fester Teig ergibt.

Teig auswallen und mit Guetzliförmchen ausstechen.

Das ganze nun bei 170 Grad Umluft ca. 12.-15 Minuten im Backofen backen.

