



Newsletter Juni 2015

## Themen:

**Ursprüngliche Beschaffenheit – nicht standardisierte Öle**

**Lavendel-Berg (Lavandula vera)**

**Frische-Kick**

Liebe Freunde der Aromakultur, die Qualität eines ätherischen Öls ist sicherlich mit das wichtigste für eine erfolgreiche Anwendung!

An dieser Stelle möchte ich ein wenig näher darauf eingehen.

Ein äth. Öl sollte in seiner ursprünglichen Beschaffenheit belassen werden. Es sollten keine Inhaltsstoffe isoliert oder hinzugefügt werden. (standardisieren) Wenn die Bio-Chemie eines äth. Öls verändert wird, wird ein Ganzes zerstört, etwas in sich stimmiges und damit das natürliche Zusammenspiel der einzelnen Inhaltsstoffe. (Synergie)

Für äth. Öle in Apothekerqualität sind in den verschiedenen Arzneibüchern genaue Vorschriften über die jeweilige Menge der Inhaltsstoffe festgelegt. Die Inhaltsstoffe einer Pflanze aber variieren, (Sonnenstunden, Regen, Wind, Bodenbeschaffenheit) dem zu Folge werden Inhaltsstoffe isoliert oder hinzugefügt. Zugefügt häufig auch als naturidentischen Einzelstoff. Dies geschieht damit nach Ansicht der Arzneimittelhersteller die Wirksamkeit gesichert ist. In der Aromatherapie-Pflege, Aromakultur und der lebendigen Aromakunde werden diese Öle nicht angewendet! Hier werden nur genuine Öle, also unveränderte Öle in ihrer ursprünglichen Beschaffenheit angewendet!

**Angebote, gültig bis**

**einschließlich 31.08.2015**



**Lavendel-Berg, 10 ml**

**statt Euro: 14,60 Euro: 12,60**

**Limette, 5 ml**

**statt Euro: 11,90 Euro: 9,90**

Ein Elfchen von mir,  
zum Lavendel-Berg  
*Sturm in mir, Ruhe in mir*  
das machst Du mit mir



## Lavendel-Berg

Lavendel, die gute Fee sollte sicher in keinem Aroma-Haushalt fehlen. Sie bietet uns Ihre Hilfe an bei kleinen Schürfwunden, leichten Verbrennungen, dem juckenden Mückenstich, unreiner Haut, Couperose, stress bedingten Muskelverspannungen. Lavendel regt den Lymphfluss an, fördert die Durchblutung, fördert die Bildung neuer Hautzellen und vieles mehr. Lavendel besitzt ausgleichende Eigenschaften und ist daher für alle Hauttypen geeignet.

Lavendel zählt zu den wenigen äth. Ölen, die auch schon mal unverdünnt angewendet werden können. Auf dem juckenden Mückenstich 1 Tropfen geben, wenn nötig wiederholen.

Einige von Ihnen haben sicher schon mal erlebt, wie schnell nach einem Insektenstich die Haut sich rötet und anschwillt. Hierfür habe ich immer ein Fläschchen Lavendel in der Tasche, sofort 1 - 2 Tropfen unverdünnt auf den Einstich und das nahe Umfeld verreiben.

Eine ebenfalls praktische Sache für unterwegs, man füllt einen 10 ml Roll-On mit Jojoba und gibt 6 Tropfen Lavendel-Berg hinzu, Verschließen und gut schütteln.

Bei Lippenblütler-Allergie bitte kein Lavendel anwenden!

## Ein Beitrag zu Lavendel-Berg von Katja Lüttger (Lebendige Aromakunde)

*Das Thema des Berg-Lavendels ist kurz gesagt,*

*In den eigenen Rhythmus kommen*

Lebt ein Mensch bereits seinen Rhythmus, z.B. durch berufliche Selbstständigkeit, ein großes Maß an Selbstbestimmtheit, einer zufriedenen Partnerschaft etc. wird der Lavendel zwar eher behagen als missfallen, hat aber letztlich kein Thema mit ihm. Kann ein Mensch seinen natürlichen Rhythmus nicht leben, sind häufig jahrelang eingeschliffene Alltags-Situationen wie: unglücklich beschäftigt sein, evtl. Schichtdienst, Kinder die ihre Verpflichtungen mit sich bringen, eine unglückliche Partnerschaft erkennbar, die im tiefsten inneren Unbehagen bis Unzufriedenheit verursachen. Solch eine Nase mit dem Lavendel konfrontiert wird eher gerümpft, weil instinktiv erkannt wird (das limbische System liegt bei den Instinkten im Gehirn, wo die Düfte direkt nach dem Einatmen landen) hiermit habe ich ein "unerlöstes Thema"

Positiv formuliert: Wir können mithilfe des Lavendels unseren eigenen Rhythmus wieder erinnern und evtl. durch kleine oder große Handlungen unser Leben etwas mehr in Richtung persönliches Wohlbefinden verändern. Sonst – Ja sonst erledigt es früher oder später ein Burn-Out, (übrigens eines der häufigsten Einsatzgebiete des Lavendels) oder äußert sich in einer anderen Herausforderung.

## FrISCHE-KICK

Hierzu eignet sich die Limette (*Citrus aurantifolia*) gut. Ihr Duft erheitert und erfrischt uns bei Müdigkeit und geistiger Erschöpfung. Einige Tropfen in die Aroma-Lampe oder 1 – 2 Tropfen auf einem Papiertaschentuch und tief einatmen. Auf Grund ihrer desodorierenden Eigenschaft eignet sie sich gut als Zugabe in einem neutralen Duschgel. Auf 100 ml Dusch-Gel 5 – 10 Tropfen Limette.

Ich bereite mit der Limette gerne ein Raumspray, es erfrischt die Raumluft herrlich.

## Hier das Rezept

In einer 100 ml Braunglasflasche 20 ml Weingeist 96% füllen, 15 Tropfen Limette zu geben, leicht schütteln, mit stillem Wasser auffüllen, mit Pumpzerstäuber verschließen und zwischen den Händen rollen.

*Sicherheitshinweis: Die hier beschriebenen Anwendungen gelten ausschließlich für bei Aroma-pur gekaufte ätherische Öle, Essenzen, Basisöle und Hydrolate!*

*Für Kinder gelten grundsätzlich andere Dosierungen!*

*Nach Hautanwendungen mit der Limette (Dusch-Gel, Körper-Badeöl usw.) für die nächsten Stunden auf Sonne und Solarium verzichten. Die Limette erhöht wie alle Citrus-Essenzen die Lichtempfindlichkeit der Haut!*

## *Erklärung zum Elfchen:*

Elfchen sind kleine Gedichte aus elf Worten, (daher Elfchen) die unser Empfinden zum Öl wieder spiegeln. Die Idee dazu stammt aus der **lebendigen Aromakunde**.

**Hinweis: Aroma-pur macht Urlaub vom 20.07.2015 bis zum 8.08.2015!**

**Offene Fragen beantworte ich gerne!**

**Ich wünsche Ihnen/Euch allen eine schöne Sommerzeit.**

**Mit duftenden Grüßen**

**Kordula Verhoeven**