



Mag. pharm. Uli Walther

APOTHEKEN INFO für KALSDORF

Duftöle wärmen im Winter die Sinne und stärken unser Immunsystem

In den Wintermonaten fördert der Lichtmangel unseren Geruchssinn. Deshalb ist der Winter auch die Zeit der vielen Düfte und Aromen: Ob in der Küche, auf Weihnachtsmärkten, bei Kerzenschein... es duftet herrlich, wohin man das Näschen auch richtet!

Um in der Adventzeit dem Alltagsstress entgegenzuwirken oder sich daheim in vorweihnachtliche Stimmung zu versetzen, sind hochwertige ätherische Öle mit folgenden Duftnoten besonders geeignet:

ZIMT - der wohl typischste Weihnachtsduft. Wärmend und wohltuend, vermittelt er eine heimelige Atmosphäre.

ORANGE - eine optimale Ergänzung zu Zimt. Alle Zitrusdüfte wirken stimmungsaufhellend und beruhigend zugleich.

VANILLE - wirkt beruhigend und entspannt, auch vorweihnachtlich gestresste Gemüter.

Für besseres Raumklima sorgen ätherische Öle in Duftlampen. Sollten Sie Kerzen in Duftlampen ablehnen, dann sind die wunderschönen Duftsteine, Duftvernebler oder Ihr – frisch von der Apotheke zubereitete – Raumspray aus ätherischen Ölen, die richtige Lösung.

Vor allem in der Schnupfen- und Erkältungszeit stärken uns ätherische Öle auf sanfte Weise: Das Öl der winterlich duftenden Weißtanne und des Eukalyptus sind bekannt für die luftreinigende und atemwegsfreimachende Wirkung. Herb holzige Düfte, wie Teebaumöl, Kanuka- und Manukaöl hemmen Bakterien und Pilzwachstum. Sie sollten jetzt in keinem Haushalt fehlen.

Anwendung

Tragen Sie reine ätherische Öle NIEMALS direkt auf die Haut auf – es könnte zu allergischen Reaktionen kommen. Verwenden Sie Ihre Öle bitte in Duftlampen (3-5 Tropfen mit Wasser vermischt), Verneblern oder in Form von Sprays. Zum Inhalieren, geben Sie maximal 1-3 Tropfen in heißes Wasser. Entspannend und heilend wirken ätherische Öle in einem Wannenbad. Hierzu mischen Sie einige Esslöffel Basisöl (Mandelöl/Olivenöl) mit ca. 125ml Schlagobers. Dies verhindert, dass das reine Öl auf der Wasseroberfläche schwimmt und beim Verlassen der Wanne auf Ihrer Haut klebt. All diese erwiesenen Wirkungen erreichen nur REINE ätherische Öle. Synthetische Öle duften zwar länger, sind aber wirkungslos und können zu Kopfschmerzen führen!

In diesem Sinne – reine, frohe, duftende Weihnachtsgrüße und Alles Gute für 2018! Herzlichst Ihre Uli Walther mit dem Team der Apotheke mit Herz

PS: Im Dezember schenken wir Ihnen zu Ihrem Einkauf einen besonders reinen Duft!

KB
APOTHEKE
KALSDORF
DIE MIT HERZ