

Auf auf! Der Frühling kommt!



Endlich scheint der Winter bereit zu sein, dem Frühling zu weichen. Überall taut es und das Vogelgezwitscher lässt uns hoffen, dass es nun wirklich nicht mehr lange dauert, bis wir wieder mildere Temperaturen und mehr Sonne genießen können!

Über den Winter hat sich in unserem Körper vermehrt Kapha angesammelt. Das ist grundsätzlich gut, denn im Winter brauchen wir mehr Substanz, Reserven und aufgrund der Kälte mehr Energie. Dies wird durch Kapha (Stabilitätsprinzip, Substanz, Ruhe) gewährleistet.

Im Frühling fängt das überschüssige Kapha (und die damit leider auch oft angesetzten Schlacken) an, in unserem Körper zu schmelzen und „schwirrt“ quasi durch unseren Körper. Dies kann zu typischen Beschwerden führen wie:

Frühjahrsmüdigkeit
Allergiefälligkeit
Kopfschmerzen
Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen

Dagegen kann man gezielt mit **leichter, anregender Ernährung** entgegenwirken. Weiters tut **regelmäßige Bewegung** an der frischen Luft gut. Nicht zufällig ist das Frühjahr eine beliebte Zeit für **Entschlackungs- und Fastenkuren!**

Jetzt heißt es, unseren Körper wieder auf Touren zu bringen und so angesetzte Schlacken zu eliminieren, bzw. dafür zu sorgen, dass sich nicht unnötig neue Schlacken bilden.

Aromatherapeutisch können wir uns bei diesen Prozessen wie folgt helfen:

- Entschlackende, straffende Körperöle, bzw. Basenbäder
- Anregende ätherische Öle in Shampoos, Duschgels
- Stimmungsaufhellende ätherische Ölmischungen für die Duftlampe
- Schwarzkümmelkur zur Unterstützung des Immunsystems (auch in Hinblick auf Allergien!!)
- unterstützende Maßnahmen für den akuten Allergiefall
- Bürstenmassagen



Auf auf! Der Frühling kommt!

Rezeptidee – Duschgel „Wake up!“ (nicht für Personen mit Bluthochdruck!)

100ml Shampoobasis (möglichst naturrein, z.B. von feeling)

8 Tropfen Zitrone
8 Tropfen Silbertanne
8 Tropfen Petitgrain
8 Tropfen Rosmarin
8 Tropfen Pfeffer

Eine anregende, warme, sinnliche und klärende ätherische Ölmischung

„Kapha“:

Bergamotte, Mandarine rot, Cajeput, Ingwer, Rosmarin, Pfeffer, Jasmin, Myrrhe, Rosenholz, Weihrauch

Hilfreiche Öle bei Allergien (speziell Pollen):

Atlaszeder, Melisse, Zypresse und das fette Schwarzkümmelöl

Stärkende und antiviral wirkende ätherische Öle, um das Immunsystem wieder in Gang zu bringen:

Thymian ct. Linalool, Melisse, Basilikum, Zitrone, Atlaszeder, Ashwaganda, Lavendel, Ravintsara, Eukalyptus (bitte hier auf den Chemotyp achten – je nach Alter und Konstitution), Silbertanne

Stimmungsaufhellende ätherische Öle:

Bergamotte, Neroli, Mandarine rot, Zitrone, Grapefruit, Petitgrain

„Kraftöle“ für die Männer:

Kiefer, Vetiver, Atlaszeder

Entschlackende, entgiftende ätherische Öle:

Wacholder, Zitrone, Karottensamen, Limette, Zypresse



Auf auf! Der Frühling kommt!

Auch die Firma *feeling* bietet zum Thema Entschlackung und Stärkung einige Produkte an!

Straffungsöl – 100ml – Art.Nr. 14056 - € 11,80
Rosmarinhydrolat – 100ml – Art.Nr. 17576 - € 8,80
Balance Basenbad – 700g – Art.Nr. 13081 - € 12,80
Stärkungsbad – 100ml – Art.Nr. 13096 - € 14,00
Energiequelle – 650g – Art.Nr. 13098 - € 17,80
Duftkomposition Frühling – 5ml – Art.Nr. 11031 - € 11,00
und viele mehr..... ☺

In meinem Blog unter www.vedakreis.at könnt ihr direkt auf den Online-Shop von *feeling* zugreifen und schmökern! Bei Fragen stehe ich euch gerne zur Verfügung!

*Also lasst uns dem Winter so richtig einheizen und begrüßen den
Frühling in duftender Erwartung auf Frische, Frohsinn und
Leichtigkeit!*