

Duftbrief Nr. 3

Aromatherapie mit -Qualitätsölen

Lateinischer Name: Citrus aurantium var. amara

Petitgrain-Öl ist das Duftöl der Blätter und Zweige des Bitterorangenbaumes (Pomeranze). Der Name „Petitgrain“ bedeutet „kleiner Same“, da das Öl früher aus den noch grünen und erst kirschgroßen Früchten gewonnen wurde.



Petitgrain-Öl -

Klarheit und Frische

Die Pomeranze wird heute in Spanien und Südfrankreich kultiviert, wächst aber auch in anderen tropischen und subtropischen Regionen. Das Fruchtfleisch ist nicht genießbar. Ätherische Öle gewinnt man durch das Auspressen der Pomeranzenschale (Pomeranzenöl), aus den Blütenknospen und den offenen Blüten (Neroli-Öl) und aus den Zweigen, Blättern und unreifen Früchten (Petitgrain-Öl).

Petitgrain-Öl stärkt den Geist, erfrischt, erfreut das Herz, wirkt entspannend und nervlich ausgleichend und unterstützt das Gedächtnis. Es eignet sich für erfrischende und belebende Duftmischungen, Bäder und Duschgels. Das Aromaöl hilft Trauer, Kummer oder Enttäuschung zu überwinden. Es ist ein gutes Mittel bei Depressionen. In Massageölen, Gesichtsölen, Cremes wirkt es straffend und reinigend für die Haut. Es reduziert die übermäßige Talgproduktion. Deshalb hilft es bei Akne und fettigen Schuppen.

Petitgrain-Öl stärkt den Geist, erfrischt, erfreut das Herz, wirkt entspannend und nervlich ausgleichend und unterstützt das Gedächtnis. Es eignet sich für erfrischende und belebende Duftmischungen, Bäder und Duschgels. Das Aromaöl hilft Trauer, Kummer oder Enttäuschung zu überwinden. Es ist ein gutes Mittel bei Depressionen. In Massageölen, Gesichtsölen, Cremes wirkt es straffend und reinigend für die Haut. Es reduziert die übermäßige Talgproduktion. Deshalb hilft es bei Akne und fettigen Schuppen.

Massageöl-Mischungen

In den Rezepturen ist die Tropfenzahl bezogen auf 50 ml Körperöl, z. B. Mandelöl

- *Belebendes Massageöl 15 Rosenholz, 6 Geranie, 4 Petitgrain*
- *Entspannendes Massageöl 15 Lavendel, 10 Sandelholz, 5 Melisse*
- *Erhöhung der Widerstandskräfte 20 Lavendel, 5 Petitgrain*
- *Gegen Muskelschmerzen 10 Wacholder, 8 Rosmarin, 8 Lavendel, 2 Zitrone*
- *Gegen Bindegewebschwäche 20 Lavendel in 50 ml Weizenkeimöl*
- *Gegen müde, schmerzende Beine 15 Rosmarin, 10 Lavendel*
- *Gegen Zellulitis 15 Orange, 10 Zypresse in Jojoba- oder Weizenkeimöl
alternativ: 10 Zypresse, 3 Geranie, 3 Salbei*
- *Gegen Krampfadern 10 Wacholder, 10 Zypresse, 5 Zitrone oder alternativ:
10 Rosmarin, 6 Wacholder, 6 Lavendel*
- *Zur Hautstraffung 15 Lavendel, 4 Petitgrain, 4 Rosenöl oder Weihrauch
Zum Fettabbau an bestimmten Stellen 20 Wacholder, 10 Zypresse*
- *Für Wachstum der Brüste 15 Ylang-Ylang, 10 Geranien*
- *Gegen Nervosität, Depression, 8 Bergamotte, 8 Rosenholz, 2 Jasmin oder alternativ:*
- *Niedergeschlagenheit 8 Ylang-Ylang, 4 Patchouli oder Jasmin*
- *Gegen Rheuma 10 Wacholder, 10 Rosmarin, 5 Lavendel, 5 Zitrone
oder alternativ: 15 Rosmarin, 10 Eukalyptus*

Bauchmassage:

Sie wirkt entspannend, beruhigend, schmerzlindernd, entblähend und hilft bei Magen-Darm-Beschwerden oder Menstruationsschmerzen ebenso wie bei seelischen Problemen – je nach Ölmischung.

1. Stellen Sie Ihr Massageöl bereit. Legen Sie sich bequem hin, mit einem Kissen unterm Kopf. Um Bauch und Becken zu entspannen, legen Sie ein Kissen oder zusammengerolltes Handtuch unter die Kniekehle. Noch besser: Sie legen die Unterschenkel auf einen gepolsterten Hocker oder auf ein dickes Kissen, da Sie so Bauchmuskulatur und Becken optimal entspannen können.

2. Geben Sie etwas Massageöl in die Handinnenflächen, legen Sie beide Hände nebeneinander flach auf den Bauch und streichen Sie ihn sanft kreisend im Uhrzeigersinn aus. Massieren Sie so mindestens 5 Minuten lang mit leichtem Druck – verlassen Sie sich ganz auf Ihr Gefühl.

3. Abschließend streichen Sie den Bauch nochmals sanft aus, in drei großen Kreisen. Genauso können Sie Ihren Partner oder Ihr Kind massieren.

Mischt sich gut mit Bitterorange, Cistrose, Jasmin, Neroli, Palmerosa, Zitrusdüften.

Duft: herb, fruchtig, zitronig, warm, süß

Duftprofil: Herz/ Basisnote

Mit duftenden Grüßen Ihr IMP-Team