



Kopfschmerzen?



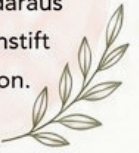
LASS DEINE NASE MITENTSCHEIDEN

Die Nase ist der Boss. ♥

Kopfschmerzen können viele Ursachen haben – Anspannung, Stress, Müdigkeit, Wetterwechsel oder Verspannungen sind nur einige davon. Diese Liste hilft dir, aus deinen ätherischen Ölen die auszuwählen, die dir in diesem Moment guttun.



Wähle 1–3 Öle, die deine Nase heute mag – und erstelle daraus deinen Riechstift oder Roll-on.



DEINE DUFTAUSWAHL ♥

Welche ätherischen Öle hast du zu Hause? Rieche bewusst daran. Markiere die Öle, die für dich grundsätzlich in Frage kommen.

Angelikawurzel

Basilikum

Bergamottminze

Cajeput

Fichtennadel

Lavandin

Lavendel

Majoran

Muskatellersalbei

Nanaminze

Patagonienkiefer

Pfefferminze

Petitgrain Bergamotte

Rosengeranie

Rosmarin Ct. Cineol

Römische Kamille

Tonkaextrakt

Vetiver

Wintergrün

Zypresse



♥ Welche 1–3 Düfte sagen deiner Nase heute zu?

1



2



3



RIECHSTIFT ♥



Gib insgesamt **3–4 Tropfen** deiner ausgewählten ätherischen Öle auf den Riechstift.

Du kannst nur einen Duft verwenden oder die Tropfen auf 2–3 Öle verteilen. Bei Bedarf einige Male sanft daran riechen.

ROLL-ON ♥



Für 10 ml Jojobaöl insgesamt **8–12 Tropfen** ätherische Öle.

Wähle auch hier 1–3 Öle aus deiner persönlichen Auswahl und verteile die Tropfen entsprechend.



Den Roll on sparsam im Bereich von Nacken, Schultern oder Stirn auftragen. Nicht zu nah an den Augen verwenden.

So einfach geht's:



1.

Was habe ich zu Hause?



2.

Was riecht für mich jetzt angenehm?



3.

Ein bis drei Öle auswählen



4.

Riechstift oder Roll-on herstellen

Deine
Duftpause



Nimm dir regelmäßig Zeit für dich.

Ein bewusster Duft kann dich begleiten und dir Halt geben.



Wichtig zu wissen

- ♥ Ein Duft, den du deutlich ablehnst, wird nicht verwendet – auch wenn er auf dieser Liste steht.
- ♥ Du musst nicht möglichst viele Öle kombinieren. Weniger ist oft mehr.
- ♥ Bei plötzlich auftretenden ungewöhnlich starken Kopfschmerzen oder anhaltenden Beschwerden sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden.
- ♥ Bei Kindern, in der Schwangerschaft und bei besonderen Vorerkrankungen sind einige Öle mit Vorsicht zu verwenden. Im Zweifel frage bitte eine fachkundige Person.



MEHR INFOS & INSPIRATION:
WWW.VIVERE-AROMAPFLEGE.DE

