

ÄTHERISCHES ÖL DES MONATS

FEBRUAR: FRANKINCENSE

Oft hat das Januarloch Auswirkungen bis in den Februar. Der Winterblues ist präsent und trotz der etwas längeren Tage ist deine Stimmung niedergeschlagen, weil es an Sonnenschein mangelt. Dir ist häufig kalt und du kämpfst vielleicht sogar gegen eine Erkältung. Deine Haut leidet unter den trockenen Luftbedingungen und ist spröde und rissig. Unser ätherische Öl des Monats heisst Frankincense und ist perfekt, um dich in diesen grauen Tagen besser zu fühlen. Weihrauch wird durch Destillation des Harzes eines kleinen Baums mit weißen oder hellrosa Blüten gewonnen, der auf der Arabischen Halbinsel vorkommt. Das Öl kann dick, klar oder gelb sein. Der Duft beruhigt deinen Geist und deine Emotionen.

FRANKINCENSE

Botanischer Name: *Boswellia carteri*

Eigenschaften:

Schmerzlindernd, entzündungshemmend, gut gegen Bakterien und Keime, stärkt das Immunsystem, schleimlösend, beruhigend

Verwendung:

Husten, Bronchitis, Entzündungen der Schleimhäute, hilft bei Muskelverspannungen und Gelenkschmerzen, Blasenentzündung, stimmungsausgleichend
Für die Haut: straffend und unterstützt jugendlichen Teint
Unterstützt die Wundheilung
Geeignet auch während der Schwangerschaft und Geburt

Frankincense lässt sich gut mit allen Citrus Ölen mischen, z. B. Orange süß, Mandarine, Zitrone, Limette, Grapefruit oder Bergamotte. Citrus Öle sind bekannt für ihre belebende Wirkung auf Körper und Geist. Die Kombination führt zu einer perfekten Mischung, die sowohl im Winter als auch nach anstrengendem Training verwendet werden kann.

AUFGEPASST: Citrus Öle können phototoxisch sein. Bevor du Citrus Öle auf die Haut aufträgst, empfehlen wir dir deinen Aromatherapeuten zu konsultieren.

Wie verwende ich Weihrauch?

Aroma Massage: Profitiere von deinem Personaltraining Abo oder buche einen Einzeleintritt über Pilates Bern.

Zu Hause: Gib 3 bis 5 Tropfen Weihrauch und Citrus Öl in 100 ml Wasser in deinen Diffusor und lasse ihn etwa 1 Stunde laufen. Verwende ihn mehrmals pro Tag, wann immer du es brauchst.



Fragen?

Kontaktiere unsere zertifizierte Aromatherapeutin Sophie Wanner: aromatherapie@pilates-bern.ch

***pilates*°bern**

Pilates Bern, Hotelgasse 4, 3011 Bern |
Sickingenstrasse 5, 3014 Bern Tel.: +41 79 864 88 04,
info@pilates-bern.ch, www.pilates-bern.ch