Ätherische Öle
für den klaren Kopf

Ein klarer Kopf kann nie schaden und deshalb beginne ich sehr gerne den Tag damit, meine Nase an die **Peppermint**-Flasche zu halten. Oder auch einen Tropfen davon in meine Handflächen zu geben und aus den Händen zu inhalieren. Aber Vorsicht damit, Peppermint ist sehr kräftig und kann auch bei Augenkontakt sehr schmerzhaft sein. Von daher ist die Nase am Fläschchen sicherer.
Ein paar Mal einatmen und Du merkst sofort, wie alles freier und klarer wird. Das geht natürlich nicht nur am Morgen, sondern immer wenn Dir nach einem freien Kopf ist.

Auch das **Teebaumöl** lässt den Kopf frei werden. Es hat wie das Peppermintöl ebenfalls eine angenehme Kühle, die dieses Gefühl noch unterstützt.
Auf dem Nacken auftragen oder die Fußsohlen damit massieren, wie es für Dich angenehmer ist. Natürlich ist das auch abhängig von der Tagesform.

Wenn diese Öle für Dich zu stark wirken, dann probiere es mit **Wilder Orange** oder **Zitrone**. Auch die Zitrusöle können Klarheit geben und bringen dann noch die Portion Freude mit.
Eine Kombi aus Peppermint und Zitrone oder Wilder Orange oder Teebaumöl und Wilder Orange ist natürlich auch möglich. Dir sind keine Grenzen gesetzt.

Alle diese Öle eignen sich für den Diffuser oder um auf die Haut aufzutragen. Vor dem Auftragen auf die Haut sollten sie allerdings mit einem Trägeröl, wie Kokos- oder Mandel- oder Yoyobaöl verdünnt werden. Du kannst sie dort auftragen, wo sie sich am besten anfühlen - Fußsohlen, Herzgegend, Rücken, Hände, Nacken... Wie es Euch gefällt,

Bei den Zitrusölen ist zu beachten, dass sie nicht auf die Haut aufgetragen werden sollten, wenn man Sonnenlicht ausgesetzt ist. Zitronenöl macht die Haut empflindlich gegenüber Sonnenlicht.

Wenn Du mehr Informationen möchtest, dann wende Dich an mich. Ich berate Dich gerne und lasse Dir natürlich auch gerne Pröbchen der Ölen zukommen.

hannah@schxxxaufdrama.de

makistamps