

# Ingeborg Stadelmann

## Bewährte Aromamischungen

Leseprobe

[Bewährte Aromamischungen](#)

von [Ingeborg Stadelmann](#)

Herausgeber: Stadelmann Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b5375>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## Körperöl entspannend

Ein blumig-weicher Duft, der beruhigt und entspannt, verteilt sich bei der Anwendung dieses Öls angenehm auf dem Körper.

Das *Körperöl entspannend* können Sie täglich benutzen, wenn Sie ständig unter Anspannung oder hoher Anforderung stehen.

Schwangere Frauen nehmen dieses Öl gerne als Schwangerschaftsstreifenöl (Seite 289), insbesondere dann, wenn gleichzeitig Gereiztheit, Anspannung oder Stress ihren Alltag bestimmen. Vielleicht auch nur, weil ihrer Nase dieses Öl besser zusagt, da es blumiger duftet. Die zarte Duftnote von Neroli entfaltet sich erst beim zweiten »Hinriechen« und wirkt zusammen mit Rose und Kamille römisch einhüllend und schützend.

Für Säuglinge empfiehlt sich dieses Öl zur Bauchmassage bei Unruhe und Ängstlichkeit. Nicht immer kommen die Schreistunden der Babys von Verdauungsbeschwerden, sondern manchmal ist vielmehr Angst die Ursache. Oder sie sind auch die Folgen von langer stationärer Betreuung mit Hektik, grellem Licht und häufigen Untersuchungen. Vielleicht aber hat Ihr Kind noch immer unangenehme Erinnerungen an die anstrengende Geburt, dann wird ihm eine liebevolle Massage mit dem *Körperöl entspannend* helfen, die Erlebnisse rund um die Geburt aufzuarbeiten.

Menschen jeden Alters, die unter krampfhaften Bauch- oder gar Magenschmerzen leiden, haben mir von der entspannenden und beruhigenden Wirkung dieses Körperöls berichtet. Es freut mich immer, wenn ich Briefe erhalte, die meine Erfahrungen bestätigen.

### Meine Empfehlung:

In akuten Situationen, z. B. nach einem späten, schweren Abendessen geben Sie zusätzlich zwei Tropfen römische Kamille und einen Tropfen Fenchel zu dem Öl und verteilen es gleichmäßig mit einer Strichbewegung von rechts nach links auf Ihrem Oberbauch. Bei heftigen Magenschmerzen können Sie diese Anwendung mit einem feuchtwarmen Tuch als Auflage unterstützen. Möchten Sie eine Fruchtnote ergänzen, können Sie je nach Stimmungslage in die benötigte Körperölmenge Bergamotte oder Limette mischen.



*bei Aufregung  
und Gereiztheit*

*zur Vermeidung  
von Schwanger-  
schaftsstreifen*

### Inhaltsstoffe

Kamille römisch  
Neroli  
Rose  
Zeder  
Jojobawachs  
Mandelöl  
Weizenkeimöl





Ingeborg Stadelmann

## [Bewährte Aromamischungen](#)

Mit ätherischen Ölen leben - gebären -  
sterben

448 Seiten, kart.  
erschienen 2007



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)