

Orange, Sunshine

Botanischer Name: Citrus sinensis

Familie: Rautengewächse

Herkunft: Italien, Spanien, Israel, Brasilien, USA

Duftprofil: fruchtig, frisch, warm, süß

Note: Kopf

Inhaltsstoffe: Monoterpene, Monoterpenole, Spuren von Furanocumarinen

Wirkung physisch: durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, hautstraffend, lymphflussfördernd, verdauungsregulierend, antibakteriell, antiviral, desinfizierend

Wirkung psychisch: beruhigend, entspannend, stimmungsaufhellend, konzentrationsfördernd

Anwendungen:

- Übelkeit
- Appetitlosigkeit
- Blähungen
- Lymphstau
- Nervosität
- Angst
- Stress
- Innere Unruhe
- Schlaflosigkeit



Dufter Tipp:

Motivationsduft zum Staubsaugen

Spritzige Düfte wie Orange, Zitrone oder Grapefruit wirken stimmungsaufhellend und schenken Motivation, z.B. beim Staubsaugen.

Hierfür zu Beginn einige Tropfen auf den Staubsaugerfilter geben und die duftende Luft, die aus dem Staubsauger bläst, genießen.

Jetzt noch die richtige Gute-Laune- Musik und der Putztag fällt viel leichter.

Kaffeepeeling

1 Eßl Kaffeesatz (koffeinhaltig)

1 Eßl Pflanzenöl

3 Tropfen Orange

Alle Zutaten in einem Glasschälchen verrühren. Kaffeepeeling in der Dusche auf die feuchte Haut auftragen und einmassieren. Anschließend lauwarm abduschen. Koffein unterstützt die Festigkeit des Bindegewebes.

OMW-Nummer 77	erstellt:	geprüft:	geprüft & freigegeben
Version 1	KS Claudia Carl (10.07.24)	FKS Michaela Strätz (10.07.24)	AG Aromapflege (10.07.24)