



Mein persönliches Massageöl

Schon als Du mir Deinen Fragebogen vorgelesen hast, ist in mir die Idee zu einer stimmigen Komposition für Dich gediehen.

Als geruchsbestimmende Basis schlage ich Dir eine Young Living-Mischung aus 4 Zitrusölen vor. Es heißt 'Citrus fresh' und beinhaltet Zitrone-, Orange-, Mandarine- und Grapefruitöl.



Zitronenöl ist physisch und psychisch ein Reinigungsmittel. Es konzentriert den Geist und hellt unsere Schatten auf. Darüber hinaus ist es ein Erfrischungsflash, der Müdigkeit vertreibt.

Mandarine und Orange sind beide Stimmungsaufheller. Perfekte Partygerüche, wenn man eine lockere fröhliche Stimmung unterstützen will. Trägst Du diese Gerüche an Dir, wirst Du allein durch Deine Anwesenheit Freude und Leichtigkeit ins Leben derer bringen, die Dir begegnen, ganz abgesehen davon, daß die Öle natürlich auf Dich selbst ebenso wirken.



Das herb duftende Grapefruitöl wirkt erfrischend auf Geist und Leib. Bei zweiterem regt es den Abbau überflüssiger Fettzellen an, wodurch es Entschlackungsdiäten sehr gut unterstützt. In Deinem Fall geht es nicht um Gewichtsreduktion, aber Du machst ja immer wieder Diäten, deren positive Wirkungen durch die Anwendung von Grapefruitöl unterstützt werden.

Zitrusöle sind allesamt gut für die Haut. Sie machen sie geschmeidig und halten Feuchtigkeit, tun Deiner zur Trockenheit neigenden Haut also auch diesbezüglich gut.

Zu guter letzt sind sämtliche Zitrusöle reich an D-Limonen, welche in Deinem Körper schwirrende freie Radikale fangen und dadurch unschädlich machen. Freie Radikale beschleunigen unsere Zellalterung, indem sie Teile aus den Zellkernen schlagen.

Mit einem geringen Anteil Pfefferminzöl möchte ich die Kopfnoten der Zitrusmischung noch verstärken und zugleich erden. Ich meine, daß der frische kräftige (und kräftigende) Geruch des Krautes die oben genannten Öle bestens ergänzt. Pfefferminze regt die Gehirntätigkeit an, was Dir als Kopfarbeiterin sicherlich gut tut, wenn Du es auch nicht nötig hast. Ich nehme davon aber trotzdem nur einen relativ geringen Anteil, da es sehr dominant ist und dazu neigt, sich in den Vordergrund zu drängen.



Nun muß angesichts der kommenden Monate etwas dazu kommen, was Dich wärmt. Ich schlage schwarzen Pfeffer, Thymian und einen Schuß Oregano vor.



Das Öl des schwarzen Pfeffers wärmt und entspannt die Muskulatur, ist also für Massagen bestens geeignet. Es riecht frisch und stechend und setzt gestaute Energie frei.

1080 Wien, Bennogasse 12 (Eingang Laudongasse) • Mobil 0676/3525251

E-Mail: ial@fuehldichwohl.net • www.fuehldichwohl.net

Thymian war schon in der Antike ein Medizinkraut. Es wärmt und killt Bakterien. Darüber hinaus ist sein Öl einer der stärksten Radikalfänger. Sein kräftig-würziges Aroma wird den Duft Deines Massageöles verbreitern. Es ist ein Nasenschmeichler.



Oreganoöl ist besonders mächtig. Es riecht schwer und stechend und heizt uns auf, wenn wir es auftragen. Außerdem ist es eines der bakterizid- und viruzidesten Öle, die die Aromatherapie kennt. Das Öl wird Dich kräftigen und gut durch den Winter bringen.

Zur Abrundung möchte ich Deinem persönlichen Massageöl noch einige Tropfen Rosenöl hinzufügen, um Deiner romantischen, verträumten Seite Rechnung zu tragen, sowie Sandelholzöl, was besonders gut Feuchtigkeit in der Haut hält und mit seinem balsamischen Duft gleichfalls romantische Gefühle anspricht.



Alle diese Herrlichkeiten kommen in eine Mischung aus Weizenkeim- und Jojobaöl.

Weizenkeimöl hat einen besonders hohen Anteil von Vitamin E und ganz viele ungesättigte Fettsäuren. Deine Haut wird es lieben!

Jojobaöl ist genau genommen ein Wachs. Es schützt und nährt die Haut und fühlt sich einfach super an.

Ich möchte die beiden vorgeschlagenen fetten Öle 1:1 mischen.

Von den ätherischen Ölen sollen jeweils so viele Tropfen eingebracht werden:

Mein persönliches Massageöl

30 Citrus fresh
3 Pfefferminze
5 Schwarzer Pfeffer
7 Thymian
5 Oregano
5 Rose
10 Sandelholz



Ich freue mich schon darauf, Dich bald mit Deinem persönlichen Massageöl massieren zu können.

Fühl' Dich wohl!

Andreas

P.S.: Deine Komposition enthält einige Zitrusöle. Diese verstärken die Wirkung von UV-Licht auf der Haut. Daher solltest Du zur Sicherheit in den 72 Stunden nach einer Massage mit Deinem Öl kein Solarium besuchen oder ein Sonnenbad nehmen. Die mit dem Öl berührten Hautflächen würden schneller bräunen als andere.

1080 Wien, Bennogasse 12 (Eingang Laudongasse) • Mobil 0676/3525251

E-Mail: ial@fuehldichwohl.net • www.fuehldichwohl.net

M a s s a g e F u ß a n a l y s e N u a d