Karin Opitz-Kreher

Reinigen und entgiften mit ätherischen Ölen

Leseprobe

Reinigen und entgiften mit ätherischen Ölen

von Karin Opitz-Kreher

Herausgeber: Schirner Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



KARIN OPITZ-KREHER

Reinigen und entgiften mit ätherischen ÖLEN

Tipps und Rezepte für ein naturnahes Leben

Schirner Verlag

KARIN OPITZ-KREHER

Reinigen und entgiften mit ätherischen ÖLEN

Tipps und Rezepte für ein naturnahes Leben

Schirner Verlag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlags keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1560-6
ISBN E-Book 978-3-8434-6542-7

Karin Opitz-Kreher:
Reinigen und Entgiften
mit ätherischen Ölen
Tipps und Rezepte für ein
naturnahes Leben
© 2018, 2024 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Hülya Sözer, Schirner,
unter Verwendung von # 2287599705
(© bloom) und # 1371877361 (© bloom),
www.shutterstock.com
Layout: Michael Dulaney, Schirner
Lektorat: Alina Machka &
Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

Erweiterte Neuausgabe mit neuem Titel (vormals »Radikal ganzheitlich entgiften mit ätherischen Ölen«) – 1. Auflage Mai 2024

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

VORWORT 9

KÖRPER, GEIST UND UMFELD REINIGEN 13

Gifte umgeben uns von früh bis spät 22

Was können ätherische Öle für uns tun? 29

Wie können die ätherischen Öle angewandt werden? 35

Neue Blickwinkel oder:
Was ich durch einen Gast aus Uganda lernte 38

DIE NAHRUNG: BASIS DES WOHLBEFINDENS
Ätherische Öle im Essen und Trinken 45

Lebensmittel sollten dem Leben dienen 46

5 Tipps zum Würzen mit ätherischen Ölen 48

Das richtige Werkzeug 48
Die Menge macht's! 49
Aromazauber in der Küche 49
Die ätherischen Öle bewirken auch etwas 51
Wasser ist nicht gleich Wasser 53

DER UMGANG MIT UMWELTGIFTEN
Ätherische Öle zum Detoxen 57

Der Einfluss endokriner Disruptoren
auf den Hormonhaushalt 62

Wahre Schönheit kommt von innen 64

Die Organuhr 68
Detox für jeden Tag 75
Die Phasen der Entgiftung 76
Leberentlastungstage 81

WER SCHÖN SEIN WILL, MUSS NICHT LEIDEN
Ätherische Öle in Kosmetika 87

Beauty-Rituale für jeden Tag 89

Tipps für strahlendes Haar 94

Gepflegte Haut – schön wie Kleopatra 98

MY HOME IS MY CASTLE
Ätherische Öle zum Reinigen 109

Die Geschichte der vier Diebe 110

Room-Tour zum giftfreien Lebensstil 111

Badezimmer 112
Küche 117
Putzkammer 122
Waschküche 132

Warum ätherische Öle zum Putzen »verschwenden«? 135

Natürliche Sauberkeit für pelzige Mitbewohner 142

DIGITALES DETOX
Ätherische Öle gegen schädliche Strahlung 149

RAUS AUS UNERWÜNSCHTEN EMOTIONEN UND GEDANKEN
Ätherische Öle für die geistige Balance 155

Düfte und Emotionen 159

Dufthilfe für die emotionale Balance 167

Angst 168
Unzufriedenheit 168
Unversöhnlichkeit 169
Festhalten an negativen Gedanken 170
Schock 171
Melancholie 171
Geldsorgen 172
Undankbarkeit 173

NACHWORT 175

Literatur 178

Über die Autorin 179

Bildnachweis 184



Der Umgang mit Umweltgiften

ÄTHERISCHE ÖLE ZUM DETOXEN

Mikroplastik ist überall

»Mikroplastik« ist ein Riesenthema. Wie umfassend, mögen viele im ersten Moment nicht glauben. Sicher haben Sie schon Bilder von in den Meeren schwimmenden Plastikteilen gesehen, aber ist das wirklich so schlimm? – Es ist verheerend! Zum einen stellt der ganze grobe Plastikmüll für die Meeresbewohner eine große Gefahr dar, viele verenden qualvoll, weil sie ihn fressen oder sich darin verheddern.

Das andere Problem sind die mikrofeinen Plastikpartikel, die entstehen, wenn größerer Kunststoffmüll sich im Meer durch Sand und Steine zerreibt. Die Meeresbewohner nehmen diese Kleinstteilchen mit der Nahrung auf, und wenn wir Fisch essen, landet das Mikroplastik ebenfalls in unserem Körper. Weil es mittlerweile selbst im Meersalz nachgewiesen wurde, verwende ich stattdessen nur noch heimisches Steinsalz. Steinsalz z. B. aus Pakistan wird oft in Kinderarbeit abgebaut. Es gibt heutzutage so viel zu bedenken, wenn man einigermaßen ethisch und gesund leben möchte.

Das in den Meeren schwimmende Plastik ist schlimm, aber leider nur ein Teil der Problematik. Seit den 1960er-Jahren ist unser Leben voller Plastik. Das damals neue Material schien billig, beständig, leicht, hygienisch und vielseitig. Im Supermarkt ist inzwischen fast alles, auch frisches Obst und Gemüse, damit verpackt. Je flexibler das Plastik ist, desto mehr Weichmacher sind darin enthalten. Diese gelten als besonders bedenklich, weil sie ins Hormonsystem eingreifen, Diabetes, Adipositas, Unfruchtbarkeit und Entwicklungsstörungen bei Kindern verursachen.
Dann sagt man sich: »Gut, ich kaufe nur noch unverpackte Ware auf dem Wochenmarkt ein.« Doch was ist mit den Shampoos, Peelings und Duschgels? Was ist mit den Cremes auf Mineralölbasis? Den verschiedenen Reinigern im Haushalt? Ich bin damit groß geworden und habe das alles selbst bis zu meinem 30. Lebensjahr benutzt, da ich es nicht besser wusste. Silikone und Parabene sind ebenfalls Produkte der petrochemischen Industrie und immer noch in Kosmetika und in Hygieneartikeln enthalten. Über die Haut gelangen sie in unseren Körper. Dort wirken sie wie Östrogen und bringen den Hormonhaushalt durcheinander. Männer können dadurch »verweiblichen« (manche bekommen einen Busenansatz) und unfruchtbar werden.

Bereits heute ist die Qualität der menschlichen Spermien um 50 % zurückgegangen. Fast jeder kennt junge Familien, in denen es mit dem Nachwuchs einfach nicht klappen will. Mikroplastik ist neben Schwermetallbelastungen einer von vielen Gründen, warum der Kinderwunsch unerfüllt bleibt.
Bei Neugeborenen konnten bereits nach der Geburt viele Toxine nachgewiesen werden. Daher kann ich jedem Paar nur raten, bevor es auch nur an die Familienplanung denkt, sich erst einmal die Zeit zu nehmen, selbst zu entgiften und gute Startbedingungen für das Kind zu schaffen. Im antiken China haben sich wohlhabende Leute speziell auf die Schwangerschaft vorbereitet und Entgiftungen im Rahmen der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) durchgeführt. Je besser die Ausgangssituation der Eltern ist, desto besser ist es für das neue Leben.

Wo sind aber die richtig großen Quellen der Mikroplastik-Verseuchung? Auch in unserer Kleidung steckt jede Menge Plastik, sofern diese nicht aus Naturstoffen besteht. In der Waschmaschine werden mikroskopisch kleine Teilchen aus den Fasern gespült, die wieder im Abwasser landen. Das macht immerhin 35 % der Belastung durch Mikroplastik aus. Spezielle Waschbeutel, die Verschmutzung durch Plastikpartikel stoppen sollen, können das grundlegende Problem nur oberflächlich bekämpfen. Glitzereffekte in der Kleidung, im Make-up, auf Fingernägeln beruhen auf mit Aluminium überzogenem Plastik. Wir haben zudem das Bedürfnis, dass es zu Hause sauber ist. Viele nutzen im Haushalt spezielle Mikrofasertücher, aber auch diese sind voll mit Mikroplastik. Ähnlich sieht es bei der Scheuermilch für Glaskeramik aus, die durch das enthaltene Mikroplastik eine sanfte Reinigung ermöglicht. Und das sind nur ein paar der Quellen von Petrochemie in unserem Alltag. Laut Dr. Dietrich Klinghardt kommt

mittlerweile die größte Mikroplastikbelastung aus der Luft. Nanopartikel, die mit Schwermetallen wie Aluminium oder Barium beladen sind, gelangen über die Atmung bis in die Knochen und Muskeln. Weder die Schwermetalle noch das Mikroplastik sind gut für unsere Gesundheit. Dr. Klinghardt empfiehlt Chlorella zum Binden und Ausleiten dieser Umweltgifte.*

In meinen Anfängen mit den ätherischen Ölen wurde ich gleich zum Zitrusöle-Junkie. Ich war so begeistert von Grapefruit, Zitrone und Orange, dass ich diese ätherischen Öle mehrmals täglich in den Handflächen verrieb und immer wieder daran schnupperte. Nach ca. fünf Wochen bekam ich schmerzhafte Pickel auf der Kopfhaut und am Hals. Zitrusöle, insbesondere Zitrone, lösen die petrochemischen Stoffe aus den Zellen. Doch das oberste Gebot des Körpers ist, die inneren Organe zu schützen. Darum werden Gifte entweder in die Peripherien von Händen und Füßen geleitet, weit weg von den inneren Organen, und meist an Mineralien gebunden, die sich der Körper aus Zähnen, Haarboden und Knochen gezogen hat. Oder der Körper baut eine Fettzelle um das Toxin – oft bei petrochemischen Stoffen – und lagert es insbesondere in den Oberschenkeln, im Bauch und im Po ein.
Unsere inneren Entgiftungsorgane sind mit den täglichen Herausforderungen bereits gut beschäftigt. Wenn wir vermehrt ätherische Zitrusöle anwenden, gelangen die Wirkstoffe über die Blutbahn in den ganzen Körper und lösen die petrochemischen Stoffe aus der Zelle, oder sagen wir besser: Die petrochemischen Stoffe werden mobilisiert. Ein Toxin, das eingelagert war und freigesetzt wird, ist jedoch für den Körper belastender als ein Gift, das neu aufgenommen wird. Das überfordert das Entgiftungssystem von Leber, Nieren und Darm,

* Vgl. www.youtube.com/watch?v=bnCrmsb_xdk.

weshalb der Körper die Gifte über die Haut ausstößt, was zu Pickeln oder Schmerzen in den Finger- oder Zehengelenken führen kann. Daher ist die Anwendung von ätherischem **Pfefferminzöl** in der Kombination mit **Zitrusölen** essenziell. Es transportiert die gelösten Stoffe aus dem Körper.
Styropor veranschaulicht die Wirkung von Zitrusölen auf petrochemische Stoffe. Gibt man 1 Tropfen ätherisches **Zitronen-** oder **Orangenöl** darauf, frisst es ein Loch hinein. Exakt ist dieses Beispiel natürlich nicht auf die Vorgänge im Körper übertragbar, doch es zeigt, dass ein Prozess in Gang kommt. Besonders auffällig ist, dass dieser Effekt bei den ätherischen Ölen mit allen Wirkbestandteilen deutlich stärker ist als bei anderen ätherischen Ölen.

Die Zitrone-Pfefferminz-Anwendung ist daher mein Einsteigertipp. Diese Basisanwendung wirkt vielschichtig im Körper und stellt einen guten Einstieg in die Welt der ätherischen Öle dar. Die Pfefferminze unterstützt die Verdauung und hilft so bei der Ausscheidung der gelösten Gifte:

TIPP

Verreiben Sie 1 Tropfen **Zitrone** und 1 Tropfen **Pfefferminze** in den Händen, und geben Sie die Mischung auf die Fußsohlen und Handflächen. Riechen Sie noch einmal an Ihren Händen. Das hat einen stimulierenden Effekt auf das Gehirn, regt die Konzentration und Kreativität an und klärt Ihren Geist. Diese einfache, superschnelle Anwendung können Sie am Morgen machen, um gut in den Tag zu starten.

Wenn wir darauf achten, so gut es geht Plastik zu vermeiden, Produkte verwenden, in denen keine Silikone, Parabene etc. enthalten sind und gleichzeitig das im Körper gelagerte Mikroplastik ausleiten, dann ist schon ganz schön viel erreicht.

Übrigens: Eine weitere gravierende Belastung für den Körper sind Schwermetalle. Diese können Sie in einer täglichen Routine mit Algen oder Zeolith binden und ausscheiden.

DER EINFLUSS ENDOKRINER DISRUPTOREN AUF DEN HORMONHAUSHALT

Hormone sind chemische Botenstoffe des Körpers, die für die Entwicklung, das Wachstum, die Fortpflanzung, den Stoffwechsel, das Immunsystem und das Verhalten von wesentlicher Bedeutung sind. Sie werden in spezialisierten Drüsen produziert, und ihre Ausschüttung unterliegt einem komplexen Regelmechanismus.
Bei endokrinen Disruptoren handelt es sich um chemische Stoffe, die aufgrund ihrer hormonähnlichen Struktur und Wirkung Einfluss auf die Hormonaktivität nehmen und sie stören. Durch die Verwendung chemischer Haushaltsreiniger, konventioneller Zahncremes, Kosmetikartikel, Waschmittel etc. gelangen sie in den Körper und können u. a. zu einer verminderten Fortpflanzungsfähigkeit, zu Stoffwechselstörungen sowie Leber-, Nerven- und Knochenschädigungen führen. Auch Schilddrüsen- und Tumorerkrankungen, Diabetes, Fettleibig-

keit, Autismus, Alzheimer und Parkinson werden mit ihnen in Verbindung gebracht.

Weitere Quellen endokriner Disruptoren:

- mit Pestiziden belastetes Obst und Gemüse
- Milch und Milchprodukte von konventionell gehaltenen Kühen, die mit Wachstumshormonen behandelt wurden
- Konservendosen und Plastikflaschen mit BPA (Bisphenol A) und anderen Weichmachern
- Pfannen mit Antihaftbeschichtung
- Babyschnuller, Plastikspielzeug
- To-go-Behälter aus Styropor
- Nagellack, Nagellackentferner
- chemisch behandelte Baumaterialien
- gebleichte Tee- und Kaffeefilter
- konventionelle Tampons
- Toilettenpapier
- Kassenzettel aus Thermopapier
- orale Verhütungsmittel

Das ist ein wichtiger Grund, zum Hüter der eigenen Türschwelle zu werden und das Zuhause durch den bewussten Verzicht auf schädigende Stoffe zu einer natürlichen Oase zu machen, in der sich der Körper wieder regenerieren kann.

WAHRE SCHÖNHEIT KOMMT VON INNEN

Unser Körper ist wie ein Uhrwerk, in dem die verschiedenen feinen Zahnrädchen ineinandergreifen und alles mit allem zusammenhängt. Ganzheitlich betrachtet, wird es sogar noch komplexer, denn auch die feinstoffliche Ebene beeinflusst die organische.
Wenn wir nun entgiften wollen, dann sollten wir uns darüber bewusst sein, dass wir an vielen Stellschrauben ansetzen müssen.

An der Entgiftung sind beteiligt:

- Leber
- Darm
- Nieren und Blase
- Haut
- Lunge
- Hirn
- Blutzellen
- Prostata
- Gebärmutter

Je länger Toxine im Körper sind, desto konzentrierter werden sie, und umso schwieriger ist es, sie wieder auszuschleusen. Daher sollten Sie sich nicht überfordern und zu viele Baustellen auf einmal angehen.

In unserem Äußeren spiegelt sich auch der Gesundheitszustand unserer inneren Organe wider. Die Ausscheidungsorgane wie Darm, Leber und Niere beeinflussen unser Hautbild. Wie können sie mit ätherischen Ölen unterstützt und die gesunden Funktionen gefördert werden?



Hier empfehle ich die Anwendung über die Reflexzonen an Händen und Füßen. Das ist praktisch, leicht und effektiv. Einfach 1 Tropfen des ätherischen Öls pur oder verdünnt mit etwas Trägeröl in den Händen verreiben, auf die Fußsohlen streichen und dort die entsprechende Reflexzone massieren oder am entsprechenden Bereich der Handfläche einarbeiten.
Auf den folgenden Grafiken sehen Sie die Reflexzonen der Hände und der Füße. Die ätherischen Öle, die auch für die innere Einnahme deklariert sind, können Sie zudem oral einnehmen. Hierzu können Sie eine vegane Leerkapsel mit etwas Olivenöl befüllen und einige Tropfen des gewünschten ätherischen Öls hinzugeben. Bei der Einnahme passiert das ätherische Öl den Magen ohne Wirkungsverlust und wirkt erst ab dem Dünndarm.



Wer schön sein will, muss nicht leiden

ÄTHERISCHE ÖLE IN KOSMETIKA

Zuallererst machen wir uns für uns selbst schön, oder? Die wichtigste Person, der wir gefallen müssen, sind wir selbst. Es geht darum, dass sich jeder von uns ganz individuell glücklich und wohlfühlt.
Frauen und zunehmend auch Männer auf der ganzen Welt nehmen für ihre Schönheit ganz schön etwas auf sich. Was halten Sie z. B. von einer Schwalbenkot-Anwendung im Gesicht für den makellosen Teint (Japan) oder von einer Braunschneckenschleim-Maske gegen Falten (China)? Im Vergleich ist eine Waschung des Gesichts mit eigenem Urin relativ unspektakulär (Bulgarien). Mancherorts wird auch Bullensperma als Haarkur oder Gesichtsmaske verwendet. Was gibt es sonst noch an skurrilen Anwendungen? Die Palette reicht von Reizstrom bis Schönheitsoperationen, um ein jugendliches und strahlendes Äußeres zu zaubern. Also mir graust es bei dieser Vorstellung.

Wer oder was muss sonst noch für unsere Schönheit leiden? Unglücklicherweise immer noch Tiere und Kinder. Für unser Äußeres schuften beispielsweise Kinder unter erbärmlichen Umständen in Indien und bauen Glimmer ab, ein schimmerndes Mineral. Tierversuche für Kosmetika sind zwar seit 2013 in der EU verboten, dies bezieht sich allerdings nur auf Produkte, die seitdem auf den Markt gekommen sind, und auf Inhaltsstoffe, die ausschließlich in Kosmetik enthalten sind. Wird ein Stoff auch in anderen Produkten eingesetzt, darf weiterhin an Tieren getestet werden. Für manche Märkte ist das sogar vorgeschrieben, z. B. für den chinesischen. Ich finde, das muss nicht sein. Und am Ende leiden wir selbst unter den Giftstoffen, die in Pflege- und Kosmetikprodukten enthalten sind. So kann in Lidschatten Quecksilber enthalten sein und Wimperntusche Silikone und Parabene als Konservierungsmittel aufweisen. Und wer ahnt schon, dass mit Talkum krebserregende Stoffe in Baby- und Körperpuder zu finden sind?

Wie wäre es, wenn Sie bei der Kosmetik künftig keine Kompromisse mehr machen müssten? Es braucht keine Chemiekeulen und keine Ausbeutung von Kindern oder Tieren für unsere strahlende Schönheit. Es geht giftfrei, einfach und kostengünstig und dazu noch ganz schnell.

BEAUTY-RITUALE FÜR JEDEN TAG

Die meisten Frauen sind im Alltag mehrfach gefordert und belastet. Wann fühlen wir uns wirklich im straffen Zeitkorsett zwischen Beruf und Familienalltag als strahlende Göttin? Bei uns selbst angekommen, vollkommen glücklich mit dem eigenen Körper und mit ausgeglichenen Emotionen und Gedanken …? Ich denke, solche Momente kann frau sich rot im Kalender anstreichen. Doch wir können das ja entwickeln und üben, um immer mehr in dieses Bewusstsein zu kommen. Vielleicht sind das Ihre zehn Minuten täglich, die Sie nur für sich sind, Ihre kleine Oase im Alltag, Ihr Moment des Rückzugs. Lassen Sie Ihre innere Göttin erstrahlen!

TIPP

Einen wichtigen Aspekt beim Entgiften stellt die Atmung dar. Wer von uns atmet bewusst? Eine tiefe und ruhige Atmung hilft, denn über sie geben wir auch verschiedene Gifte ab. Das entlastet den Körper.

Nehmen Sie 1 Tropfen Ihres bevorzugten ätherischen Öls in die Hand, und verreiben Sie ihn zwischen Ihren Handflächen. Tragen Sie den Duft auf Höhe Ihres Herzens bzw. Ihres Herzchakras auf, formen Sie dann mit den Händen ein Körbchen vor Ihrer Nase, und atmen Sie den Duft bewusst ein. Nehmen Sie sich mindestens eine halbe Minute Zeit, richtig in den Duft einzutauchen.
Ätherische Öle, die Ihre Weiblichkeit unterstützen, sind **Muskatellersalbei, Geranie, Ylang Ylang** und natürlich **Rose.** Letztere ist auch

ein sehr geeigneter Duft, um die Selbstannahme und Selbstliebe zu unterstützen.

Sollte Ihnen ein Tröpfchen pur zu intensiv sein, ist ein selbst gemachtes Gesichtsspray vielleicht das Richtige. Rose regt die Selbstliebe an, Lavendel und Weihrauch pflegen die Haut, und Zedernholz wirkt ausgleichend auf Ihre männlichen Anteile. Dadurch duftet das Spray nicht zu blumig und hat einen erdenden Aspekt. Tragen Sie Ihre innere Schönheit nach außen!



»Inner Beauty«-Gesichtsspray

20 ml gereinigtes Wasser · 3 Tropfen ätherisches **Rosenöl** · 3 Tropfen ätherisches **Lavendelöl** · 3 Tropfen ätherisches **Zedernholzöl** · 3 Tropfen ätherisches **Weihrauchöl**

Vermischen Sie alles in einem Sprühfläschchen, und geben Sie 1–2 Sprühstöße über Ihrem Kopf in Ihr Energiefeld. Genießen Sie den duftenden Sprühnebel, der Ihr Gesicht sanft benetzt und Ihre Aura reinigt. Es ist wie eine kleine Atempause.



Lavendelwaschung für das Gesicht

1 Schüssel warmes Wasser · 1 Tropfen ätherisches **Lavendelöl**

Geben Sie das ätherische Öl in das Wasser, tränken Sie einen Waschlappen darin, wringen Sie ihn aus, und waschen Sie

damit Ihr Gesicht. Bei Bedarf kann der warme Waschlappen auch auf gestresste Augen gelegt werden. Lavendel wirkt beruhigend, entspannend und ist toll für die Haut.



»Honey, Honey« – duftende Honigmaske

1 EL Bio-Honig · 4 Tropfen eines hautpflegenden ätherischen Öls wie **Zedernholz, Weihrauch, Elemi** (eine Weihrauchart), **Lavendel** oder **Myrrhe**

Vermischen Sie das ätherische Öl mit dem Honig. Rühren Sie gegebenenfalls wenige Tropfen lauwarmes Wasser unter, um eine streichfähige Paste zu erhalten. Tragen Sie sie auf Gesicht, Hals und Dekolleté auf, und lassen Sie sie einwirken. Wer den Effekt noch intensivieren möchte, kann eine aktivierende und die Durchblutung anregende Zupfmassage machen. Gehen Sie einfach mit den Fingern über Ihre Gesichtshaut. Weil der Honig klebrig ist, bleibt die Haut an ihnen hängen. Am Anfang ist die Maske sehr pappig. Nach wenigen Minuten verändert sich das Hautgefühl jedoch. Waschen Sie die Maske nach ca. 15 Minuten mit lauwarmem Wasser ab. Ihre Haut fühlt sich danach wunderbar samtig und weich an.



Zahnpasta für ein strahlendes Lächeln

3 EL Kokosöl (etwas erwärmt, damit es weicher wird) · 3 TL Natron · ½ TL Kurkuma · 2 Tropfen ätherisches **Orangenöl** · 2 Tropfen ätherisches **Grüne-Minze-Öl** · 1 Tropfen ätherisches **Zimtöl**

Verrühren Sie Kokosöl, Natron und Kurkuma zu einer geschmeidigen Paste. Damit es angenehm schmeckt, geben Sie die ätherischen Öle hinzu. Füllen Sie alles in ein sauberes Schraubglas. Die Menge reicht für mehrere Wochen.



»Ich mag's frisch!« – Minz-Körperpeeling

50 g feines Salz · 1 EL verflüssigtes Kokosöl · 1 Tropfen ätherisches **Pfefferminzöl**

Vermischen Sie alle Zutaten miteinander, und geben Sie sie in ein Bügelglas. Brausen Sie unter der Dusche Ihren Körper ab, und tragen Sie 1 TL Peeling auf. Lassen Sie es kurz einwirken, und massieren Sie es sanft ein. Duschen Sie sich anschließend lauwarm ab. An heißen Sommertagen wirkt das Peeling noch lange erfrischend und kühlend. Durch das Kokosöl kann es rutschig sein, seien Sie vorsichtig, damit Sie nicht ausrutschen! Sie können das Peeling auch nur auf Salzbasis zubereiten.



»Zeigt her eure Füße!« – Fußpeeling

50 g Rohrzucker (angenehmer als Salz) · 1 EL verflüssigtes Kokosöl · 5 Tropfen ätherisches **Orangenöl**

Vermengen Sie alle Zutaten miteinander, und geben Sie die Mischung in ein sauberes Schraubglas. Nehmen Sie pro Anwendung 1 TL, und rubbeln Sie Ihre Fußsohlen nach einem Fußbad damit ab. Das entfernt Hornhaut, pflegt und sorgt mit dem Duft der Orange für ein sonniges Urlaubsfeeling. Wenn Sie besonders trockene Füße haben, lassen Sie die Peelingmasse in Baumwollsocken 1 Stunde in die Haut einwirken. Die Füße fühlen sich danach wunderbar gepflegt und genährt an.

TIPP

Ich bin gegen Verschwendung. Da ich gern unterschiedliche Düfte in der Dusche habe (etwas Frisches am Morgen und etwas Beruhigendes am Abend), befülle ich die leeren Öl-Fläschchen mit einem nicht duftenden petrochemiefreien Duschgel. An den Innenwänden haftet immer noch reichlich von dem Aroma, das ich auf diese Weise heraushole. Die Dusche wird zur Duftkabine mit einem super Frischekick! Durch den warmen Wasserdampf wird der Geruch intensiviert, und das Duschen ist so ein besonderes Erlebnis.



In unserem Alltag sind wir ständig schädlichen Substanzen und Energien ausgesetzt: Chemische Zusätze in Lebensmitteln und Trinkwasser, in Kosmetika und Putzmitteln, aber auch Stress, Lärm und künstliches Licht beeinträchtigen Körper und Geist.

Karin Opitz-Kreher, Expertin für ätherische Öle, hat ihr Leben auf natürlich umgestellt. Gesundheit, Sauberkeit, Ernährung, Beauty … Für alle Bereiche gibt sie Ihnen einfache Tipps und Rezepte an die Hand, mit denen Sie sich und Ihr Umfeld auf allen Ebenen reinigen können oder gar nicht erst belasten. Dazu müssen Sie nicht gleich Ihr ganzes Leben umkrempeln, denn jeder Schritt in Richtung Natürlichkeit hilft. Viele Reinigungs- und Pflegeprodukte lassen sich durch Do-it-yourself-Mittel aus pflanzlichen Essenzen ersetzen, und davon profitieren Sie, Ihre Familie und die Natur. Sagen Sie Xenohormonen, Mikroplastik, Funkstrahlung und einem schlechten Gewissen beim Putzen ade:

Dank ätherischer Öle wird
ganzheitliches Entgiften duftend leicht!

Schirner Verlag

ISBN 978-3-8434-1560-6

9 783843 415606

€ 19,95 (D) / € 20,60 (A)

Karin Opitz-Kreher

Reinigen und entgiften mit ätherischen Ölen

Tipps und Rezepte für ein naturnahes Leben

184 Seiten, kart.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de