

Duftstick mit Orangenöl (Röhreninhalator)

Indikation

- innere Unruhe

Wirkung

entspannend, erfrischend, stimmungsaufhellend, konzentrationsfördernd

Material

- Duftstick inklusive Baumwolldocht
- Baumwollstoff oder Papiertaschentuch (handtellergrößer)
+ Dose (lebensmittelecht) zum luftdichten Aufbewahren
- Orange 100% äth. Öl* (Apotheker- / Bioqualität)

* z.B. Primavera, Farfalla, Neumond. Bei der Nennung der Hersteller handelt es sich lediglich um Beispiele, es können auch andere vergleichbare ätherische Öle verwendet werden

Dauer und Häufigkeit

- mehrmals täglich möglich

Durchführung

- Baumwolldocht des Duftsticks mit 1-2 Tropfen ätherischem Öl beträufeln.
- Baumwolldocht in Duftstick geben und verschließen.
- Bei nachlassender Wirkung Baumwolldocht rausnehmen und nachtropfen.

Falls kein Duftstick vorhanden:

- Tuch 2 - 3x falten.
 - 1-2 Tropfen ätherisches Öl auf das Tuch tropfen.
 - In der Dose luftdicht aufbewahren.
- Bei Bedarf Duftstick oder Dose öffnen und daran riechen.

Hinweise

- Bei Bedarf nachtropfen.
- Nach ein paar Tagen alles erneuern.
- Rosmarin- und Orangenöl können kombiniert werden.
- Nicht verwenden bei Abneigung gegen die Substanz.
- Nicht verwenden bei Neigung zu allergischen Reaktionen auf ätherische Öle.