

Maria Eisenhut

- Diplomierter Gesundheits- und Krankenpfleger
- Zusatzausbildung in Palliative Care und Geriatrie
- Traditionelle Europäische Heilkunde - TEH Praktikerin
- Ärztlich geprüfte Aromapraktikerin
- Grüne Kosmetik Pädagogin
- Mitglied Kräuterregion Lungau
- Allergeninformationsschulung



Das Wissen um die wohltuende Wirkung der Kräuter und ätherischen Öle sind eine Herausforderung für mich, um daraus kulinarische Besonderheiten und wertvolle Wohlfühlpflegeprodukte herzustellen.

Durch die Verwendung von möglichst vielen Rohstoffen aus der näheren Umgebung sind manche Erzeugnisse nur saisonal erhältlich.

Bei den Streifzügen durch unsere schöne Natur wird meine Fantasie geweckt, um immer wieder neue Kreationen entstehen zu lassen!

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit meinen Produkten und freue mich über Ihre Anregungen und Rückmeldungen.

Ihre

Eisenhut frau



Aromapflege
Maria Eisenhut

Leiten 515
5571 Mariapfarr

☎ 0676 30 26 986

✉ maria.eisenhut@lungauduft.at

www.lungauduft.at



Design: www.cekon.at



Aromapflege
Maria Eisenhut

Die kleine Duftlampen- und Saunaöl- Fibel

www.lungauduft.at

Naturreine ätherische Öle:



Blutorange *Citrus aurantium*, Schale/Kaltpressung, Italien

Dient der Regeneration, wirkt desinfizierend und kann zugleich beleben und beruhigen, harmonisiert bei seelischen Schwankungen und gleicht innere Unruhe aus.

Eucalyptus globulus *Blatt/Destillation, Spanien*

Es wirkt besonders positiv auf die Atemwege und eignet sich bei Husten, Erkältung, Stirnhöhlenentzündung, bei Asthma und Bronchitis. Beim Einatmen werden die roten Blutkörperchen aktiviert, wodurch in der Lunge mehr Sauerstoff absorbiert werden kann und die einzelnen Körperzellen besser mit Sauerstoff versorgt werden. Es wirkt stark keimtötend und desinfizierend.

Fichte sibirisch *Abies sibirica*, Nadel/Destillation, Sibirien

Der Duft von Fichtennadeln ist wegen seiner wohltuenden, reinigenden Wirkung auf die Atemwege bekannt. Es ist antiseptisch, tonisierend und desodorierend und reinigt sowie erfrischt die Atemluft.

Grapefruit *Citrus decumana*, Schale/Kaltpressung, Israel

Grapefruit verströmt einen angenehmen frischen positiven Duft, der bei Niedergeschlagenheit, Erschöpfung und Lustlosigkeit aufbauend und stimulierend wirkt und fördert zudem die Kreativität. Ist hilfreich bei Antriebsschwäche, Müdigkeit und Überanstrengung. Grapefruit wirkt erfrischend, kühlend, luftverbessernd, und reguliert die Funktion der Schweißdrüsen.

Latschenkiefer *Pinus mugo turra*, Zweige/Destillation, Tirol

Schützt und regeneriert die Atemwege vor allem bei Infektionen und Bronchitis. Gerade für den atembefreienden, kräftigenden Einsatz in der Sauna und für aktivierende Einreibungen für Sportler ist es sehr beliebt. Es ist geistig klärend, wie ein langer Spaziergang im Walde, es stärkt die Abwehrkräfte und wirkt keimtötend.

Lavendel *Lavandula officinalis*, Blüte-Pflanze/Destillation, Kroatien

Wegen seiner umfangreichen Wirkweise gilt es als ein Öl, das alles und alle zu heilen und zu pflegen imstande ist. Es gibt eine scheinbar paradoxe Wirkung des Lavendelöls: Es kann sowohl anregen als auch entspannen, bei Abgeschlagenheit erfrischen und bei Stress beruhigen. Grund dafür ist die große ausgleichende Kraft dieses Öls, das heißt, er bewirkt jeweils das, was uns fehlt. So ist es hilfreich bei akuten und chronischen Schmerzen sowie bei von Ängsten begleitenden depressiven Verstimmungen, es wirkt harmonisierend auf das Herz-Kreislauf-System, fördert die Schlafbereitschaft und beruhigt die Nerven.

Lemongras *Cymbopogon flex.*, Kraut/Destillation, Südindien

Lemongras gehört zu den aromatischen, tropischen Süßgräsern, dessen spritziger, zitroniger Duft für seine Beliebtheit verantwortlich ist. Er ist nicht so subtil wie andere Öle, sondern wirkt einfach erfrischend, aufmunternd und stimmt optimistisch. Von dieser Eigenschaft können nicht nur Morgenmuffel profitieren, sondern jeder, der durch die tägliche Arbeit, durch Stress oder Autofahren erschöpft und niedergeschlagen ist.

Mandarine *Citrus reticulata*, Schale/Kaltpressung, Italien

Mandarine wird oft auch "Kinderöl" genannt, denn es ist das Lieblingsöl von kleinen Kindern. Sein weicher, sanfter und süßer Duft vermittelt aber auch Erwachsenen ein Gefühl von Geborgenheit und Zärtlichkeit. Sie wirkt inspirierend beim kreativen Schaffen und aufbauend nach schweren erschöpfenden Krankheiten. Aufgrund der Inhaltsstoffe wird Mandarine auch benutzt, um depressiv gestimmte, ängstliche Menschen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Pfefferminze *Mentha piperita*, Kraut/Destillation, China

Das Pfefferminzöl unterscheidet sich gänzlich von anderen Ölen. Es wirkt auf die temperaturempfindlichen Nerven, was sich durch ein spürbares Kältegefühl bemerkbar macht. Durch das folgende erwärmende Gefühl kommt die schmerzlindernde und krampflösende Eigenschaft zu tragen. Es bringt bei Rheuma, Hexenschuss, Gelenkschmerzen und Muskelkater schnelle Linderung. Die hervorragende Wirksamkeit gegen Kopfschmerzen ist durch mehrere Studien belegt, vor allem bei Spannungskopfschmerzen. Das Pfefferminzöl hat einen frischen reinen Duft, der bei geistiger Erschöpfung und Überarbeitung wieder einen klaren Kopf macht und die Konzentrationsfähigkeit erhöht.

Silbertanne *Abies alba*, Wildwuchs, Nadel/Destillation, Österreich

Es riecht waldig und balsamisch und lädt automatisch zum tieferen Durchatmen ein. Wegen seines antiseptischen und sauerstoffaktivierenden Effekts ist das Öl sehr beliebt bei Erkältungen jedweder Art. Es regt die Hautfunktion an und transportiert Schlacken aus dem Gewebe. Das balsamische Aroma der Weißtanne wirkt wie ein Seelentröster, vor allem in der Winterzeit.

Weihrauch *Boswellia serrata* Wildwuchs, Harz/Destillation, Indien

Seine ausgeprägte körperliche, wie auch seelische Wirkung kann gleichzeitig erden und „Flügel verleihen“. Ein wertvoller Begleiter bei Erkältungen, schmerzenden Gelenken und bei vielen Hautproblemen.

Zeder (Atlas) *Cedrus atlantica*, Holz/Destillation, Marokko

Das holzig duftende Öl hat entzündungshemmende Eigenschaften, besonders auf die Schleimhäute im Atembereich. Die aufbauende und stärkende Kraft hilft uns zur Ruhe zu kommen und gerade nach Phasen extremer Belastung wieder Wurzeln zu schlagen.

Zirbe *Pinus cembra*, Wildwuchs, Nadel/Destillation, Österreich

Die Zirbe gilt als „Königin der Alpen“, das Öl wirkt schleimlösend, entkrampfend und reinigend auf die Atemwege. Dieses Öl ist eines der heilkräftigsten und besonders für Menschen geeignet, die wenig an die frische Luft kommen und an Sauerstoffmangel leiden. Es steigert den Wohlfühlfaktor und senkt die Herzfrequenz. Es wird auch für Einreibungen bei Muskelschmerzen und Rheuma empfohlen.

Zitrone *Citrus limonum*, Schale/Kaltpressung, Italien

Eine der Haupteigenschaften des Zitronenöls ist seine enorme antiseptische und bakterizide Wirkung, die es zu einem hervorragenden Therapeutikum bei allen Infektionskrankheiten macht. Der frische, stimmungsaufhellende Duft - ist wie ein heller, klarer Sommertag mit guter Laune, unterstützt die Konzentrationsfähigkeit, fördert durch seine sehr hohe Schwingung die Motivation und die Begeisterung für Neues.

Meine Duftkreationen:

„Lungauer Wald“

Ein Waldspaziergang lädt uns zum tiefen Durchatmen ein, bringt Entspannung und löst Verkrampfungen der Muskulatur nach körperlicher Anstrengung.

„Pfoächbichler Sunn“

Eingehüllt in den Duft von Mandarine, Grapefruit, Blutorange und Zitrone vermag der abschließende Duft nach Weihrauch die Wärme des Südens nach Mariapfarr zu bringen.

„Summawiesn“

Der Duft nach Heu bringt Kindheitserinnerungen nach Unbeschwertheit und Freiheit. Rosmarin, Thymian, Eukalyptus und Fichte sind harmonische Begleiter dieser Duftkreation.