



DELI Genuss-Welt

Geheilt in einem Atemzug

Gutfried DELI bringt den Geruchssinn auf Trapp

Düfte können uns in alte Zeiten versetzen und Erinnerungen hervorrufen. Auch in der Medizin wird diese Wirkung geschätzt: zum Beispiel bei der Aroma-Therapie. Gezielt eingesetzt, fördern Düfte das Wohlbefinden und die Gesundheit – ätherische Öle sind dabei die Botenstoffe. Je nach Wahl stimulieren natürliche ätherische Öle, wirken harmonisierend oder beruhigend. Die Wirkung hält dabei länger an als die "bewusste Wahrnehmung" durch den Geruchssinn, da dieser nach ca. 15. Minuten ermüdet. Gutfried DELI hat fünf Öle und deren Wirkung mal genauer unter die Lupe genommen.

Hier unsere fünf Öle:

1. Wer kennt das nicht? Nach einem langen Tag fühlt man sich oft ausgelaugt – es fehlt an Power. Melissenöl hilft mit seinem beruhigenden Duft, Spannungen abzubauen und bringt gestresste Seelen wieder zum inneren Gleichgewicht. Gleichzeitig gibt uns das anregende Öl einen kleinen Energieschub. Eine Massage mit Melissenöl ist also immer empfehlenswert.
2. Der Lavendel ist ein echtes Allround-Dufttalent. Er hilft nicht nur bei Erkrankungen der Atmungsorgane, sondern beruhigt auch bei Nervosität. Zusätzlich wirkt er entgiftend und sorgt dafür, dass Wunden schneller heilen. Fünf Tropfen des Öls in der Duftlampe bringen alle aufgedrehten Kindern abends schnell ins Land der Träume.
3. Vor allem Migräne-Patienten schätzen das Pfefferminzöl. Viele vom Kopfschmerz geplagte Menschen bestätigen den lindernden Effekt von Pfefferminzöl auf den Schläfen. Vorsicht geboten ist allerdings bei Heuschnupf-Geplagten und Kleinkindern – sie sollten auf das intensive Menthol verzichten.

Gutfried – die beliebteste Geflügelwurst Deutschlands

Heinrich Nölke GmbH & Co. KG | 33775 Versmold | Tel.: 05423 969-0 | www.gutfried.de

4. Ätherisches Johanniskrautöl wird vor allem bei psychischen Beschwerden eingesetzt. Seine gesundheitsfördernde Wirkung ist unumstritten: Herausgefunden hat man zum Beispiel, dass es bei leichten bis mittleren Depressionen genauso gut wirken kann wie Psychopharmaka. Bei Winterdepression und Erschöpfung drei Tropfen ätherisches Johanniskrautöl mit dem gleichen Anteil Bergamotte mischen und in die Duftlampe geben.
5. Gegen Rücken-, Glieder- und Muskelschmerzen hilft Jasminöl. Jasmin kommt ursprünglich aus dem Norden Indiens, wo man sich schon seit Jahrhunderten über die Heilkraft und Wirkung des Jasmin bewusst ist: dort wird die Königin der Blüte verehrt. Für Kompressen oder Waschungen eine Lösung mit maximal 20 Tropfen in ein Glas abgekochtem Wasser auflösen. Jasmin-Öl zählt zu den teuersten Destillaten, da aus mehreren Millionen Blüten gerade mal ein Liter Öl gewonnen wird.

Weitere Tipps für eine ausgewogene Ernährung auf: www.gutfried.de