

BIO

d. Gstrein Patrick

Rezepte & Anleitungen



WIR BIETEN

- ✓ Ätherische Öle
- ✓ Extrakte
- ✓ Öle
- ✓ Geosan
- ✓ Kosmetik
- ✓ Besondere Angebote

BESUCHEN SIE UNSERE WEBSEITE

www.bio-lana.com

RUFEN SIE UNS AN

+39 0473/563994

Bio des Gstrein Patrick
Zollstr. 21 I-39011 Lana
Handy; 3297545994
Büro; +39 0473/563994
<https://www.bio-lana.com/>

HAUTPFLEGE

Mit ätherische Öle gemischt in Pflegeöle und in die Haut einmassiert, können ätherische Öle ihre hautpflegenden Eigenschaften voll entfalten. Sie haben die Möglichkeit eine duftende Pflege nach persönlichem Geschmack und Eigenschaften für Sich zu erstellen und damit eine pflegende Gesichtsmaske und vieles mehr herzustellen.

AROMAPFLEGE

Die Aromatherapie ist eine sanfte aber nachweislich wirksame alternative Heilmethode. Ätherische Öle verströmen nicht nur einen wohltuenden Duft, sie werden auch über die Schleimhäute oder die Haut aufgenommen. Sie helfen sowohl auf der physischen als auch der psychischen Ebene. Sie können gegen Stimmungsschwankungen und emotionale Störungen ebenso eingesetzt werden wie gegen die meisten Krankheiten des Körpers.



RAUM KLIMA

Ein guter Duft in den Räumlichkeiten fördert das Wohlbefinden. Suchen Sie sich für Ihre Wohnräume den passenden Duft aus und kombinieren Sie es mit Duftgeräten oder einem Duftbrunnen um den Duft in Ihrer Wohnung zu verteilen und so Ihre Wirkung zu entfalten.

BADEN

Ein angenehmes Aroma Bad hat eine angenehme Wirkung für Ihre Haut und lässt Sie Entspannen. Bevor Sie die ätherischen Öle ins Wasser geben, sollten Sie das Öl in etwas Sahne oder Meersalz emulgieren. Sie können je nach Wunsch verschiedene Öle mischen und ein Bad ganz nach Ihren Wunsch genießen.



Selbstgemachtes Parfum

Grundlage

Weil Duftstoffe in purer Form schlecht an die Luft abgegeben werden und außerdem die Haut reizen würden, verdünnt man sie in Pflanzenöl oder Alkohol.

Je nach Duftstoff-Anteil spricht man vom:

Eau de Solide (1–3 %),

Eau de Cologne (3–5 %),

Eau de Toilette (6–9 %),

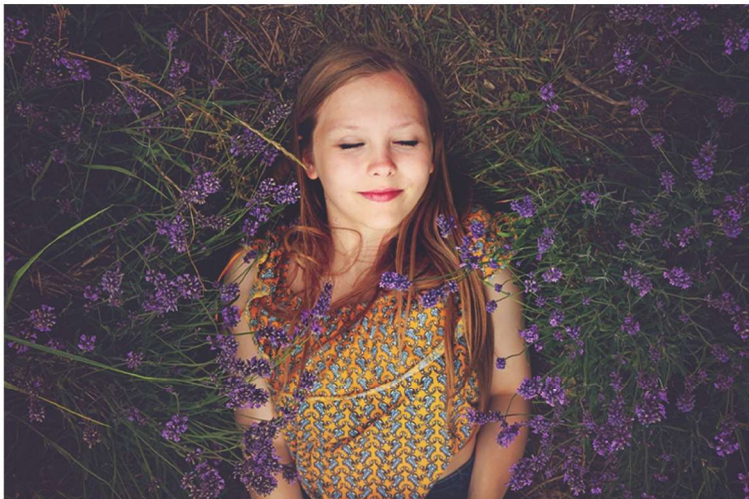
Eau de Parfum (10–14 %),

Extrait Parfum (15–40 %).

Wir verwenden nur zwei Zutaten: Alkohol (Weingeist 96 % und naturreine ätherische Öle sowie leere Flaschen. (von verbrauchtem Parfum, alternativ kaufen) Wer keinen Alkohol auf der Haut verträgt, kann auch ein mildes, neutrales Pflanzenöl verwenden. Sehr gut geeignet ist zum Beispiel Jojobaöl. Mit dem Öl haftet der Duft länger auf der Haut, geht dafür jedoch etwas schlechter in die Luft über als mit Alkohol.

Parfum Herstellen!

Gib für deinem Parfum die ätherischen Öle tropfenweise und genau abgezählt in den Flakon. Fülle im nächsten Schritt mit Alkohol auf, wobei du drei- bis viermal so viel Alkohol wie ätherische Öle verwenden solltest. Schüttle die Mischung kräftig und lasse sie nun für zwei Wochen stehen. Während dieser Zeit lösen sich die Duftstoffe im Alkohol und verbinden sich miteinander, das Parfum reift. Regelmäßiges Schütteln unterstützt diesen Vorgang. Nach zwei Wochen ist dein Parfum gereift und kann verwendet werden!



Femininer Duft

15 ml Mandelöl
10 Tropfen Orange
5 Tropfen Zimt
3 Tropfen Zitrone

Fruchtiges Parfum

10 ml Ethanol
20 Tropfen Zitrone
10 Tropfen Lavendel
5 Tropfen Bergamotte

Fruchtig Süß

30 ml Ethanol
15 Tr. Bergamotte
10 Tr. Mandarine
10 Tr. Orangenblüten

Selbst Probieren

Es empfiehlt sich
20 % Basisnoten,
50 % Herznoten und
30 % Kopfnoten zu vermengen.

Rauchige Versuchung

10ml Alkohol
15 Tropfen Weihrauch
10 Tropfen Basilikum
5 Tropfen Zitrone

Parfum-Körperspray

1 Esslöffel Mandelöl
2 Esslöffel Alkohol
30 Tropfen Ylang-Ylang
1 Esslöffel destilliertes Wasser

Parfum-Körperspray

1 Esslöffel Mandelöl
2 Esslöffel Alkohol
30 Tropfen Ylang-Ylang
1 Esslöffel destilliertes Wasser

Markant

5 Tr. Zeder
10 Tr. Zitronengras
15 Tr. Bergamotte
2 Tr. Nelke
10 ml Weingeist

Orientalisch süß

10 ml Jojobaöl
10 Tr. Patschuli
10 Tr. Geranie
10 Tr. Bergamotte

DIE SAUNA

Vorwort - Wichtig

Beachten Sie, dass die Menge der Öle je nach Person unterschiedlich sein kann daher sollten Sie die Menge anpassen, gehen Sie jedoch mit bedacht damit um.

Alkohol kann die Wärmeempfindlichkeit erhöhen und somit auch das Risiko von Überhitzung. Alkohol ist kein guter Emulgator sondern ein Lösemittel. Aufgrund ihrer Zusammensetzung und des weitgehend kontinuierlichen Verdunstungsverlaufes können alkoholbasierte Duftlösungen sehr sparsam und damit wirtschaftlich eingesetzt werden.

Bitte Lagern Sie Ihre Öle vernünftig und nicht in Ihrer Sauna.

Variante 1

1. Ätherische Öle in eine 50 ml Glasflasche.
 2. Mit Alkohol auffüllen und schütteln.
 3. evtl. etwas reifen lassen. 1-2 h - schütteln
- Davon dann etwa 5 – 10 ml (1 – 2 TL) in das Aufgusswasser geben und gut durchmischen (das entspricht etwa 5 – 10 Tropfen ätherische Öle pro 5 – 10 ml Mischung)

- 50 ml Weingeist, 70 Vol% (Wodka/Korn)
- 50 Tropfen ätherische Öle

Mischungen:

Energie 25 Tr. Zitrone 25 Tr. Rosmarin
Für Atem 25 Tr. Eucalyptus 25 Tr. Minze
Glück 25 Tr. Grapefruit 25 Tr. Limette
Relax 25 Tr. Lavendel 25 Tr. Mandarine rot
Entgiftend 25 Tr. Zitrone 25 Tr. Wacholder

Variante 2

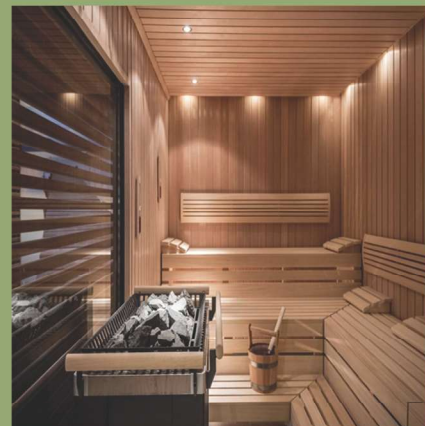
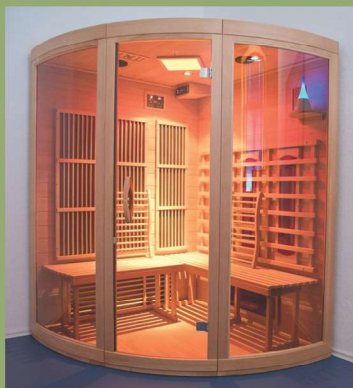
Verwende 5 – 8 Tropfen ätherische Öle pro Liter Quellwasser. Da sich ätherische Öle in Wasser nicht lösen, sondern obenauf schwimmen, musst du die Mischung direkt vor dem Aufguss mit der Schöpfkelle gut verwirbeln.

Variante 3

Geben Sie 100 ml. Zitronensaft, 1 Tasse Ingwertee und 2 Tropfen Öl (z.B. Pfefferminze) in das Aufgusswasser

Variante 4

einige Tropfen des gewählten Öls auf ein trockenes Handtuch zu geben und es auf die heißen Steine zu legen.



SAUNA-HONIG

Der Honig wird am besten beim letzten Saunagang auf die gereinigte, feuchte Haut aufgetragen. Durch die Wärme in der Sauna verliert er seine Klebrigkeit und zieht gut ein. Nach dem Saunagang mit klarem Wasser abspülen. Die Haut wird dadurch seidig und weich.

Zutaten:

- 2 EL flüssigen Honig
- 1 TL Mandelöl
- 2 – 4 Tropfen ätherisches Öl z.B Lavendel



Sauna Zubehör

Um das Saunaerlebnis zu verbessern, gibt es verschiedene Zubehörartikel, die verwendet werden können, wie Birkenzweige, Blüten und Blätter. Diese Rohstoffe können entweder in ihrer natürlichen Form verwendet werden oder zuvor in Wasser eingeweicht werden, um das Aroma zu verstärken. Einer der bekanntesten und beliebtesten Rohstoffe ist der Birkenzweig.

Wer die handelsüblichen Saunaaufgussmittel beziehungsweise Rohstoffe nicht kaufen möchte, kann selbstverständlich auch selbst losziehen und im Wald und auf der Wiese Blüten, Blätter, Zweige, Früchte und Wurzeln sammeln, um sie als Aufguss zu verwenden. Es ist jedoch wichtig darauf zu achten, dass man nur Pflanzen sammelt die man kennt und die man auch verwenden darf, um die Umwelt zu schützen.



LITSEA

Litsea hat eine erfrischende und beruhigende Wirkung, die in der Sauna genutzt werden kann, um Stress und Anspannung zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern. Der Zitrus-ähnliche Duft kann helfen, die Sinne zu erwecken und die Atmosphäre zu erfrischen, was zu einer tieferen Entspannung führt. Es kann helfen, die Atemwege zu befreien und das Immunsystem zu stärken.

PFEFFERMINZE

Minze wird in der Sauna verwendet, um erfrischende und belebende Eigenschaften zu haben, die helfen können, die Sinne zu wecken und die Konzentration zu verbessern, auch Muskelverspannungen und Kopfschmerzen zu lindern.

EUKALYPTUS

Eukalyptusöl wird verwendet, um Atmung zu fördern und Sinne zu beleben, kann auch Muskel- und Gelenkschmerzen lindern, aber nicht für Personen mit Asthma.

ZIRBELKIEFER

Zirbenöl ist ein beliebtes Öl in der Sauna, das beruhigende Eigenschaften hat, die Stress und Angst reduzieren können, Herzfrequenz senkt und Durchblutung verbessert.



Heuschnupfenspray



Zubereitung: Mischen Sie den Vodka mit den Ätherischen Ölen. Den Duft kann man sehr gut anpassen. Sobald Sie damit zufrieden sind geben Sie das Hydrolat bei schütteln kräftig und füllen es in eine Sprühflasche.

Bei Bedarf Sprühen Sie die Kleidung an.

Zutaten:

100 ml Flasche mit Sprüher

50 ml Vodka

50 ml Melissenhydrolat

12 Tr. Zypresse

12 Tr. Zeder

5 Tr. Latschenkiefer

2 Tr. Teebaumöl

2 Tr. Thymian

5 Tr. Litsea

Feinwaschmittel

Zubereitung: Das Wasser erhitzen aber nicht zum kochen bringen. Die Flocken langsam im Wasser auflösen. Das Soda und Citronensäure Pulver dazu mischen. Sobald es sich aufgelöst hat geben Sie das Ätherische Öl dazu. Alles in kleine Flaschen abfüllen.

Pro Waschgang ca. 100ml von diesem Feinwaschmittel benutzen, aber vor Gebrauch Flasche gut schütteln

Zutaten:

40g Kernseife fein raspeln

2 L Wasser (nicht kochen)

50g Soda-Pulver

10g Citronensäure-Pulver

~6-7 Tropfen ätherisches Öl

nach Geschmack.



Gesichts Kompresse



Die Heilerde vorsichtig mit etwas Wasser vermischen bis eine weiche Masse entsteht. dann die Öle beimengen mischen. Auf dem Gesicht verteilen und einwirken lassen.

Zutaten:

- 5 Löffel Heilerde
- Etwas Wasser oder Hydrolat
- 1 Tropfen äth. Rosengeranienöl
- 2 Tropfen äth. Zeder
- 2 Tropfen äth. Lavendel Fein öl
- 1 Tropfen äth. Teebaumöl



Sportöl

Mischen Sie die Zutaten in ein gefäß. vor dem Sport einmassieren.

Zutaten:

- 50 ml Mandelöl
- 50 ml Arnikaöl
- 3 Tropfen Eukalyptus
- 6 Tropfen Rosmarinöl (Campher)
- 2 Tropfen Minze
- 3 Tropfen Litsea

Nasensalbe

Die Sheabutter und 25ml Mandelöl im Wasserbad schmelzen, etwas abkühlen und 4-5 Tropfen Ravintsaraöl dazugeben. leicht abkühlen und in Tiegel abfüllen

Zutaten:

- 20g Sheabutter
- 25 ml Mandelöl* bio
- 4- 5 Tr. Ravintsara



Balsam auf Bienenwachsbasis

Zubereitung:

Bienenwachs und Trägeröl im Wasserbad schmelzen (ca. 60°C). Vom Feuer nehmen und die ätherischen Öle dazugeben und verrühren. abfüllen und mit offenem Deckel abkühlen lassen. Während des Abkühlens immer mal wieder umrühren, damit die Bestandteile sich nicht absetzen. Das Bienenwachs gibt hier die Festigkeit (10 – 15%) und überzieht die Haut gleichzeitig mit einem schützenden Film. Je nach verwendeten Trägerölen und ätherischen Ölen kannst du dem Balsam verschiedenen Wirkungen verleihen.



Zutaten:

90 g Trägeröl (Mandel, Olivenöl...)
10 g Bienenwachs
20-60 Tr. ätherische Öle auf 100g
Je nach Wirkung die man haben möchte. z.B Ringelblumensalbe: Ringelblumenöl als Basis verwenden und ätherisches Lavendelöl fein dazugeben. Das hilft bei kleinen Aufschürfungen und Kratzern.

Kissensprays

Zubereitung: Mischen Sie die Öle in 100ml Vodka und geben Sie alles in die Sprühflasche. Vor gebrauch schütteln und auf das Kissen Sprühen.

Zutaten:

100 ml Flasche mit Sprüher
100 ml Vodka
20-30 Tr. Zirbelkiefer
10 Tr. Lavendel fein (angustifolia)

Bitte beachten Sie das Sie den Duft mögen sollten. Es reicht auch ein einziges Öl.



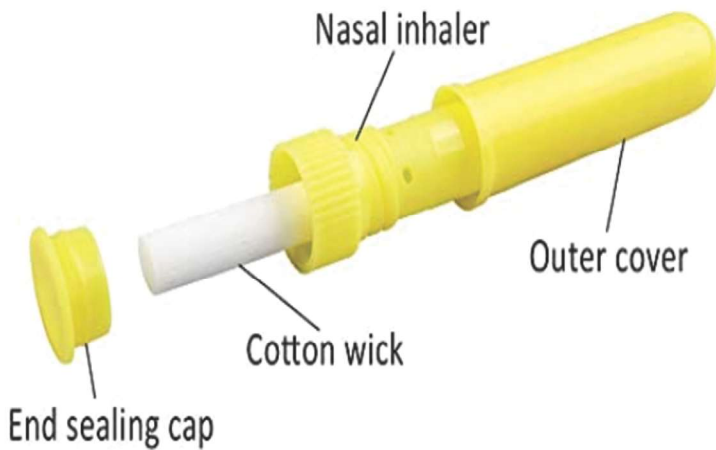
Inhalierstifte

Du kannst Sie einfach mit Ölen befüllen.

Zum Beispiel zum entspannen, gegen schnupfen, die Konzentration steigern oder gegen Übelkeit. Du kannst denselben Duft mehrmals auffrischen (mit dem gleichen Duft). Danach solltest du deinen Wattestift erneuern, weil nach einer Weile die Öle oxidieren können.

Inhalierstifte wie Sie auf dem Bild zu sehen sind gibt es leer zu kaufen.

3-6 Tropfen je nach Öl der Wahl.



Aroma-Dusche

Tropfe 2 – 3 Tropfen ätherische Öle während der Dusche auf den Boden deiner Dusche (weg vom Ablauf). Durch das warme Wasser verdampfen die ätherischen Öle und verwandeln Sie in ein Mini-Dampfbad!



Gurgelsalz

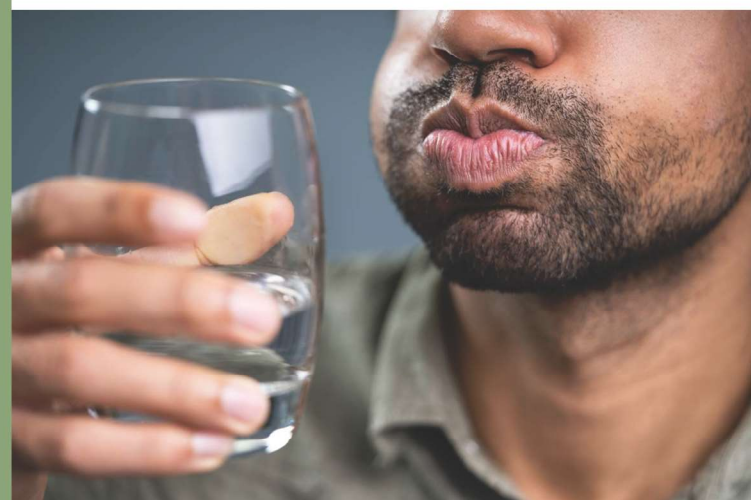
Bei Halsschmerzen hilft Gurgeln mit äth. Ölen in einer Salzlösung. Das Salz befeuchtet die Schleimhäute.

1 TL naturbelassenes Salz (Meersalz)

1 – 2 Tropfen ätherischen Ölen verreiben und in 1/2 Glas warmen Wassers lösen.

Mehrmals täglich damit gurgeln.

Erwachsene; 2 Tropfen von z.B:Thymian, Ravintsara, Cajeput, Teebaum, Salbe



Flüssigseife

Zubereitung: Die Seife klein hacken oder raspeln. Fülle einen Liter Wasser in einen Kochtopf und gib die Seifenraspel hinein. Erwärme das Wasser nun und bringe es unter ständigem Rühren einmal kurz zum Kochen. Lass die Seife nun abkühlen und rühre dabei noch ab und zu um. Lasse sie nun für 12 bis 24 Stunden ruhen.

Die Seife sollte nun eine Cremige Konsistenz erreicht haben. (Falls die Konsistenz nicht passt kann man Sie nochmal etwas anpassen in dem man den ersten Schritt wiederholt*) Nun kannst nun das Öl, Honig und das Ätherische Öl hinzu geben. (evtl. Speisefarbe) Rühre die Seife einmal kräftig mit einem Handrührgerät durch, sodass sich alles gut miteinander verbindet und keine Zutaten absetzen. Fülle die fertige Seife ab. Nutze dafür alte Seifenspender oder Flasflasche. Die Haltbarkeit ist ca. 1 Monat wenn man es nicht im Kühlschrank lagert.

Zutaten:

100 g Kernseife
1 Liter Wasser
2 TL Honig
2 EL Mandelöl
10-20 Tropfen z.B.
Zitrone, Minze, Litsea...

*Da die verschiedenen Seifen unterschiedlich gelieren, kann die Konsistenz der Flüssigseife stark abweichen. Bei einer Olivenölseife z.B. werdet ihr bis zu 200 g Seifenflocken brauchen. Sollte eure Seife zu fest werden, rührt ihr einfach etwas heißes Wasser ein. Falls sie euch zu flüssig ist könnt ihr sie wieder erhitzen und weitere Seifenflocken darin auflösen.

Handöl

Füllen Sie in eine kleinere Flasche 30-50ml mit Mandelöl und geben Sie 10-30 Tropfen von Zirbelkiefer in das Öl. Sehr gut im Winter als Hautschutz bei Kälte aber auch zum Schlafen kann man den Duft des Zirbels genießen.

HONIG-HANDCREME

Sheabutter und Öl in einem Wasserbad erhitzen und vermischen. Honig hinzugeben und unterrühren.

Die Mischung aus dem Wasserbad nehmen und das ätherische Öl hinzugeben.

Creme abfüllen und abkühlen lassen.

Zutaten:

30g Sheabutter
60g pflegendes Öl
10 T. ätherisches Öl
2 TL Honig



Kerze herstellen

1. Setzt den Schmelzbehälter indem sich das Wachs (Wachsreste) befindet in einen größeren Topf, der mit Wasser gefüllt ist. Nun erhitzt das Wasser. Das Wasser sollte nicht anfangen zu kochen. Die Schmelztemperatur beträgt zwischen ~70/80 C°.
2. Ihr träufelt das Öl langsam in das geschmolzene Wachs und verrührt es gründlich. Wenn euch der Duft in die Nase steigt sollte die Menge des Öles ausreichen. Bei den Duft-Kombinationen gibt es keine Grenzen.
3. Nun müsst ihr das geschmolzene Wachs nur noch in eure vorbereitete Gussform bringen. Vergesst bitte nicht den Docht vorher zu fixieren, das bedeutet ihn zum Beispiel an einen Stift zu binden.
4. Jetzt müsst ihr das flüssige „Duftkerze“ nur noch in Form gießen und abkühlen lassen.



*Sollte die fertige Kerze trotzdem zu schwach riechen: Einschmelzen und weiteres Öl begeben. Riecht es zu stark (Ja, wenn eure Augen bereits tränen ist das ein eindeutiges Indiz dafür) schmelzt das Wachs wieder ein und gebt mehr Wachs in die Mischung, so entschärft ihr das ganze entsprechend.



Körperpeeling

Das Meersalz mit dem Mandelöl in einem Gefäß mischen und das Ätherische Öl hinzu geben. Einige Stunden ruhen lassen. Das Salz trägt abgestorbene schüppchen ab und das Mandelöl versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Auch für die Sauna.

Zutaten:

200 gr feines Salz
40 ml Mandelöl* bio
15 - 20 Tr. Pfefferminze

Massageöl

Mischen Sie die Zutaten in ein gefäß. Sie können mandel und Jojobaöl auch zusammen mischen um 50ml zu erreichen.

Zutaten:

3 Tr. Lavendel fein
2 Tr. Zeder
3 Tr. Bergamotte
50 ml Mandelöl / Jojobaöl



ALLGEMEINE REZEPTE

Kräuterbutter

Zubereitung:

Butter warm stellen und in einer kleinen Schale cremig rühren. Knoblauchzehe fein schneiden, Kräutersalz darüber streuen und mit der Messerkante zerdrücken. Knoblauch, sowie Rosmarin- und Zitronen in die weiche Butter verrühren und abschmecken. Nach Belieben mit Chilipulver oder Pfeffer würzen.

Zutaten:

- 100g Pflanzenmargarine oder Butter
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 TL Kräutersalz
- 4 Tr Rosmarinöl
- 8 Tr. Zitronenöl
- Chilipulver oder Pfeffer



Riechsalz für Atemwege

Zutaten:

- 1 Leeres gut Verschließbares Glass (zb. Marmeladen Glass)
- 30-50g grobes Salz (Menge an größe des Glasses anpassen)
- 5 Tropfen Eukalyptus + 2 Tropfen Pfefferminze

Zubereitung:

Grobes Salz etwas zerkleinern (mörser) oder etwas feines Salz hinzugeben. Die Ätherischen Öle direkt in das Glass mit dem Salz geben und Kräftig 1min. Schütteln. Durch das Salz hält sich diese Mischung bedeutend Länger als auf ein Stück Taschentuch. Daher Nachts am Nachtkästchen offen stehen lassen. Vermehrt einige Atemzüge davon einatmen wenn man verschnupft ist.



Lippenbalsam

Zubereitung:

Das Bienenwachs mit dem Öl in ein Gefäs geben für ein Wasserbad. Langsam erhitzen, sodass das Wachs schmilzt. Dann das Ätherische öl mit dem Honig einrühren und die Mischung vorsichtig in den Tiegel füllen. Die Masse muss in den ersten Minuten des Kühlungsprozesse einige Male umgerührt werden, sodass die verschiedenen Bestandteile auch noch während und nach dem Abkühlen eine homogene Masse ergeben. Hierzu eignet sich ein Zahnstocher oder das schmale Ende eines Löffels.

Zutaten:

10 Tr. Lavendel Fein
2 TL Jojobaöl / Mandel
2 TL Bienenwachs
1 TL Honig
Kleine Tiegel



Badesalz

Zutaten:

2 Tassen Meersalz
2 EL Natron
1 EL Pflanzenöl (Mandel, Jojoba)
15 Tropfen ätherisches Öl

Zubereitung:

Grobes Salz etwas zerkleinern (Mörser) oder feines Salz hinzugeben. Mische das Salz in einem verschließbaren Glass. Das Pflanzenöl mit den Ätherischen Ölen mischen und über das Salz streuen.

Nun das Verschließbare Glass gut schütteln sodass es sich schön vermischt. Nun eine Nacht stehen lassen damit das Öl in das Salz einziehen kann. Vor Gebrauch kann man 2 EL Natron für die reinigende Wirkung vor Gebrauch hinzugeben.



ÄTHERISCHE ÖLE ALS LEBENSMITTEL

Naturreine Bio-Öle lassen sich auch zum Verfeinern von Essen und Getränken verwenden. Sie sind eine super Alternative der frischen Kräuter, Man kann ätherische Öle zum Kochen, Backen und Trinken verwenden, denn sie schmecken genau wie das Original. Auch ohne ein ätherisches Öl zu kosten, hat es eine Wirkung auf unsere Sinne. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass die Düfte wahre Mutmacher sind und unsere Körper und Geist wecken. So bekommt das Kochen mit ätherischen Ölen eine neue Bedeutung und wird heute als Aromaküche bezeichnet. Obwohl sich die Aromaküche durch viel Kreativität und Feingefühl auszeichnet, gibt es auch hier einige Grundregeln zu beachten. Als Starthilfe geben wir ein paar Tipps und Anregungen für eine schmackhafte Aromaküche.

In der Aromaküche, wie auch für Körperpflege werden die ätherischen Öle nicht einfach aus dem Fläschchen gekippt und direkt aufgetragen oder verzehrt. Diese werden nur verdünnt eingesetzt. Auf der Haut kann die direkte Anwendung von reinem ätherischem Öl Reizungen, Irritation, Jucken usw. verursachen. In der Küche wird eine Speise einfach ruiniert. Sie wird so stark aromatisiert, dass man sie gar nicht mehr genießen könnte. Damit man sich die Stärke eines ätherischen Öls genauer vorstellen kann, muss man im Klaren sein, dass in nur einem Tropfen Rosenöl das Aroma von 30 Duftrosen steckt. So wenn man in ein Glas Wasser einen Tropfen Rosenöl gibt, dann schmeckt es nach 30 Rosenblüten und das ist einfach viel zu viel. Wenn man unter Allergien leidet, muss man diese Besonderheiten berücksichtigen. Bei der Zubereitung von Essen und Getränken für Babys, Kleinkinder und überempfindliche Menschen sollte man grundsätzlich auf intensive Gewürze verzichten und somit auch auf die Aromaküche

Dosierung der Ätherischen Öle

Zum Kochen oder Trinken dosiert man am besten mit einem kleinen Trick bzw. mit einem Zahnstocher. So steckt man einen herkömmlichen Zahnstocher in die Flasche mit dem jeweiligen ätherischen Öl und anschließend wäscht man ihn kurz im Glas oder im Gefäß mit dem Gericht aus. So erhält der Cocktail oder die Speise einen herrlichen feinen Geschmack. Für gute Ergebnisse muss man sich an die Dosierungsvorschläge halten. Natürlich wird es nicht bloß mit Wasser verdünnt, sonst schwimmt das Öl an der Oberfläche. Es ist empfehlenswert ein ätherisches Öl zu emulgieren. Dafür eignen sich hochwertige Speiseöle, natürliche Salze, Honig, Zucker, Sahne usw. Auf diese Weise produziert man selbst eine Ölmischung, die man später bei der Zubereitung von Speisen und Getränken leichter dosieren kann.

In der Küche werden Öle von Pflanzen und Früchten verwendet, die man sonst beim Kochen und Backen einsetzt, wie zum Beispiel: Pfefferminze, Zitrone, Orange, Thymian, Zitronengras, Rosmarin usw. Ätherische Öle werden nicht direkt mit gekocht, sondern vorher mit einem Emulgator verdünnt. Dann gibt man tropfen- oder löffelweise zum Gericht ein und schmeckt dann immer wieder ab.

Mit intensiven Ölen wie von Nelke, Kreuzkümmel oder Zimt muss man viel sparsamer sein und etwa 1 Tropfen davon geben. Natürlich ist alles Geschmacksache und man sollte erstmal testen, um festzustellen, was schmeckt und was nicht. Hier stellen wir ein paar leckere und erprobte Rezepte für Ölmischungen und Würzsalze vor.

Italienisches Würzöl

(mediterranen Gerichten und Salatsoßen)

- 50 ml hochwertiges Basisöl
- 3 Tropfen Basilikumöl
- 3 Tropfen Rosmarinöl
- 3 Tropfen Oregano
- 5 Tropfen Zitronenöl

Spanisches Würzöl

- 50 ml Olivenöl
- 1 Tropfen Oreganoöl
- 2 Tropfen Rosmarinöl
- 2 Tropfen Mandarinenöl

Aromahonig

(passt zu Tee, Milch, Wasser, Cocktails, Müsli, Süßspeisen usw.)

- 50 g Honig (Akazie)
- 1 Tropfen Bergamottöl
- 1 Tropfen Zimtöl
- 2 Tropfen Mandarinenöl
- 5 Tropfen Orangenöl

Zitronen-Sojasauce

(passt zu Fisch, Fleisch, Gemüse)

- 100 ml Sojasauce
- 5 Tropfen Lemongrass
- 1 Tropfen Zitronenöl

Aroma Zitronenöl

(für Salatsoße, zum Backen)

- 50 ml kaltgepresstes Olivenöl
- 20 Tropfen Zitronenöl

Deklaration

Hochwertige Öle sind in der Regel zur Einnahme geeignet und werden traditionell auch innerlich angewendet. Hersteller von ätherischen Ölen müssen ihre Produkte deklarieren und sich entscheiden, nach welcher Gesetzesgrundlage sie ihre Öle in Verkehr bringen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Zulassung und damit verschiedene Vorgaben zur Deklaration.

- als Bedarfsmittel zur Anwendung für die Raumbeduftung

- als Kosmetikum zur Anwendung z.B. in Hautpflegeprodukten, in Öleinreibungen, als Badezusatz usw.

- als Lebensmittel zur Aromatisierung von Lebensmitteln und damit auch zur Einnahme

Wir haben uns für die Kosmetikdeklaration entschieden, da dies den für uns relevantesten Anwendungsbereich (Aromatherapie/Aromapflege) abdeckt. Deshalb sind unsere ätherischen Öle nach der gesetzlichen Grundlage nicht für die Einnahme geeignet.

ÄTHERISCHE ÖLE SIND KEIN SPIELZEUG

Ätherische Öle sind kein Spielzeug, weil sie sehr konzentriert und potenziell gefährlich sein können. Sie sind sehr potent und daher sollten sie in geringen Verdünnungen verwendet werden. Wenn sie nicht richtig verdünnt oder angewendet werden, können sie Hautreizungen, allergische Reaktionen, Unverträglichkeiten und sogar Vergiftungen verursachen.

Obwohl ätherische Öle bei richtiger Anwendung und Verdünnung sehr verträglich sind, können sehr empfindliche Personen mit Unverträglichkeiten, wie Hautreizungen, allergischen Reaktionen reagieren.

Dabei muss nicht immer das Ätherische Öl verantwortlich sein es können auch z.B. Reaktionen mit Chemikalien in der Kleidung oder mit Synthetikfasern nach einer Massage auftreten.

Um dieses Risiko zu minimieren, empfiehlt es sich, ätherische Öle immer von einem zuverlässigen Lieferanten zu beziehen.

Säuglinge und Kleinkinder sollten möglichst nicht mit ätherischen Ölen in direkten Kontakt kommen, da ihre Haut noch sehr empfindlich und durchlässig ist.

Allergie?

**NICHT IMMER HANDELT ES SICH BEI UNERWÜNSCHTEN
REAKTIONEN UM EINE ALLERGIE!**

Theoretisch kann jedes ätherische Öl je nach Hauttyp und Verdünnungsgrad Reizungen, Rötungen, Jucken verursachen

Potenziell hautreizende ätherische Öle:

- Cassiazimt, chinesischer Zimt (*Cinnamomum cassia*)
- Zimtrinde, Zimtblätter (*Cinnamomum verum*)
- Gewürznelke, Blätter und Knospe (*Syzygium aromaticum*)
- Oregano (*Origanum vulgare*)
- Bohnenkraut (*Satureja hortensis/montana*)
- Thymian Chemotyp Thymol und Chemotyp Carvacrol (*Thymus vulgaris*)
- Perubalsam (*Myroxylon balsamum*)

Eine Irritation ist durch eine plötzliche Rötung und Brennen der Haut charakterisiert, die mit einem ätherischen Öl in Kontakt gekommen ist.

! SORGSAMEN UMGANG !

Bitte achten Sie für einen **SORGSAMEN UMGANG** mit den Ätherischen Ölen und den Rezepten die Sie selbst herstellen.

Geschützt vor Kindern und richtig gelagert!

Vielen ist die Giftigkeit ätherischer Öle zu wenig bewusst.

HAUTTEST DURCHFÜHREN - ("Patch-Test")

- Teste eine Konzentration des ätherischen Öls, das du verwenden willst, aber maximal 3% auf der feinen Haut der Ellenbeuge.
- Dazu stellst du eine kleine Menge der Verdünnung her:
0,5% → 1%: 1 Tropfen ÄÖ in 1 TL Trägeröl
1% → 2%: 2 Tropfen ÄÖ in 1 TL Trägeröl
2% → 3%: 3 Tropfen...
- Gib ein paar Tropfen dieser Verdünnung auf die Innenseite des Unterarmes oder in die Ellenbeuge. Oder auf das Baumwollkissen eines Pflasters und klebe dies dann auf die Innenseite des Unterarmes (Vorsicht: Pflasterallergie?).
- Entsteht bis 30 Minuten nach dem Auftragen eine Rötung, Schwellung, Jucken oder gar Blasen, darf das Öl bzw. die Mischung nicht angewendet werden.
- Bis zu 48 Stunden lang sollte auf verzögerte Reaktionen geprüft werden.

Und wer sich nach der Anwendung von ätherischen Ölen an die Sonne setzt, riskiert zudem eine Sonnenallergie.

ANBAU UND GEWINNUNG

Die meisten unserer ätherischen Öle werden mittels Wasserdampfdestillation gewonnen.

Bio bzw. kbA: Ätherische Öle aus kontrolliert biologischem Anbau (kbA) gemäß der EU Richtlinien des ökologischen Landbaus.

WS/Wildsammlung: Diese Pflanzen wachsen wild und werden von Hand/. Durch Sammellizenzen wird ein legales und geordnetes Sammeln innerhalb einer bestimmten Region oder Gegend garantiert.

Conv/Konv: Konventionelle Landwirtschaft

› Qualitätsgarantie: 100% naturrein.

› Unsere ätherischen Öle sind genuin sie sind naturbelassen und nicht verändert.

› Sie sind authentisch – sie enthalten nur das Öl der angegebenen Stammpflanze.

› Sie sind unverfälscht – sie enthalten keine synthetischen Zusätze.

› Sie sind sortenrein – sie werden nicht mit Fraktionen anderer Öle gestreckt.

Duftprofil und Duftnote

Duftnote

Ätherische Öle sind auch dazu geeignet sich selbst ein Parfum zu erstellen.

Die einzelnen Bestandteile eines Parfums verflüchtigen sich unterschiedlich schnell. Der zeitliche Ablauf in der Wahrnehmung eines Parfumduftes wird als Verlauf bezeichnet. Der Verlauf wird in Duftnoten untergliedert und zwar;

Die Kopfnote (Topnote)

Die Herznote (Mittelnote)

Die Basisnote

Die Kopfnote (Topnote)

Die Kopfnote ist der Duft, der in den ersten Minuten nach dem Auftragen auf die Haut wahrnehmbar ist. Die Kopfnote ist verantwortlich für den 'ersten Eindruck', der vermittelt wird. Die Kopfnote besteht aus intensiven, leichten, schnell flüchtigen Duftstoffen.

Die Herznote (Mittelnote)

Die Herznote ist der Duft, der wahrnehmbar ist, wenn sich die Kopfnote verflüchtigt hat. Die Herznote eines Parfums ist verantwortlich für den eigentlichen Duftcharakter eines Parfums.

Die Basisnote

Die Basisnote ist der Duft, der als Letztes wahrnehmbar ist. Sie enthält langhaftende, schwere Duftstoffe.



Ich hoffe, dass diese Mappe Ihnen geholfen hat, mehr über die Welt der ätherischen Öle zu erfahren und wie sie in Ihrem Alltag eingesetzt werden können. Wir von Bio des Gstrein Patrick sind stolz darauf, hochwertige und natürliche ätherische Öle anzubieten, die Ihnen dabei helfen können, Körper, Geist und Seele zu heilen und zu beruhigen.

Jetzt wo Sie mehr über die Vorteile von ätherischen Ölen erfahren haben.

Verwenden Sie den Gutscheincode "Rezepte" bei Ihrer ersten Bestellung auf unserer Website für 10% Rabatt.

Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrer Reise zur Entspannung und Wohlbefinden zu begleiten.

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse

BESUCHEN SIE UNSERE WEBSEITE

www.bio-lana.com

RUFEN SIE UNS AN

+39 0473/563994

