

Das Aromalife Fokusthema «Energie»

## Energie und Lebenskraft

### Die Kraft der Energie

Energie ist die Kraft, die alles in Bewegung setzt. Sie ist es, die uns am Leben erhält und uns antreibt. Wir alle haben eine unerschöpfliche Quelle an Energie in uns – wir müssen nur lernen, sie zu nutzen.



Die Energie, die in uns steckt, kann uns helfen, unsere Träume zu verwirklichen und unsere Ziele zu erreichen. Wenn wir unsere Energie richtig kanalisieren, können wir Grosses bewirken. Doch oft lassen wir unsere Energie ungenutzt oder vergeuden sie sogar. Wir schlafen zu viel oder fühlen uns erschöpft, weil wir nicht ausgeruht sind. Oder wir machen Dinge, die uns keine Freude bereiten und geben so unserer Energie keine Chance zur Entfaltung.

Doch es gibt einen Weg, unsere Kraftquelle anzupapfen und unser volles Potential auszuschöpfen: durch **Achtsamkeit**.

Achtsamkeit bedeutet bewusstes Wahrnehmen von Gedanken und Emotionen – ohne Urteile oder Bewertungen. Wenn wir aufmerksam mit unserer Aufmerksamkeit umgehen, können wir lernen, besser mit unserer Energie umzugehen und sie effektiver einzusetzen. Achtsamkeit ist eine wunderbare Methode, um in Kontakt mit unserer Energie zu kommen und sie bewusst zu nutzen. Durch die bewusste Wahrnehmung von Gedanken und Emotionen lernen wir, besser mit unserer Energie umzugehen und sie effektiver zu nutzen. So können wir uns unserem vollsten Potential nähern und unser Leben auf eine kraftvollere Weise leben.

## Wie kann man sich selbst mehr Energie geben?

Der Körper ist für die Energieübertragung zuständig. Die Energie wird in Form von Enzymen und Hormonen produziert und an die Zellen weitergeleitet. Diese Prozesse sind sehr komplex und noch nicht vollständig verstanden.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass jede Zelle ihre eigene Energiequelle hat. Mit zunehmendem Alter reduziert sich die Energieproduktion in den Zellen, was zu einer allgemeinen Schwächung des Körpers führt.

Einige Lebensmittel enthalten Stoffe, die die Energieproduktion in den Zellen anregen. Dazu gehören zum Beispiel Kaffee, schwarzer Tee, Kakao und Cola. Auch bestimmte Vitamine wie Vitamin B12 und Folsäure spielen bei der Energiegewinnung eine wichtige Rolle. Sport und Bewegung sind weitere Möglichkeiten, um den Körper mit Energie zu versorgen.

### Unsere 5 Top Energie-Lieferanten:

#### Nüsse und Dörrfrüchte



Die Energiequelle schlechthin.

#### Chia- und Leinsamen



Reich an Omega-3 und Omega-9 Fettsäuren. Die Samen können wunderbar in Müesli, Suppen und Salaten beigefügt werden.

## Mango



Enthält sehr viel Vitamin C, Vitamin E und Eisen.

## Eier



Guter Proteinlieferant, z.B. für den Aufbau von Muskelmasse.

## Honig



Der Zucker im Honig kann leicht verstoffwechselt werden und gibt so Energie.

## Was raubt uns Energie?

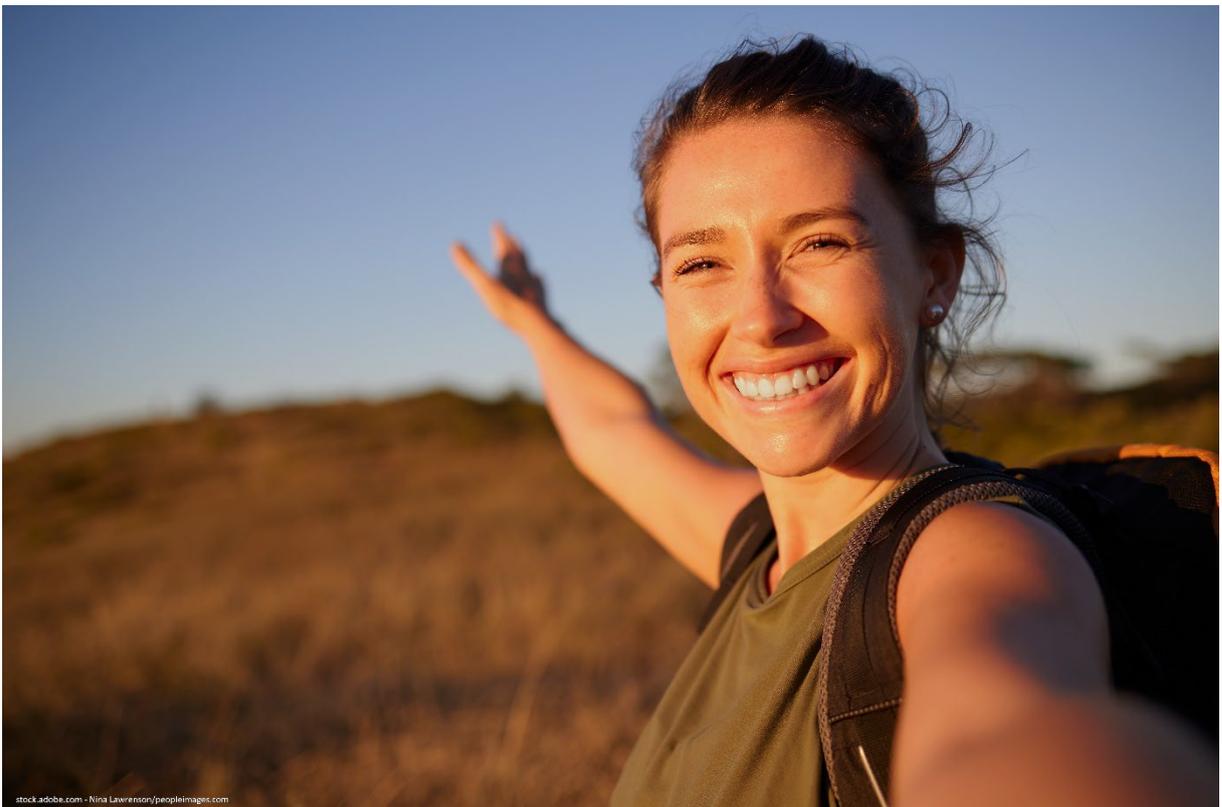
Zunehmendes Alter, schlechte Ernährung und Bewegungsmangel sind die häufigsten Ursachen für einen Energieschwund. Doch oft sind es Unstimmigkeiten in der Familie oder im Team, Stress, hohe Arbeitsbelastung und die vielen Termine welche zu Müdigkeit und Antriebslosigkeit führen.

## Wie können wir unsere Energie besser nutzen?

Um unsere Energie effektiv zu nutzen, sollten wir auf eine ausgewogene Ernährung achten. Auch regelmäßige Bewegung und Entspannungsübungen können helfen, den Körper fit zu halten und die Energiegewinnung anzuregen.

Um unsere Energie effektiver zu nutzen, ist es wichtig, auf unseren Körper und unsere Bedürfnisse zu hören. Wenn wir uns müde und antriebslos fühlen, sollten wir eine Ruhepause einlegen oder Sport treiben, um unseren Körper wieder in Schwung zu bringen.

Wann sollten wir zum Arzt gehen? Wenn Müdigkeit und Antriebslosigkeit länger als ein paar Tage anhalten oder zu einer Beeinträchtigung des Alltags führen, sollten wir einen Arzt aufsuchen. Dies gilt insbesondere dann, wenn die Ursachen für die Erschöpfung nicht ersichtlich sind oder sich zusätzlich Symptome wie Schlafstörungen, Gewichtsverlust oder Herzrhythmusstörungen hinzugesellen.



stock.adobe.com - Nina Lawrenson/peopleimages.com

## Unsere Top Empfehlung ätherische Öle

### Bergamotte

*Citrus aurantium var. Bergamia*



Der wunderbar frisch-blumige Duft erinnert an eine sonnendurchflutete Mittelmeerlandschaft. Dieses ätherische Öl versprüht eine Heiterkeit die Anspannung, Stress und sogar Traurigkeit vertreiben kann. Der lebhaft-frische, grün-fruchtige und leicht süssliche Duft verbreitet sich besonders angenehm in einer Duftlampe.

**Empfehlung:** Für Lichtblicke im Alltag 6 – 10 Tropfen Bergamotte in einen Aromavernebler geben und die positive Atmosphäre geniessen. Für unterwegs: 2 Tropfen auf ein Taschentuch geben und mehrmals täglich daran riechen.

**Wichtig zu wissen:** Die Inhaltsstoffe der Bergamotte erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Solarium) vermieden werden.

### Grapefruit

*Citrus paradisi*



Das «Freude-Öl» weckt die Lebensgeister. Durch seine anregende Wirkung kann es gegen schlechte Stimmungen und Schwermut eingesetzt werden. Durch Kaltpressung der Grapefruitschalen wird das ätherische Öl gewonnen.

**Empfehlung:** 20 bis 40 Tropfen in ein Aromalife PURE Körperöl 75 ml mischen und damit sanft die Beine massieren. Um die Lebensgeister zu wecken 3-5 Tropfen auf einen Aromastein oder 1-2 Tropfen auf ein Taschentuch geben und einatmen.

**Wichtig zu wissen:** Die Inhaltsstoffe der Grapefruit erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Solarium) vermieden werden.

### Lemongras

*Cymbopogon flexuosus*



Das Lemongras verströmt einen spritzig, zitrusartig, grasigen Duft und belebt dadurch den Raum und trägt zu einer optimistischen Stimmung bei.

**Empfehlung:** Fit und munter im Büro: lassen Sie einige Tropfen im Aromavernebler verdunsten oder geben Sie die Tropfen auf einen Duftstein. Auch als Riechstift für den Powerschub unterwegs geeignet.

### Mandarine rot

*Citrus reticulata*



Die Mandarine besitzt die heitere Kraft der mediterranen Sonne. Diese Energie lässt positive Gedanken und Gelassenheit zu. Dieses Öl ist zudem bei Kindern sehr beliebt.

**Empfehlung:** 3-5 Tropfen auf einen Aromastein geben und im Kinderzimmer aufstellen.

#### Wichtig zu wissen:

Die Inhaltsstoffe der Mandarine erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Solarium) vermieden werden.

### Orange süss

*Citrus sinensis*



Der fruchtig süssliche Duft der Orange ist uns allen bekannt und erfüllt uns mit Wärme. Die Orange lässt das innere Licht erstrahlen und ist nebst der Mandarine rot auch bei Kindern sehr beliebt. Vermittelt Wärme und Positivität.

**Empfehlung:** Einige Tropfen in einen Riechstift geben und bei Bedarf anwenden. 6-10 Tropfen ins Bodenwischwasser geben – für einen frischen Raumduft.

**Wichtig zu wissen:** Die Inhaltsstoffe der Orange erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Solarium) vermieden werden. Das Öl sollte innerhalb von 12 bis 18 Monaten nach dem Öffnen verwendet werden.

### Weihrauch

*Boswellia carterii*



Weihrauch riecht balsamisch, harzig, herb und auch ein wenig orientalisch. Es wird aus dem Harz von Balsambaumgewächsen gewonnen und ist für seine zentrierenden und erdenden Eigenschaften bekannt. Dieses ätherische Öl wird auch oft während Trauerphasen und bei Sterbebegleitungen eingesetzt.

**Empfehlung:** 20 – 40 Tropfen in ein neutrales Aromalife PURE Körperöl (75 ml) geben und zum Beispiel Arme und Hände sanft einmassieren.

### Ylang Ylang

*Cananga odorata*



Der Duft dieser prächtigen Blüte aus Madagaskar ist sinnlich-verlockend. Mit seiner intensiven, schwer-süssen orientalischen Note sollte er eher sparsam verwendet werden. Ylang Ylang kann das Herz öffnen, um sich im eigenen Körper wohl zu fühlen.

**Empfehlung:** Als Abend-Bad 10 – 20 Tropfen in 10 ml Vollrahm geben und dem warmen Badewasser zufügen. Zusammen mit Kerzenlicht und entspannender Musik geniessen und den Abstand vom Alltag gewinnen.

**Wichtig zu wissen:** Bei zu hoher Dosierung kann Ylang Ylang Kopfschmerzen auslösen.

## Zitrone

*Citrus limonis*



Die Essenz der Zitrone ist wie die Frucht selbst, frisch und fruchtig. Sie wird dem Element Luft zugeordnet. Der Duft des Zitronenöls macht gute Laune und lässt eine südländische Stimmung aufkommen.

**Empfehlung:** Geben Sie 4 bis 6 Tropfen in einen Aromavernebler oder geben Sie einige Tropfen direkt ins Bodenwischwasser. Sie werden beschwingt und konzentriert durch den Tag gehen.

**Wichtig zu wissen:** Die Inhaltsstoffe der Zitrone erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut. Daher sollte eine äusserliche Anwendung bei gleichzeitiger direkter Sonnenbestrahlung (Sonnenbad, Solarium) vermieden werden. Dieses Öl sollte innerhalb von 12 bis 18 Monaten aufgebraucht werden. Älteres Öl kann wunderbar als Duftzusatz ins Bodenwischwasser gegeben werden.

**Weitere Informationen zu den Aromalife-Produkten «Energie» finden Sie im Produkteporträt.**