



O Mensch, sage nicht,  
dass du das Gute nicht tun kannst!  
Du hast Augen zum Sehen,  
Ohren zum Hören,  
Ein Herz zum Denken,  
Hände zum Wirken  
Und Füße zum Gehen.

*Hildegard von Bingen*

### **Fußöl „Erdung“**

Unseren lieben Füßen, die uns den ganzen Tag tragen, schenken wir oft wenig Aufmerksamkeit. Vielleicht haben Sie daher Lust den Tag mal mit einer entspannenden Fußeinreibung zu beschließen.

Zutaten (besorgen sie sich die naturreinen ätherischen Öle und das Trägeröl am Besten in einer Apotheke oder im Aromapflegefachhandel):

10 ml Johanniskrautöl

3 Tropfen Neroli 10%-Bio

1 Tropfen Vetiver Bio

1 Tropfen Atlaszeder Bio

#### **Anwendung:**

- Alle Zutaten in einem Schälchen miteinander mischen
- Und vor dem Zubettgehen die Füße damit massieren (oder noch besser massieren lassen).

Wie immer ersetzen Hausmittel aus der Naturheilkunde nicht den Besuch beim Arzt. Unser krampflösendes Bauchöl versteht sich als Ergänzung aus der Hausapotheke.

Bitte beachten Sie auch, dass vor Erstanwendung ätherischer Öle am besten immer ein Verträglichkeitstest auf der Unterarminnenseite gemacht werden sollte, bevor das Öl großflächig eingesetzt wird (wenn nach 15 Minuten keine Reaktion kommt, darf das Öl angewendet werden. Bei Rötungen oder Juckreiz die Mischung bitte mit lauwarmem Wasser gut abwaschen und nicht mehr verwenden).

WICHTIG: Unsere Aromaölmischungen sind für die Anwendung bei Erwachsenen gedacht. Nicht bei Kindern, insbesondere nicht unter 3 Jahren anwenden.

Quelle: Und plötzlich ist vieles anders – Aromatherapie für onkologische Patienten, Eliane Zimmermann und Sabrina Herber,