



## Bio Orange süß

die umgehend positive Wirkung  
auf Körper, Psyche und Geist!

Orange – und mein Herz ist offen!

Orange – und die Winterdepression  
hat keine Chance!

der rundum Wohlfühlduft für Kinder und Erwachsene!

### Bitte beachten Sie:

Hydrolate ersetzen bei körperlichen wie psychischen Beschwerden keine Fachperson aus dem Gesundheitswesen und dienen nicht zur Selbstbehandlung bei Beschwerden!

Äusserlich angewendet sind sie eine sanfte und angenehme Begleitung für unser Wohlfühl!

### Geschichte

Der Duft der Orange ist ausgesprochen wohltuend, erfüllt umgehend Körper und Psyche und **bringt uns** dadurch ebenso schnell **Ruhe, Gelassenheit und Freude!** In **China** wurde die Orange als **Heil-, Wohlfühl- und Genussfrucht** bereits **2000 v.Chr.** genutzt und die Kaiser der Tang-Dynastie schätzten sie so sehr, dass sie Orangenhaine anbauen liessen. Der Name Orange hat seine Wurzeln im arabischen Wort „narandsch“, im Spanischen „Naranja“ und im Italienischen „Arancia“. Der niederdeutsche Name Apfelsine weist auf die Herkunft: Apfel aus China. Über Indien gelangte sie dann nach Babylonien und die Portugiesen brachten die richtig süssen Orangen nach Europa. **Mittlerweile ist die Orange die Zitrusfrucht, die weltweit am meisten angebaut wird!** Die mit Abstand bedeutendsten Nationen sind Brasilien, China, Indien, Mexiko und die USA. In Europa dominiert Italien vor Griechenland und Spanien. Bis heute haben die Orange und ihr Baum nichts von ihrer Faszination und Freude, wenn man sie sieht und riecht, eingebüsst; und es gibt kaum jemanden, der den Duft und die Frucht nicht mag!

### Wirkung allgemein

Sehr breit gefächert **deckt sie über die stark psychische Wirkung den ganzen Gesundheitsbereich ab**, bringt uns wunderbaren Genuss in der Küche und verblüfft auch als Reinigungs- und Desinfektionsmittel! Dabei können wir je nach Einsatz das Hydrolat mit ätherischem Öl Orange süß entsprechend verstärken!

### Wirkung körperlich

Orangenhydrolat **entspannt den ganzen Körper** und auch die Blutgefässe. Seine **beruhigende Wirkung** beginnt im Gehirn und dieses sendet beim Einatmen des Orangenduftes dem gesamten Körper das Signal, dass er **zur Ruhe kommen** soll. Und dies wiederum hat zur Folge, dass zu **hoher Blutdruck ausgeglichen** werden kann! Ebenso **entspannend und krampflösend** ist die Wirkung auch auf den **gesamten Magen-Darm-Bereich!** Schätzt man **Saunabesuche**, insbesondere in der Winterzeit, reichen bereits 2-3 Esslöffel Hydrolat mit 2 Tropfen äth.Öl Orange süß in die Kelle für das Aufgusswasser. Bei **Spannungskopfschmerzen** hilft ein Spray oder Roll-on, mit welchem wir über Schläfen, Stirn und Nacken fahren. **Müde Füsse** freuen sich über ein Fussbad!

### Wirkung Schwangerschaft/Kinder

Der **angstlösende Effekt** von Orangenduft ist so stark, dass er auch **bei der Geburt Ängste löst**, die **Freude zurückbringt** und die **Verspannungen im Körper aufhebt**. Speziell **während den Wehen** ist er **eine ausgezeichnete Hilfe!** Alle **Kinder, die sich** innerlich und/oder äusserlich **belastet fühlen** und alle, die **Störungen bei der Nahrungsaufnahme** zeigen, lieben Duft und Geschmack der Orange und **entspannen sich** umgehend darin! Bei **Einschlafschwierigkeiten** hilft eine kleine Schale mit 2-5Tr äth.Öl Orange süß oder äth.Öl Mandarine und Vanille-Aroma! Bei vielen Kindern reicht allerdings allein schon die Orange!

**Neugeborene und die noch ganz Kleinen** bevorzugen Mandarine; aber auch für sie kann die Orange eingesetzt werden!

So empfinden **alle kleinen nervösen Wesen** durch die Orange und/oder die Mandarine **Entspannung** und **schlafen ruhig und gut ein und durch!** Und eine Studie bewies, dass Orange den Kindern die **Angst vor einer zahnärztlichen Behandlung** nehmen kann!

### **Wirkung Haut- und Haarpflege**

Zusammengefasst kann man hier sagen, dass sie sich **für alle Arten von Pflegeprodukten** ausgezeichnet eignet, sowie für Massagen, Bäder, Kompressen, Waschungen, Einreibungen, kosmetische Behandlungen und zur Inhalation! Die **Haare** werden locker, voll, glänzend und weich!

### **Wirkung Psyche**

**Ihre wichtigste Eigenschaft** ist der Effekt, **im breitesten Sinne unseren gesamten Organismus und unsere Psyche durch das Entspannen der glatten Muskulatur** (Haut, Blutgefäße, Verdauungsorgane und Atemwege) **wieder in Harmonie zu bringen!** Dazu genügt allein schon ihr Duft, denn dieser vermittelt uns das Ausdehnen und Entspannen auf allen Ebenen!

Es ist ihr warmer Duft, der hilft, den **Lichtmangel in der Winterzeit** aufzuheben, und eine **Winterdepression**, durch die Stimulierung der Zirbeldrüse und ein Ausgleichen der Hypophyse, gar nicht zuzulassen. Es ist das stimmungserhellende Hormon Enkephalin, das angeregt wird. Dieses hat auch einen bedeutenden Einfluss auf unser Schmerzempfinden und unsere Stimmung. Unser **Schlafverhalten wird positiv beeinflusst** und es ist über Studien belegt, dass wir mit Orangenduft **besser ein- und durchschlafen!**

**Gereiztheit, Angstzustände, Unruhe** und **Nervosität** werden gemildert oder aufgelöst und das psychische Gleichgewicht wieder hergestellt!

Mit Orange zeigen wir uns in der Welt stark und mutig! Wir fühlen **Selbstvertrauen und Lebenskraft!** Wir spüren die äussere und innere Sonne scheinen – **die Welt und ich sind in Ordnung!**

Von **innerer Unruhe durch belastende Gedanken, Stress und Hektik** werden wir schnell befreit und ein Gefühl der **Freude am Tun, Gelassenheit und Fröhlichkeit kehrt ein!**

Auch in jedem Tief bringt uns die Orange schnell wieder ins innere Gleichgewicht!

Fühlen wir uns **an kalten, grauen oder regnerischen Wintertagen** von aller Welt verlassen, nehmen wir **ein Bad mit Orangen- und Zedernholzhydrolat, oder beduften unsere Wohnung damit!**

Aktiv und passiv gleichzeitig **bringt uns die Orange in jeder Situation in Harmonie und ins Gleichgewicht.** Und genau dies lässt uns **gelassen, heiter, zuversichtlich, optimistisch, in Freude und mit Humor** durchs Leben gehen;

**es ist, weil es so ist, wie es ist –  
und was daraus wird, bestimme ich –  
und deshalb ist alles gut und richtig!**

### **Rezept-Vorschlag: Orangen-Duschgel / Bad „Winterlicht“**

mischen Sie 180g Flüssigseife mit den Hydrolaten Orange 40g, Mandarine 20g und Zitronenverbena 10g, den äth.Ölen Orange 15Tr, Mandarine 7Tr, Verbena 5Tr, und geniessen Sie das Loslassen von allem Belastenden!

### **Für weitere Anwendungen kontaktieren Sie bitte eine Fachperson!**

Quellennachweis: Dr.med. J.Valnet: Aromatherapie; R.Tisserant: das Aromatherapie-Heilbuch;  
Pric/Price: Aromatherapie; Dr.med.V.Schmiedel, Dr.med M. Augustin: Handbuch Naturheilkunde;  
Prof.Dr.med.V.Finetlmann/R.F.Weiss: Lehrbuch der Phytotherapie; Ch.Rätsch: der Atem des Drachen;  
Schaffner/Häfelfinger/Ernst: Phytopharmaka-Kompendium; O.Rippe, M. Madejsky: die Kräuterkunde des Paracelsus;  
W.D.Storl: Heilkräuter und Zauberpflanzen; J. Harding: die Welt der Kräuter; Dr.med. F.Grotenhermen: Hanf als Medizin; V.Lad/D.Frawley: Ayurveda Pflanzenheilkunde; G. Graichen: Heilwissen versunkener Kulturen; Internet