

# Gut zu wissen: Erfrischungsspray



## Warum es hilft:

In den Wechseljahren kommt unsere Temperaturregelung schnell durcheinander und es kommt zu den berühmten Hitzewallungen. Gut zu wissen: Ein Hitzeflash dauert nur ein paar Minuten. Mit einem Kältereiz z.B. durch ein Erfrischungsspray geht die Regeneration schneller.

Verschiedene Aromaöle unterstützen das. In diesem Spray sind das Pfefferminze und Zitrone. Das Pfefferminzöl wirkt kühlend und auch juckreizstillend, falls die Haut auf die Hitze gereizt reagiert. Zitronenöl wird eine erfrischende Wirkung nachgesagt, es vitalisiert und hilft auch bei leichten depressiven Verstimmungen.

## Der Extratipp: Aromaspray "Frisch und kühl"

- 1 kleine Sprühflasche (30 ml)
  - Destilliertes Wasser, stilles Mineralwasser oder abgekochtes Wasser
  - 3 Tropfen Bio Pfefferminzöl\*
  - 2 Tropfen Bio Zitronenöl\*
- Achtet bitte unbedingt auf 100% naturreine Bio Öle!

Mischung vor jedem Gebrauch schütteln und nicht länger als 4 Wochen nutzen.

Tipp von Friederike Schrader