

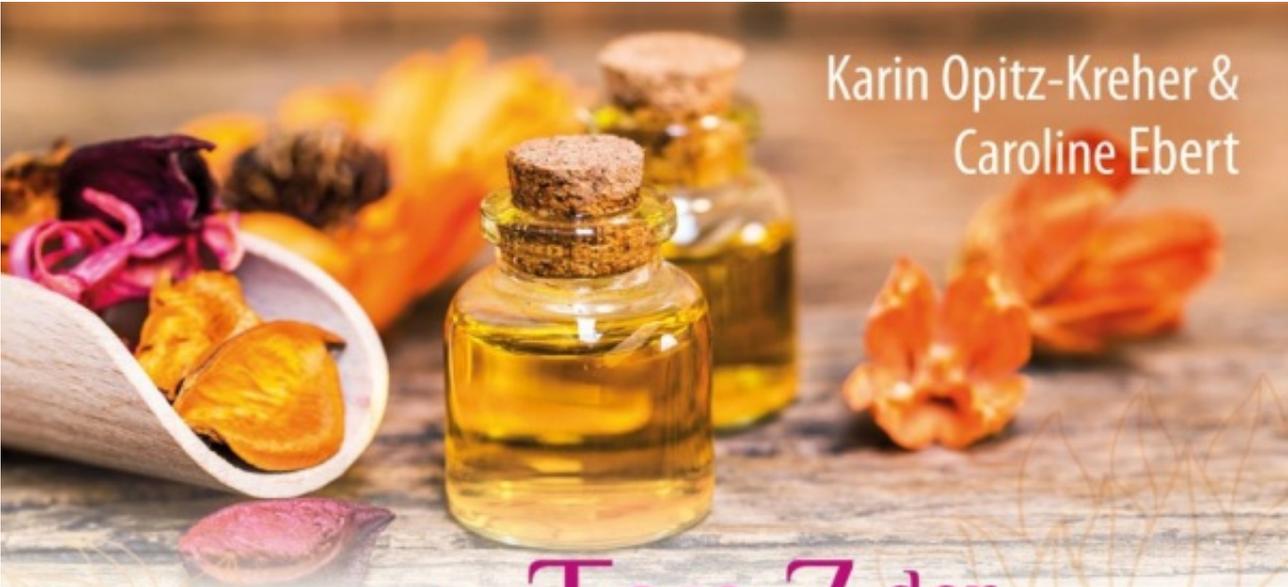
Buchvorstellung: Karin Opitz-Kreher und Caroline Ebert - Die Top 7 der ätherischen Öle für gesunde und entspannte Augen

22.03.2018 | 11:52 Uhr von Anna Ulrich (Kommentare: 0)

Die Top 7 der ätherischen Öle für gesunde und entspannte Augen

von Karin Opitz-Kreher und Caroline Ebert

Karin Opitz-Kreher &
Caroline Ebert



Die Top 7 der ätherischen Öle für gesunde und entspannte Augen

Die besten Anwendungen für eine optimale Sehkraft



 Schirmer
Verlag

Die Autorinnen Karin Opitz-Kreher, Expertin für ätherische Öle in therapeutischer Qualität und Caroline Ebert, Augenoptikermeisterin und zertifizierte Sehtrainerin geben praktische Tipps und Hintergrundinformationen zum Thema ganzheitliche Augengesundheit. Darüber hinaus enthält das Buch wichtige Hinweise zur Handhabung von ätherischen Ölen zur natürlichen Stärkung und Unterstützung

unserer Augen und deren Funktionen. Ein wirklich schön und modern gestaltetes Buch mit vielen Bildern auf 140 Seiten. Beide Autorinnen erklären im Vorwort anschaulich, wie sich unsere moderne Lebensweise im digitalen Zeitalter auf unseren Körper, unseren Stoffwechsel und insbesondere auf unsere Augen auswirken, die durch Smartphone, Tablet und die Arbeit am PC zu unnatürlichen Höchstleistungen gefordert sind und beschreiben anschaulich, welche Auswirkungen das auf die Gesundheit unserer Augen hat. So verschlechtert sich durch die Arbeit am PC das Kontrast- und Farbsehen und auch das seitliche Gesichtsfeld schränkt sich zunehmend ein. Die Technik und deren Anforderungen an unseren Körper haben sich rasant entwickelt, aber unser Körper ist damit vielfach überfordert. Hier können ätherische Öle helfen, wenn man weiß, wie sie uns unterstützen. Dieses Buch enthält weit mehr als allgemeine Informationen zu den einzelnen ätherischen Ölen und deren Anwendung und Nutzen. Übrigens, gut zu wissen ist, dass Zitrone hilft, wenn die Konzentration nachlässt.

Was sind essentielle ätherische Öle? Das wird im ersten Kapitel erklärt. Im zweiten Kapitel werden die Top 7 der ätherischen Öle für den Arbeitsalltag vorgestellt. Zitrone, Pfefferminze, Orange sind die Öle für Einsteiger. Geranie, Ingwer, Ledum, Immortelle sind die Öle für Fortgeschrittene. Ich habe freudig festgestellt, dass Pfefferminzöl meinen Nacken in nullkommanichts entspannt. Da das einer meiner Schwachpunkte ist, weil ich viel Zeit am PC verbringe, ist die Erleichterung groß. Ganz toll ist, dass ein entspannter Nacken die Sehfähigkeit verbessert und ich nun weiß, welche Zusammenhänge bestehen. Wirklich hilfreich sind auch die Hintergrundinformationen und Tipps zum Thema „ganzheitliche Augengesundheit“. Warum kommt es überhaupt zu Augenproblemen und wie stärken uns ätherische Öle oder bewirken sogar Verbesserungen? Hier sind die Erklärungen zur Anatomie des Auges sehr hilfreich und wie Augen überhaupt funktionieren. Der Aufbau des Auges und seine Muskeln, die Funktionen der Areale und alles, was die Sehkraft beeinflussen kann, werden anschaulich erklärt. Die Übungen, die sich an einzelne Bereiche des Auges, wie Ziliarmuskel, Glaskörper, Netzhaut wenden sind einfach und brauchen nur ein wenig Selbstdisziplin um in den Alltag integriert zu werden.

Wir können unseren modernen Lebensstil nicht ändern, aber wir können unsere Augen mit Hilfe von einfachen Übungen wie bewusstem Zwinkern, Augenmassagen, Augenumschlägen und der Aktivierung der Sehrinde im Gehirn wirkungsvoll unterstützen. Die einzelnen Tipps sind einfach in den Alltag zu integrieren und reichen von den Anwendungsmöglichkeiten der natürlichen ätherischen Öle, zu den Übungen wie dem bewussten Augenzwinkern und der Augenmassage, wie der Arbeitsplatz aussehen könnte, Informationen zur Brille, welche Ernährung Augen, inklusive Rezepten zum nachkochen, gut tun, wie alles im Körper zusammenhängt und wie wichtig Wasser für unsere Augen ist. Eine kurze Exkursion in die Reflexzonen von Händen und Füßen veranschaulichen weitere Zusammenhänge und der einfachen Anwendung von ätherischen Ölen.

Die ganzheitliche Sicht macht dieses Buch zu einem überaus wertvollen Schatz.

Ich empfehle das Buch.

Anna Ulrich

Einen Kommentar schreiben

