

Aromatipp: Bauchweh

Stress, Ärger oder Probleme schlagen sich gerne auf den Magen-Darm-Trakt nieder. Bei nervösen Bauch- und Magenschmerzen hilft Basilikum: 2 Tropfen ätherisches Basilikumöl mit 1 Teelöffel Olivenöl mischen und oberhalb des Nabels leicht im Uhrzeigersinn einmassieren. Ätherische Öle sind in Drogerien und Apotheken erhältlich.

