GESUND ÜBERS JAHR

Dezember: Der Monat der Besinnung

RÄUCHERN ALS RITUAL DES INNEHALTENS

Mit einer reinigenden Räuchermischung neues Leben einhauchen:

Wir brauchen verschiedene Bestandteile
- **Öffner** für unsere Sinne: z.B. Kampfer, Lorbeer
- **Hölzer** zur Erdung: Fichte, Holunder, Buche, Linde
- **Harmonisierer:** Styrax, Lärchenpech, Fichtenpech
- **Verstärker:** Kardamon, Koriander, Palmkätzchen
- **Reiniger:** Pulver oder Wurzelstücke aus Meisterwurz, Engelwurz
- **Duftnoten:** Damast (Weihrauch), Lavendel, Quendel, Rosmarin, Wacholder, Salbei

Für die bessere Wahrnehmung all dieser Komponenten und für die Einübung von Distanz und Nähe sollte man sich während und nach der Räucherung ausgiebig und in voller Konzentration dem sinnlichen Erleben und Erspüren der einzelnen Duftnoten hingeben. Es lohnt sich, sich der aufsteigenden desinfizierenden Rauchfahne mit ihrer Intensität zu nähern und dann wieder aus großer Ferne die Feinheit und Eleganz der Mischung auf sich wirken zu lassen. Das Dufterlebnis und die Durchmischung mit frischer Luft beflügelt dann all unsere Fantasie, die gebührend Raum und Zeit einnehmen soll.

Es gibt zudem noch wertvolle geruchliche Wahrnehmungshilfen wie:
- **Zitrusfrüchte frisch verzehren,** die unseren Mund erfrischen und öffnen,
- **Ölziehen** (Öl im Mund schwenken) zur besseren Tiefenwahrnehmung,
- **Bitterstoffe wie Fenchel, Anis, Kümmel, Wermut** zur Schärfung unserer Sinne,

- **geräuchertes Fleisch** (Bauernspeck, Kaminwurzen) verbindet Geruch und Geschmack
- **Propolis** wirkt desinfizierend und zusammenziehend (konzentrierend)
- **Salbei** kauen reinigt wie eine Bürste die Zungenbeläge

So kann es gelingen durch das Räucherritual Gutes und Neues in unsere gewohnte Umgebung zu bringen und zu bewahren.

Speziell für den Dezember: Mischung aus Zimtrinde, Weihrauch, Ingwer, Angelikasamen (-wurzel), Beifuß, Galgant, Wacholderbeeren

Speziell für den Jahreswechsel: Mischung aus Alant, Kiefernharz, Pfefferminze, Rosmarin, Salbei, Styrax (Amber), Zedernholz

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse ***gruber@prosalus.info*** oder telefonisch unter ***0474 409344*** direkt an mich gerichtet werden.

Dr. Rudolf Gruber