

Entspannung pur - Königin der Alpen

Zirbelkiefer auch Arve oder Zirbe, genannt

Der immergrüne Nadelbaum wächst in den Alpen, kann eine Höhe von 25 Metern und ein Alter von 1000 Jahren erreichen und strahlt eine spezielle Lebenskraft und Wärme aus. Der Holzduft ist sehr intensiv und angenehm. Schon seit Jahrtausenden ist dem Menschen die wohltuende Wirkung der Zirbe bekannt. Gemäss Baumheilkunde sind Arvemenschen eher unsicher und leiden oft an kalten Gliedmassen. Arve wird bei Erkältungskrankheiten und Muskelbeschwerden, sowie im neurologischen Bereich eingesetzt. Die Auswirkungen sind sehr viel grösser auf unser Wohlbefinden und Gesundheit, als man bisher angenommen hat. Verschiedene Testpersonen wurden, i. A. der Forschungsgesellschaft Joanneum Research Graz starker körperlichen Belastungen ausgesetzt. Ein Teil der Probanden erholte sich in Arven-Zimmern, der andere Teil in normalen Schlafzimmern. Es zeigten sich deutliche Unterschiede in der Erholungsqualität. Im Arvenholzzimmer war die Erholung wesentlich schneller und der Schlaf deutlich tiefer. Die Ursache dazu ist schnell gefunden: Arvenholz hat wissenschaftlich bewiesen eine absolut positive Wirkung auf den vegetativen Erholungsprozess des Menschen und bewirkt eine tiefere Herzfrequenz bei körperlichen und mentalen Belastungen. Prof. Maximilian Moser erklärt: „Die durchschnittliche Arbeitersparnis für das Herz liegt bei ca. 3500 Schlägen, was in etwa 1 Stunde Herzarbeit pro Tag entspricht. Diese Untersuchungen wurden über Herzfrequenzmessungen an Testpersonen durchgeführt. Mit Hilfe von modernen Sensortechniken war es möglich, das autonome Nervensystem sowie die Stammhirnfunktion zu beobachten.“ Die Herzfrequenz ist die wichtigste Grösse eines komplexen Zusammenspiels an dem Herz, Kreislauf, Atmung, Temperatur, Stoffwechsel und psychomentele Einflüsse beteiligt sind. Dieses autonome System reguliert Funktionen, auf die wir nur bedingt Einfluss haben: Herztätigkeit, Blutdruck und Verteilung der Blutströme, Atemtiefe und -frequenz, die Wärmeregulation oder die Drüsensekretion (Speichel, Verdauungssäfte ...).

So ist es nicht verwunderlich, dass immer mehr Schlafzimmermöbel aus Arvenholz gefertigt werden, als Garant für guten Schlaf. (Pinosylvin senkt den Puls).

Der wohltuende, nicht aufdringliche Duft des Arvenholzes löst durch ätherische Öle eine tiefe Beruhigung auf den schlafenden Menschen aus. Personen, die unter Wetterfühligkeit leiden, finden Hilfe mit einem Zirbenkissen. Trotz Luftdruckänderung bleibt der Kreislauf stabil. Dem Arvenholz auch eine antibakterielle Wirkung nachgesagt. Österreich hatte das Jahr der Zirbe gewidmet und produzierten eine Zirbenholzkugel auf einer Glasfe. So stellt man sein eigenes, gesundes Zirbenwasser her und genießt es Schluck für Schluck und Tag für Tag. Das Herz wird dankbar sein für diese Schon unsere Grosseltern wussten über die beruhigende Wirkung des Zirholzes Bescheid. Hitzige Debatten wurden in Arvenstuben ausgetragen. Kinder, die in Wiegen aus Zirbenholz schliefen, schrieten weniger.

Auch die Kleider-Motten haben gegen die Arve keine Chance
Für die Herstellung von 1 Liter ätherisches Zirbenöl benötigt man 1000 kg material. Dieses Öl findet in der Duftlampe, Kosmetik, Massageöl sowie im grossen Anklang



wird
2011
karaf-

Hilfe.
ben-
Klein-

Roh-
Ölbad

Besser schlafen heisst ...besser leben
die Zirbe erspart 3500 Herzschläge oder umgerechnet 1 Stunde Herzarbeit pro Tag...

Gute Erholung wünscht Ihnen Cornelia Krapf-Rütimann (alle Produkte in Praxis erhältlich)