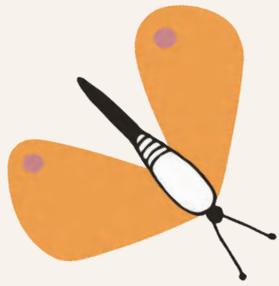


Follow the Butterfly



Iris

**Anti-Ageing Prebiotic
für reife Haut**

Aromakids

**Für starke, entspannte und
motivierte Kinder**

Waldmedizin

**Wie Waldluft uns hilft
gesund zu bleiben**

Abwehrkraft

**Stark bleiben
mit ätherischen Ölen**

Do it yourself

Mit Rezepten
für die individuelle
BeautyCare und
AromaCare

Inhalt



from
parents
to
parents

4 Aromakids

*Die Kraft der Aromapflanze für starke,
motivierte und entspannte Kinder.*



22 Abwehrkraft

*Gesund bleiben mit DIY-Tipps
für Herbst und Winter.*

- 3 Editorial
- 4 Aromakids
- 8 Iris – von der Wurzel zur Butter
- 10 Neu: Iris Anti-Ageing Prebiotic
- 12 Happiness für die Hautflora
- 14 Rezept Iris Handbalsam
- 15 Produktneuheiten
- 19 Mobile Hebammenhilfe Madagaskar
- 20 Waldmedizin
- 22 Abwehrkraft – stark bleiben
mit ätherischen Ölen
- 24 farfalla Akademie und Workshops
- 26 follow the butterfly
- 26 Impressum
- 27 CSE – gelebte Nachhaltigkeit

8 IRIS

*Die duftende Kostbarkeit in der neuen
Iris Anti-Ageing Prebiotic Gesichtspflege.*



Editorial



leine Kinder, grosse Kinder – jedes vom ersten Tag an eine vollwertige Person mit all ihren Eigenschaften, Eigenarten und Emotionen. Die Art und Weise, mit der Kinder sich dem Leben stellen, kann so verschieden sein – und sie (wie auch ihre Eltern) vor unterschiedliche Herausforderungen stellen.

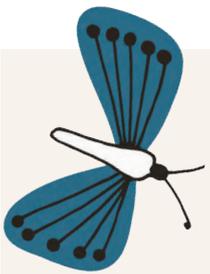
*Ätherische Öle sind wirkungsvolle Helfer, die aufmuntern oder beruhigen, Konzentration, Kraft und Entspannung spenden können, wenn Kinder emotional überfordert, unsicher oder «neben der Kappe» sind: Wenn sie die ersten Male von den Eltern getrennt sind, wenn es heisst Schultage oder Prüfungen zu meistern etc. Andere sind eher von Haus aus aufgedreht oder zappelig, und brauchen Hilfe dabei, zur Ruhe zu kommen. Nachdem wir im Jahr 2019 unter dem Motto «from parents to parents» eine eigene Babylinie lancierten, erweitern wir in diesem Jahr unser AromaCare-Sortiment mit wunderbaren Duft Helfern für grössere Kinder: Ob Kindergärtner*in, Erstklässler*in oder Teenies – gerade Kinder sind sehr feinfühlig und dadurch empfänglich für Düfte. Sie reagieren positiv auf die sinnlichen Reize und lassen sich unvoreingenommen auf sie ein. Mit der Expertise aus vier Jahrzehnten Aromatherapie haben wir drei fertige Duftbegleiter für Kids entwickelt, deren Düfte sie auffangen und unterstützen. Und ganz nebenbei, vom Elternteil ins Mäppchen gesteckt, das wichtige Gefühl vermitteln: «Ich bin immer für dich da.»*

Dass wir uns in den letzten anderthalb Jahren ganz besonders bemühten, immer für Sie da zu sein, haben Sie vielleicht an unserer Linie Abwehrkraft gemerkt. Von der Handhygiene über den Maskenspray bis zu passenden DIY-Rezepten für Ihre Gesundheit haben wir alles gegeben, um Sie zu unterstützen. Jetzt, wo der Winter naht, haben wir Ihnen noch einmal die wichtigsten Aroma-Tipps für Ihre Abwehr zusammengestellt. Auch ein passendes neues ätherisches Öl entdecken Sie auf S. 22-23.

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Herbst und Winter.

*Malvin Richard
Geschäftsführer farfalla*

PS: Wie gesundheitsförderlich das Waldbaden ist und welche Rolle ätherische Öle dabei spielen, lesen Sie im Artikel «Waldmedizin». Wetten, anschliessend brechen Sie sofort zu einem Waldspaziergang auf?



Aromakids

Für starke und motivierte Kinder

Jedes Kind findet gewisse Situationen emotional überfordernd oder beängstigend: von den Eltern getrennt sein, Schultage alleine meistern, Prüfungen, Streit mit Freunden. Andere sind generell aufgekratzt oder zappelig. Insbesondere dann, wenn sie immer mehr Situationen ohne Eltern meistern müssen, können Kinder selbstständig mit Duftbegleitern Unterstützung finden.



Dufter Helferchen für kleine und grosse Kinder

Ätherische Öle können Gross und Klein darin unterstützen, klar zu denken, mutig und selbstbewusst Prüfungen (aller Art) zu bestehen und auch dann die Wogen glätten, wenn's mal nicht so toll läuft. Sie können bei Aufregung und Ängstlichkeit beruhigen, Konzentration und Lernfreude fördern oder nach einem aufreibenden Tag helfen, zur Ruhe zu kommen.

Die neue farfalla Aromakids-Linie schenkt Kindern ab dem Kindergartenalter bei verschiedenen Themen Un-

terstützung und kann dabei, wie der **Nur die Ruhe-Aroma-Roll-on** oder der Riechstift im **Lern gern-Set**, bei Bedarf ganz selbstständig und sicher angewendet werden – als duftender Anker, den das Kind stets bei sich tragen kann.

Weitere Tipps und sichere Anwendungsbeispiele, um Kinder ganz individuell mit ausgewählten ätherischen Ölen zu unterstützen, finden sich auf www.farfalla.ch/aromakids



farfalla
Aromakids
Neu für Kinder
ab 3 Jahren



Nur die
Ruhe



Emotional überfordert, ängstlich und unsicher?
Das Kind ist übermässig aufgeregt und zappelig?

Der **Nur die Ruhe-Aroma-Roll-on** stärkt und beruhigt Kinder bei emotionaler Überforderung oder Zappeligkeit. Mit besänftigender Kamille, beruhigendem Lavendel und Halt spendender Atlaszeder. Da die ätherischen Öle in Jojobaöl gelöst sind, kann er bei Bedarf direkt auf der Haut angewendet werden. Ein liebevoller Begleiter!



farfalla
Familien-Bande

Johannas Vater
baut in Südfrankreich
Lavendelsalbei an – von ihm
beziehen wir unser
ätherisches Öl (S. 17)

Clovis, 9 Jahre und Johanna, farfalla Naturkosmetikchemikerin

Wie verbringt Ihr Familienzeit am liebsten?

Wir leben im Jura, einer Region, die zu allen Jahreszeiten landschaftlich sehr schön ist. Wir machen gerne lange Spaziergänge oder Fahrradtouren in der Juralandschaft, picknicken im Wald, schwimmen in den Flüssen und wir entdecken immer wieder neue Wege.

Clovis' liebstes farfalla-Produkt?

Die **SOS Hautsalbe**, die das ganze Jahr über verwendet werden kann und die wir immer dabei haben: zur Beruhigung kleinerer Schnittwunden, im Sommer zur Besänftigung nach dem Aufenthalt in der Sonne und im Winter zum Schutz der Haut vor Kälte (s. S. 17).

Ein besonderer gemeinsamer Duftmoment?

Unsere Familie kommt aus dem Süden Frankreichs. Jeden Sommer fahren wir zur Lavendelernte in die Hügel der Provence. Wir bringen den Lavendel dann nach Hause, um unsere Schränke damit zu beduften.

Dein Aroma-Tipp an andere Eltern?

Auch unser liebstes ätherisches Öl ist **Lavendel**, das wir für Hautanwendungen und im Vernebler einsetzen. Im Moment verwenden wir natürlich die ätherischen Öle **Ravintsara** oder **Saro** (s. S. 17) zur reinigenden Raumbeduftung, aber wir geben sie auch gerne in unseren selbstgemachten Handbalsam und in die Flüssigseife.

Aromakids Rezepte

Viele Aromapflege-
Rezepte für Kinder auf
www.farfalla.ch

Aromakids

Handseife

Gemeinsam mit meiner Tochter habe ich die Do it yourself-Handseife beduftet. Wir haben die Seife mit zwei unserer Lieblingsöle, nämlich Blutorange und Bergamotte, gemischt. Benzoe rundet das Ganze ab. Gross und Klein mögen diese Mischung sehr.

Stephania, Mami von zwei Kindern und Mitarbeiterin im Bioladen

Produkte



300ml farfalla DIY
Bio-Handseife



5 Tropfen
ätherisches Öl
Benzoe Siam



20 Tropfen
ätherisches Öl
Bergamotte



30 Tropfen
ätherisches Öl
Blutorange

Rezept

1. Die ätherischen Öle in die Flüssigseife tröpfeln.
2. Sanft schwenkend vermischen.
2. Für grosse und kleine Hände griffbereit aufstellen.

Schon gewusst? Das vanillig duftende Benzoe Siam gehört zu den ätherischen Ölen, die schon für sehr kleine Kinder erlaubt sind. Seine einhüllende, entspannende und seelentröstende Wirkung wird ergänzt durch hautschmeichelnde, pflegende Eigenschaften. Auch sehr hilfreich in Erkältungsrezepturen.

Allergene: Benzyl benzoate, Limonene, Citral, Linalool, Geraniol, Farnesol



Unkonzentriert, matt, hibbelig? Dem Kind fällt es schwer, ruhig zu sitzen und sich fokussiert einer Aufgabe zu widmen?

Aufmunternd und konzentrationsfördernd ist die **Lern gern Aromamischung**. Ätherische Öle von Zitrusfrüchten, Weisstanne u. a. schaffen eine positive Lernatmosphäre und unterstützen die Lernfreude.

Ideal bei Hausaufgaben, für Prüfungen und andere Kopfarbeiten. Im Riechstift ein perfekter Begleiter für die Schule. Zu Hause in Duftlampe/Vernebler anwenden und vorher/nachher gut lüften.



Aufgekratzt und «durch»? Das Kind hat Mühe beim Einschlafen und wacht oft auf?

Beruhigende Düfte wie Vanille, Lavendel, Mandarine u. a. im **Traum süß Bio-Raumspray** lassen aufgedrehte Kids im Hier und Jetzt des Abendrituals ankommen und helfen ihnen, leichter runterzufahren. Für ein entspanntes Einschlafritual und eine süsse Traumreise bis zum nächsten Morgen.



Flavio, 16 und Rosa, farfalla Kundenberaterin AD

Wie kommen ätherische Öle bei euch zum Einsatz?

Ich als Mutter finde es toll, bei wie vielen Lebenssituationen wir unsere Kinder mit Aromatherapie begleiten können, bei Zahnweh, Fieber, Husten etc. Oder einfach als Gute Nacht-Ritual mit einer duftenden Fussmassage, dazu eine Geschichte. Für mich das Wichtigste ist die Nähe und die Wärme, die ich spüre, wenn ich meine Kinder massiere.

Flavios liebstes farfalla-Produkt?

Ist der **Traum süß Spray**! Er liebt den Duft zum Einschlafen. Bei Bus- und Zugfahrten hat Flavio immer das ätherische Öl **Pfefferminze** im Riechstift dabei. Den macht er sich mittlerweile schon alleine – und damit wird ihm bei der Fahrt nicht schlecht.

Dein Aroma-Tipp an andere Eltern?

Ich massiere Flavio mit einem von mir gemischten Massage-Sportöl vor Training und Wettkämpfen. Er ist gerade in einer Wachstumsphase, und er hat oft ein Ziehen und starken Muskelkater in den Beinen. Das Massageöl hilft ihm sehr (Rezept auf farfalla.ch).

Ein besonderer gemeinsamer Duftmoment?

Wenn es nach der Sommerpause wieder Mandarinen gibt – die Schale ist immer ein ganz besonderes Dufterlebnis. Als unsere Kinder klein waren, zerdrückten wir oft die Mandarinschalen und versuchten die anderen mit dem ätherischen Öl zu besprühen... das machen wir immer noch!

Iris – von der Wurzel zur Butter

Wenn im Mai und Juni die Felder im Hinterland der französischen Atlantikküste in ihrem lila-blauen Blütenglanz erstrahlen, fühlen wir uns beim Hindurchschreiten ganz verzaubert. Bei der Gewinnung des himmlischen ätherischen Öls spielt

vor allem Zeit eine Rolle – und ja, vielleicht ist auch ein wenig Magie im Spiel... denn nicht aus den traumhaften Blüten wird der begehrte Duft gewonnen, sondern aus den unscheinbaren Rhizomen.

Diese haben die fantastische Fähigkeit, Wasser zu speichern und die Pflanze vor der Austrocknung zu schützen. Dass aus dem Rhizom das ätherische Öl gewonnen wird, erklärt seine Bedeutung für die feuchtigkeitsarme Haut.

Etwas Königliches und Göttliches schwingt in ihrer Erscheinung und auch in ihrer Geschichte mit, denn als Fleur-de-Lys stellt die Iris das wohl bekannteste Symbol der französischen Monarchie dar. In der griechischen Mythologie ist die Iris die Göttin des Regenbogens. Es hiess, der Regenbogen würde die Feuchtigkeit aus der Erde ziehen, um die Wolken zu speisen – und Himmel und Erde verbinden, wie auch Götter und Menschen.

Wie die duftende Kostbarkeit entsteht

farfalla-Parfumeur
Jean-Claude Richard:

«Iris gehört zu den teuersten Duftstoffen dieser Welt, und ihr Duft ist absolut einzigartig. Ich empfinde es als äusserstes Privileg, diese Kostbarkeit in eine Duftkomposition einarbeiten zu dürfen.»



Pflanzung: Nachdem im Herbst des ersten Jahres die Wurzelknollen der Iris germanica auf den Feldern gepflanzt werden, haben die Pflänzlein erstmal Pause: Sie dürfen drei Jahre in der Erde ruhen, wachsen, zur Blüte kommen.

Ernte: Im August des dritten Jahres ist es soweit: Die Wurzeln werden von Hand ausgegraben und vorsichtig getrennt. Ein gewisser Teil verbleibt im Feld, um die Pflanzen für die nächsten Jahre zu sichern.



Vorbereitung: Der diesjährige Erntertrag wird gewaschen und für kurze Zeit in der Sonne getrocknet. Dann werden die Wurzeln in kleine Chips geschnitten und in Jutesäcke gepackt.

Wartezeit: Für die Entfaltung der Duftmagie braucht es abermals viel Zeit: Die gewünschten Düfte entstehen erst während der anschließenden Lagerung im Dunkeln – ein Prozess, der wiederum drei Jahre dauert. Erst jetzt reift der begehrte Duftstoff heran, für den Moleküle namens Irone verantwortlich sind.



Destillation: Ist der maximale Gehalt an Ironen erreicht, werden die Chips gemahlen. Mittels Wasserdampfdestillation wird das ätherische Öl aus dem Irispulver gelöst. Aufgrund seiner im erkalteten Zustand buttrigen Konsistenz wird es auch als Iris-Butter bezeichnet.



Ertrag: Nach sechs Jahren Produktionszeit schwankt die Ausbeute zwischen 0.01 % und 0.4 % – das ist extrem wenig. Entsprechend variieren die kg-Preise je nach Iron-Gehalt und Herkunft der «beurre d'iris» zwischen 12'000 bis 40'000 Euro.

Neu: Iris Anti-Ageing Prebiotic

Hautpflege ab den Wechseljahren

Verlangt die Haut ab den Wechseljahren nach einer besonderen Pflege? Unbedingt! Der Grund: Auch hormonelle Faktoren tragen dazu bei, dass sich unser Hautbild verändert. Das Absinken des Östrogenspiegels führt dazu, dass die Haut trockener wird, ihre Spannkraft nachlässt und die ungeliebten Fältchen zunehmen.

Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich der Metamorphose-Prozess der Haut, die Zellteilungsrate nimmt ab – auch bedingt durch hormonelle Einflüsse. Das hat zur Folge, dass die Barrierefunktion der Haut nachlässt und der Fettgehalt in den unteren Hautschichten nicht mehr ausreicht, um das Speichervermögen für Wasser in einem genügenden Masse aufrechtzuerhalten. Die Haut sieht dadurch nicht nur trockener und rissiger aus, sondern spannt, juckt und reagiert intensiver auf Reize.

Die gute Nachricht ist, dass natürliche Wirkstoffe die Hautaktivität fördern und die Zeichen der Reife mildern können – sie besitzen eine ausgewiesene Anti-Ageing-Wirkung. Wertvolles ätherisches Öle, kaltgepresste Bio-Pflanzenöle, ergänzt durch wirkstoffreiche Hydrolate und innovative, naturkosmetische Wirkstoffe, spenden tiefgehende Feuchtigkeit, steigern ihre Elastizität, straffen und reduzieren die Faltentiefe.

Die Wirkstoffe der Iris Anti-Ageing Prebiotic Linie

Das ätherische Öl Iris

Verlangsamt den Alterungsprozess der Haut durch seine zellregenerierenden Eigenschaften. Verbessert den Feuchtigkeitshaushalt der Haut, harmonisiert und revitalisiert.

Der präbiotische Wirkkomplex

Schützt die Hautflora, festigt und stärkt. Unterstützt die Hauterneuerung und verbessert die Hautdicke (zwei Schichten mehr in vier Tagen). Spendet sofortige und langanhaltende Feuchtigkeit und glättet die Haut sichtbar.

Niedermolekulare pflanzliche Hyaluronsäure

Spendet Feuchtigkeit und beugt Feuchtigkeitsverlust vor. Festigt und tonisiert die Haut und erhöht ihre Spannkraft.

Granatapfelsamenöl

Dank des hohen Gehalts an Antioxidantien sehr regenerierend. Erhöht die Spannkraft der Haut, verbessert die Hautstruktur und stimuliert die Kollagensynthese. Enthält Phytoöstrogene.

Drei Anti-Ageing Generationen

Die richtige Pflege unterstützt die Metamorphose der Haut und die sich verändernden Hautbedürfnisse. Sie regeneriert, spendet tiefgehende Feuchtigkeit, strafft und mildert so die Zeichen der Zeit.



Orangenblüte Anti-Ageing *die Einstiegspflege zum Schutz vor vorzeitiger Hautalterung ab 30*

- bewahrt die jugendliche Elastizität der Haut, unterstützt ihren Schutzmantel, spendet Feuchtigkeit und reduziert erste Zeichen der Zeit
- mit Orangenblüte, Aloe Vera, Hyaluronsäure u. a.
- Straffende Feuchtigkeitscreme
Straffendes Wirkstoffserum
Zeitlos schön-Augenfluid



Immortelle Anti-Ageing Deluxe *für reifere, anspruchsvollere Haut ab 40*

- regeneriert reife Haut intensiv
- glättend und Falten reduzierend, für einen verjüngten Teint
- mit den Straffungsboostern Immortelle, Parakresse, Sommerschneeflocke, Hyaluronsäure u. a.
- Straffende Regenerationscreme
Regenerierendes Wirkstoffserum
Straffendes Augenserum
Schön über Nacht-Fluid



Iris Anti-Ageing Prebiotic *die Spezialpflege für reife Haut ab den Wechseljahren*

- schützt und stärkt die Hautflora, Spendet intensive Pflege dank reichhaltiger Texturen
- mit zellregenerierender Iris, festigender und stärkender Präbiotik, Hyaluronsäure, wertvollen pflanzlichen Ölen u. a.
- Tag- und Nachtcreme
Augen- und Lippencreme
Intensivkur (s. S. 15)

Happiness für die Hautflora

Unsere Haut ist voller Leben, denn auf ihr siedeln Milliarden willkommener Bakterien. Wir brauchen sie für unsere Hautgesundheit – und sollten bei der Hautpflege darauf achten, sie zu schützen.

Unsere Haut ist ein geniales System, das aus verschiedenen Schichten besteht und mit Säureschutzmantel, Hautflora und den Hornschichtbarrieren ein lebenswichtiges Immunorgan darstellt. Erst vor einigen Jahren begann jedoch die Forschung zu verstehen, wie elementar die intakte Hautflora für dieses Gesamtsystem ist und welche Bedeutung sie für unser Wohlergehen hat. Sie ist ein lebendiges Ökosystem, bevölkert von Mikroorganismen wie Bakterien und Pilzen und bildet eine Symbiose mit der Haut

Die Funktionen der Hautflora

Eine gesunde Hautflora ist unumgänglich für einen funktionierenden Hauterneuerungsprozess und die Hautbarriere. Sie schützt vor schädlichen Mikroben und Umwelteinflüssen. Ist sie beeinträchtigt, können Hautprobleme wie Rötungen, Reizungen und Überempfindlichkeiten entstehen. Die Ausgewogenheit der Hautflora ist grundlegend für eine gesunde und schöne Haut und unterstützt ihre Widerstandsfähigkeit und Regeneration. Bei der Hautpflege gilt es also darauf zu achten, die natürliche Hautflora zu bewahren und falls nötig wieder aufzubauen.

Stress für die Hautflora

In den letzten Jahrzehnten hat sich unsere Körperhygiene stark verändert – weshalb hygienebedingte Hautirritationen vielen Menschen Probleme bereiten. Wir waschen uns viel häufiger als früher und mit aggressiveren Mitteln, wir «pflegen» und parfümieren die Haut mit oft bedenklichen Stoffen und desinfizieren sie stellenweise regelmässig. Auch hormonelle Veränderungen stressen die Haut, da der sinkende Östrogenpiegel sie ab den Wechseljahren trockener werden lässt.

Die Hautflora schützen

Beim Waschen sollte die Hautflora nur minimal angegriffen (d. h. möglichst wenige Bakterien abgewaschen) werden. Deshalb: nicht zu häufig und nicht zu heiss duschen, auf aggressive Duschmittel und Desinfektionsmittel verzichten. Konsequente Naturkosmetik verwendet nur milde, naturbasierte Tenside, die Haut und Hautflora schonen.

Hautbarriere stärken

Synthetische Stoffe sind der Haut fremd und belasten den Hautstoffwechsel. Konservierungsstoffe von konventionellen Pflegeprodukten können die Hautflora stören und schädigen. Natürliche Rohstoffe wie reine Pflanzenöle unterstützen die Haut darin, ihren eigenen Schutzmechanismus aufrecht zu erhalten. farfalla verwendet nur natürliche Inhaltsstoffe, um die Haut in ihrer Schutzfunktion zu unterstützen.

Präbiotik für die Hautpflege

Präbiotika begünstigen die natürlichen Lebensbedingungen für erwünschte Bakterien. Die meisten Präbiotika sind Kohlenhydrate, die den Bakterien als Nahrung dienen. Mit den passenden Präbiotika werden erwünschte Bakterien selektiv stimuliert und in ihrer aktiven Rolle im Stoffwechselprozess unterstützt. Die Hautflora wird ganz natürlich geschützt und ihr Gleichgewicht angeregt.

Wie hilft präbiotische Pflege gegen die Hautalterung?

Die von farfalla eingesetzten präbiotischen Wirkstoffe haben auf mehreren Ebenen eine ausgewiesene Anti-Ageing-Wirkung: Sie verbessern den Feuchtigkeitshaushalt der Haut, indem ihr Abschuppungsprozess stimuliert wird, erscheint die Haut strahlender, die Hautdicke verbessert

sich messbar – zwei Schichten mehr in vier Tagen! Die Produktion haut-eigener Peptide wird erhöht, sofortige und langanhaltende Feuchtigkeitsversorgung glättet die Haut

sichtbar. Zudem wird die Produktion des Vitamin D-Rezeptors erhöht und die Vitamin D-Aktivität verstärkt.

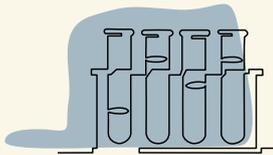
Zertifizierte Naturkosmetik

Die präbiotischen Wirkstoffe der Iris Gesichtspflege sind natürlichen Ursprungs, Natrue-zertifiziert und harmonieren mit der Philosophie reiner Natur- und Biocosmetik. 100% natürlich, vegan.

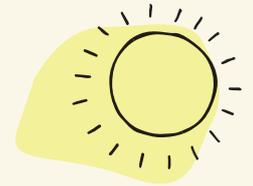
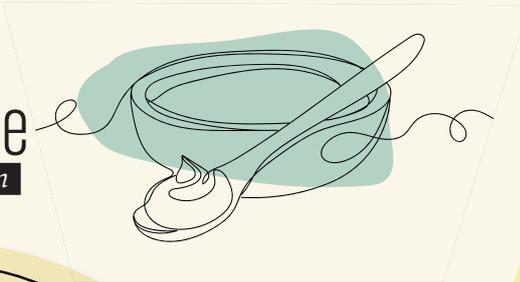
Was ist die Hautflora?

Mikrobiota oder Mikrobiom sind andere Namen für das lebendige Ökosystem auf unserer Haut.

Bitte keine
Chemie



Bitte
füttern



Nicht
zu heiss

«In meiner langjährigen Arbeit als Naturkosmetikerin und Heilpraktikerin fällt mir auf, dass aufgrund der zunehmenden schädlichen Umwelteinflüsse wie z. B. stärkerer UV-Strahlung, vermehrtem Stress und veränderten Lebens- und Ernährungsgewohnheiten die Häute immer trockener und auch irritierter werden – unter anderem, da diese Faktoren den Eigenschutz unserer Haut aus dem Gleichgewicht bringen.»

Iris-Handbalsam

Nach den Strapazen, die wir unseren Händen in den Corona-Monaten zumuteten, müssen wir der Haut nun wirklich besonders gute Inhaltsstoffe zukommen lassen. Mein Geheimtipp: die Iris Intensivkur – das luxuriöse I-Tüpfelchen, das sich perfekt mit meiner Handcreme verbindet.
Sandra, Primarlehrerin

Produkte



1 Portion
Berglavendel Relax
Handcreme

2-3 Tropfen
Iris Intensivkur

Rezept

1. Einen Klecks Berglavendel Handcreme auf die Handfläche geben,
2. 2-3 Tropfen Iris Intensivkur aus der Pipette dazugeben,
3. vermischen und
4. gut in die Hände einmassieren.

Schon gewusst? Für eine noch reichhaltigere Handpflege, zum Beispiel über Nacht, empfiehlt sich die Intensivkur mit Bio-Sheabutter zu kombinieren. Dafür eine kleine Menge Sheabutter in der Handfläche anschnmelzen, 2 Tropfen Intensivkur dazugeben, einmassieren.



Iris Anti-Ageing Prebiotic

Hochgradige Anti-Ageing-Performance mit dem natürlichen Aktivstoff-Komplex aus regenerierender Iris und schützenden Präbiotika. Für reife Haut ab den Wechseljahren.



Tag- und Nachtcreme

Für eine festere Haut und straffe Konturen. Der natürliche Anti-Ageing-Komplex mit hochwirksamen Präbiotika und pflanzlichem Hyaluron spendet intensive Feuchtigkeit, verbessert die Hautstruktur und stärkt die Barrierefunktion der Haut.

30 ml



Intensivkur

Dieses trockene Gesichtsol für reife Haut regeneriert und revitalisiert intensiv. Der natürliche Anti-Ageing-Komplex aktiviert die Vitalfunktionen der Haut, stärkt die hauteigene Barrierefunktion und bewahrt den Feuchtigkeitsgehalt.

30 ml



Augen- & Lippenpflege

Reduziert die Faltentiefe und erhöht die Spannkraft der Augenpartie und Lippenkonturen. Wertvolle Iris regeneriert intensiv, Bio-Granatapfelöl glättet, Jojoba hält die Haut elastisch. Für einen strahlenden und vitalen Teint.

30 ml

Getestete Anti-Ageing-Wirksamkeit: Iris Anti-Ageing Prebiotic Augen- und Lippencreme: verminderte Faltentiefe bei 100% / Iris Anti-Ageing Prebiotic Tag- und Nachtcreme: straffere Haut bei 95% (bei 20 Testpersonen nach 22 Tagen)

Extra-pflege

Für die Individualisierung Ihres Pflegerituals und die sanfte Aromapflege.



Moringa Bio-Pflegeöl

Glättende, reichhaltige Feuchtigkeit für trockene und reife Haut.

75 ml



Hanf Bio-Pflegeöl

Besänftigend und wohltuend bei gestresster Haut.

75 ml



Cistrose Lippenbalsam

Schützende und feuchtigkeits-spendende Intensivpflege.

4.6g



Kornblume Bio-Pflanzenwasser

Beruhigt eine gestresste, gereizte oder umschattete Augenpartie.

75 ml



Kamille Bio-Pflanzenwasser

Mild und hautberuhigend.

75 ml



Zirbelkiefer Bio-Pflanzenwasser

Reinigend, klärend, beruhigend.

75 ml

Frauen- leben

Wenn die Hormone das Wohlbefinden aus der Bahn werfen. Ausgewählte ätherische Öle wie der Muskatellersalbei sind bei Frauenthemen sehr ausgleichend und schenken sanfte, zuverlässige Hilfe.



Monatswohl
Massageöl

Wohltuend und entspannend.
30ml



Stimmungshoch
Aromamischung

Mit Muskatellersalbei, Bergamotte.
5 ml



Hitze Stopp
Spray

Mit Pfefferminz und Zitrone.
75 ml



Intimpflege Waschschaum

Für die sanfte Reinigung
des Intimbereichs.
150 ml



Intimes Pflegeöl

Unterstützt die natürliche Intimflora
und stärkt ihre Schutzfunktion.
30 ml

Aroma- kids

Für starke, motivierte
und entspannte Kinder.



Lern gern Aromamischung

Auch im Geschenkset erhältlich.
Mit Zitrusfrüchten, Weisstanne u. a.
5 ml



Nur die Ruhe
Aroma Roll-on

Mit Kamille, Lavendel u. a.
10 ml



Traum süß
Bio-Raumspray

Mit Vanille, Mandarine u. a.
75 ml

Geborgen- heit

Wärmende, harmonisierende
und beruhigende
Düfte stärken das Selbst-
vertrauen und vermitteln
Geborgenheit.



Liebe dich Bio-Raumspray

Eine Wohltat mit Rose und Vanille.
75 ml



Kuschelzeit Schaumbad

Umhüllend und tröstend.
200 ml



Geschenkset Geborgenheit

Duftstein Spirale und Aroma-
mischung Geborgenheit.
5 ml

beschützt sein

Wohltuende und entschleunigende Düfte schenken Halt und Souveränität. Sie spenden uns Kraft, Schutz und Unterstützung bei täglichen Schieflagen.



Zirbelkiefer, Waldzauber
Aromamischung

Regt zum tiefen Durchatmen an.

5 ml



Zirbelkiefer, Waldzauber
Bio-Raumspray

Spendet Kraft und Entspannung.

75 ml



Waldzauber Geschenkset

Duschgel Waldzauber, 200 ml; Bio-Raumspray Waldzauber, 75 ml.

200 ml und 75 ml



SOS Hautsalbe

Hilft bei gereizter Haut, kleinen Verbrennungen u. blauen Flecken.

30 ml



Aura Schaumbad

Kräftigend, schützend und aufbauend.

200 ml



Waldzauber Schaumbad

Mit Zirbelkiefer, entschleunigt die Lebensgeister.

200 ml



Arventurm Geschenkset

Arventurm; Zirbelkieferspäne; ätherisches Öl Zirbelkiefer, 5 ml.

5 ml

sanft entspannt

Herunterfahren, entspannen. Mit Düften eine Oase der Ruhe schaffen.



Rose Anti-Stress
Aromamischung

Zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen.

5 ml



Zeit für mich
Schaumbad

Stärkt die Lebensgeister.

200 ml



Geschenkset
Duftamulett

Mit Aromamischung Anti-Stress.

5 ml

ätherische Öle

Naturreine ätherische Öle für die individuelle Aromapflege.



Lavendelsalbei bio

Stärkend, anregend, konzentrationsfördernd.

5 ml



Sandelholz Australien bio

Ausgleichend und stimmungsaufhellend.

5 ml



Saro bio

Die Alternative zu Ravintsara für Abwehrkraft und Winterschutz.

5 ml

Abwehrkraft

Die dufte Abwehr bündelt farfallas Kompetenz aus vier Jahrzehnten aromatherapeutischer Erfahrung. Für natürlichen Schutz und ein gutes, sicheres Gefühl.



Citronella Plagegeister Stopp Aromamischung

Mit Citronella, Lavendel u. a.

10 ml



Anti-Insektenspray Naturel

Mücken (bis zu 6 h) und Zeckenschutz (bis zu 4 h). Ab 1 Jahr.

75 ml



Zitrone Handhygiene Pflegespray

Für die zuverlässige Handreinigung mit Ravintsara, Zitrone u. a.

75 ml, 300ml und 1000ml



bleib gesund Pfefferminze Mundhygiene Spray

Erfrischend und schützend.

30ml



Intensiv-Luftreiniger Aromamischung

Starker Helfer gegen Keime.

5 ml



Intensiv-Luftreiniger Bio-Raumspray

Mit 18 ätherischen Ölen.

200 ml



Zitrone Bio-Maskenspray

Mit Zitrusdüften, Pfefferminze u. a.

30 ml

Special Editions

Für ein abwechslungsreiches Wellbeing-Erlebnis unter der Dusche.



Waldzauber Duschgel

Einatmen, durchatmen, aufatmen.

200 ml



Schmetterlingsgarten Duschgel

Beflügelnd und erhellend.

200 ml

Naturparfum

Aus naturreinen ätherischen Ölen und Bio-Alkohol in der farfalla Duftmanufaktur komponiert.



Collection I Eau de Parfum

aura 1968, hippie rose, alpine blue, vanilla nuvola, nomad.

5x2 ml



alpine blue Natural eau de Parfum

Rein und hell wie die Bergluft.

50 ml

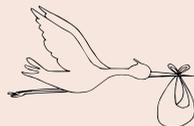


rose Natural eau de Cologne

Sanftmütig und subtil.

50 ml

Die Mobile Hebammenhilfe Madagaskar



Madagaskar: Wir kennen von Besuchen unserer dortigen Anbauprojekte die sehr prekären Bedingungen, unter denen die meisten Menschen auf dieser wunderschönen Insel leben. Madagaskar ist eines der ärmsten Länder der Welt. Kranke, die von der Hand in den Mund leben, Schwangere ohne medizinische Begleitung, fehlende oder schlecht ausgestattete medizinische Einrichtungen, Personal, das dringend Fortbildungen braucht. Täglich sterben allein in Madagaskar zehn Frauen in Folge von Schwangerschafts- oder Geburts-Komplikationen. Wie in Äthiopien finanzieren wir hier eine Hebammen-Schülerin, die direkt im Projekt der Mobile Hilfe Madagaskar lernt und arbeitet, um Mütter in der Schwangerschaft und über die Geburt hinaus sicher zu begleiten.

Seit Herbst 2009 betreibt die Deutsche Tanja Hock die Mobile Hilfe Madagaskar, die mit einer mobilen Hebammenpraxis startete. Mit ihrer Initiative wollte sie verhindern, dass auf der Roten Insel Neugeborene im Müll entsorgt werden. Ihr Erfolg und Engagement ist beeindruckend: Seit dem Start des Hebammenmobils haben alle betreuten Frauen ihre Kinder behalten – und aus dem Mobil wurde ein geburtshilfliches Krankenhaus. Heute liegt der Schwerpunkt der MHM auf der medizinischen Versorgung und dem Wohl der betreuten Familien und ganz besonders der Kinder. MHM will allen Menschen medizinische Unterstützung ermöglichen, die aufgrund ihrer finanziellen Möglichkeiten oder der grossen Entfernung zu einer medizinischen Einrichtung sonst keine Hilfe

bekämen. Darum fährt das Hebammenmobil zusätzlich nahezu jede Woche in verschiedene Buschdörfer ausserhalb der Hauptstadt – zu Menschen, die in ihrem Umkreis keinen Zugang zu medizinischer Versorgung haben. Bei den zweitägigen Einsätzen werden jeweils ca. 100 Patienten medizinisch versorgt.

Seit 2019 steht das von der MHM initiierte und gebaute geburtshilfliche Krankenhaus in Ambovo – neben der Geburtshilfe gibt es hier nun auch eine Station für Frühgeborene.

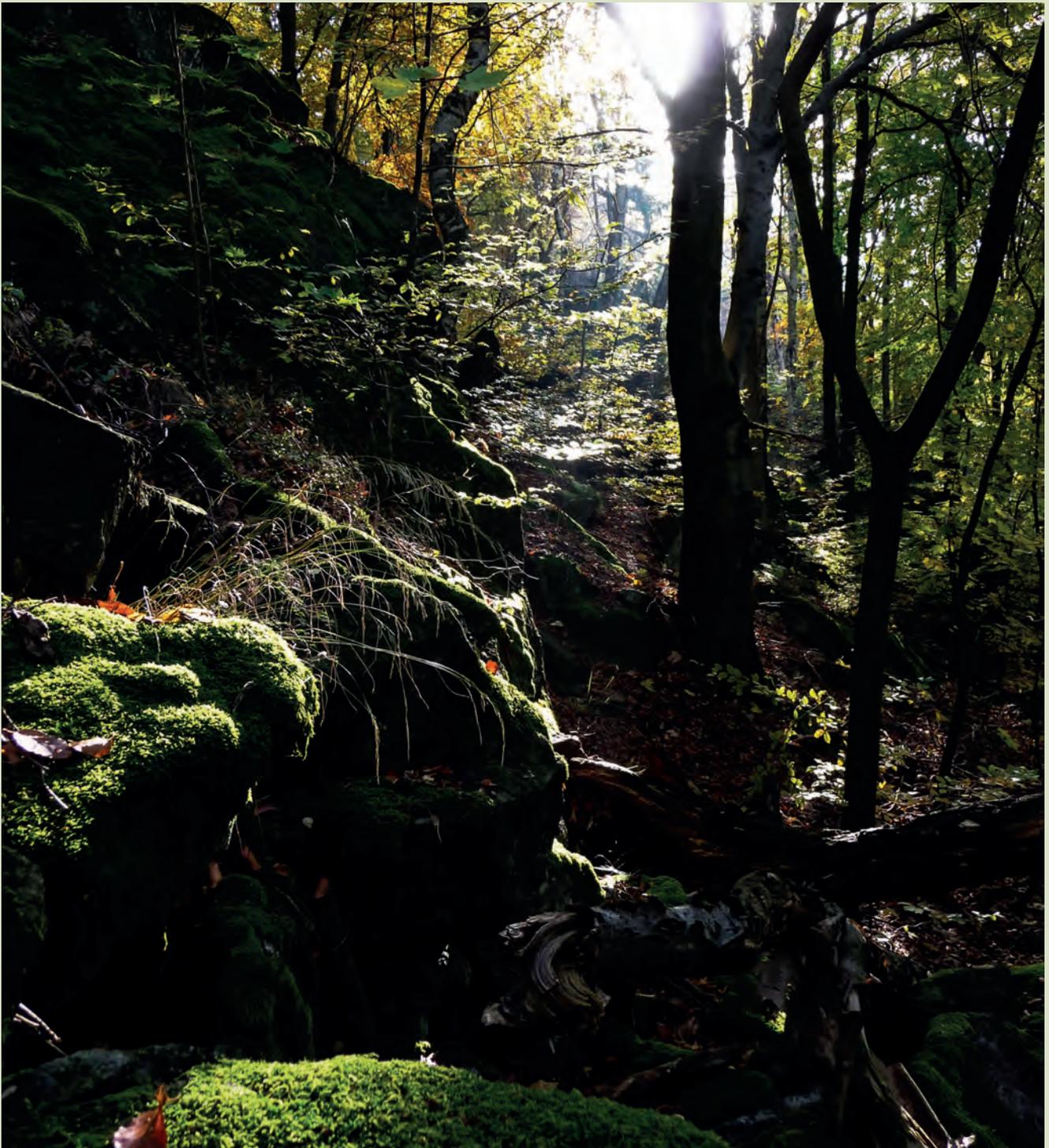
Dazu kommen sozialpädagogische Dienste als Investition in die Zukunft des Landes, dessen Einwohner*innen im Schnitt unter 15 Jahre alt sind. Der Schlüssel für Veränderung liegt in der Bildung der Menschen, weshalb wir von farfalla uns auf die Finanzierung einer Hebammschülerin verpflichtet haben.

Unsere Hebamme bei der MHM

Ab September 2021 finanziert farfalla die junge Hebamme Nomena im Team von MHM. Sie ist 29, verheiratet und Mutter zweier Kinder im Alter von 9 und 2 Jahren. Als Ärztinmentochter galt Nomenas Leidenschaft schon immer der Medizin, und ihr Traum war, eines Tages mit ihrer Mutter zusammenarbeiten zu können. Ein Traum, der zerplatzte, als ihre Mutter verstarb – noch bevor Nomena mit ihrem Medizinstudium fertig war. Nach Abschluss des Studiums begann sie, sich zur Hebamme weiterzubilden und gehört seit 2021 zum Hebammenteam der Mobilen Hilfe Madagaskar. Inzwischen ist sie gut in den Schwangerenvorsorge ausgebildet und konnte in den Kreissaal- und Krankenhausbereich wechseln. Dort durchläuft sie nun die MHM-interne Fortbildung für Geburten und stationäre Patienten. Dass ihre Leidenschaft neben dem medizinischen Bereich den Fremdsprachen gehört, ist eine Bereicherung für das internationale MHM-Team.

www.mobile-hilfe-madagaskar.de





Balsamtanne

Gleichgewicht und Zuversicht. Der Duft ähnelt der Weisstanne, ist jedoch milder, balsamischer und tiefer. Stärkt die Abwehrkraft und ist stimmungsaufhellend und wohltuend für Körper und Psyche.



Douglasie

Stress lass nach. Unterscheidet sich im Duft von anderen Koniferenölen durch eine frische, fast zitronenähnliche Note. Ideal für die Luftreinigung und für konzentriertes Lernen.



Kiefernadel

Erholung und neue Energie. Frisch und rund mit feinen Nuancen von Harz. Sanft, weich und würzig. Erfrischt und belebt den Kopf nach anstrengender Arbeit und regeneriert den Geist.



Weisstanne

Durchatmen – Kraft tanken. Luftreinigend, stärkend und vitalisierend ist das ätherische Öl der Weisstanne. Es unterstützt Kraft und Lebenslust und ist ein guter Freund der Atemwege.



Zirbelkiefer

Aufatmen – entspannen. Die trutzige Zirbelkiefer steht für Schutz und Abgrenzung. Auch in der Erkältungszeit ist ihr ätherisches Öl ein guter Begleiter, der zudem einen erholsamen Schlaf fördert.

Waldmedizin

Grüntöne in allen Schattierungen, die lebendige Stille, durchzogen von Vogelstimmen und rauschenden Winden, das unvergleichliche Duftbouquet mit Noten von Nadelbäumen, Harz, Moos und Pilzen. Entschleunigend, erdend, entspannend. Mitverantwortlich für die positiven Wirkungen eines Waldspaziergangs sind die sogenannten «Terpene» aus den ätherischen Ölen der Nadelbäume. Sie regen zum tiefen Durchatmen an und unterstützen unsere Gesundheit auf verschiedenen Ebenen.

Das bewusste Eintauchen in die Waldluft mit allen Sinnen ist nicht nur wohltuend für die Psyche, sondern für den ganzen Körper. In Japan ist das Waldbaden bereits seit den 1980er Jahren eine anerkannte Therapieform. Der unter dem Namen Shinrin yoku etablierte, bewusste Aufenthalt im Wald ist dort weit mehr als eine Stressabbaumethode. Seit 2012 bildet die Waldmedizin einen regulären Forschungszweig an japanischen Universitäten, der sogar eine fachärztliche Spezialisierung ermöglicht.

Waldmedizin* wirkt:

Waldaufenthalte haben Studien zufolge einen positiven Einfluss auf unser Nervensystem¹, aber auch eine deutliche Verbesserung des Immunsystems konnte in waldmedizinischen Experimenten belegt werden. Diese gesundheitsfördernde Wirkung basiert auf den gesamthaften Sinneseindrücken wie den visuellen Reizen, unterschiedlichsten sekundären Pflanzenstoffen in der Atemluft und der Abwesenheit urbaner Stressfaktoren. In einem entsprechenden Feldexperiment wurden

Versuchspersonen an zwei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils vormittags und nachmittags auf zweistündige Waldspaziergänge geschickt. Ein positiver Effekt auf die Immunparameter der Proband*innen konnte anschliessend sogar über eine Zeitspanne von bis zu vier Wochen gemessen werden.¹ Daneben belegen Studien, dass die für die Waldluft typischen ätherischen Pflanzenöle auch ohne das ganzheitliche Walderlebnis menschliche Immunfunktionen stimulieren. Insbesondere die Terpene als Hauptbestandteile ätherischer Öle, die sich in flüchtiger Form in der Waldluft befinden, sind für diese Wirkung verantwortlich². Bei einem dreitägigen Experiment wurde die Atemluft der Testpersonen mit Terpenen angereichert. Im Vergleich zur Placebogruppe konnte auch bei diesen Proband*innen ein bedeutender Anstieg an Immunmarkern gemessen werden.

**der interdisziplinäre Fachbereich der Waldmedizin (Forest Medicine) vereint Evidenzen aus Medizin, Biologie und Psychologie, die ein deutliches Gesundheitspotenzial des regelmässigen Aufenthalts in Wäldern belegen.*

Für die Waldluft zu Hause

Nadelöle nach Wahl oder Aromamischung Waldzauber mittels Duftlampe oder Vernebler in der Raumluft verteilen.

Waldbaden – ganz wörtlich

2 EL Schaumbad Waldzauber oder 4 Tropfen Zirbelkiefer (oder Nadelöl nach Wahl) plus 4 Tropfen Zitrone in 2 EL farfalla DIY Duschgel/ Schaumbad ins eingelaufene Badewasser geben und verwirbeln.

Waldig-wärmendes Muskelöl

8 Tr. äth. Öl Latschenkiefer
8 Tr. äth. Öl Majoran
5 Tr. äth. Öl Lavendel fein
5 Tr. äth. Öl Pfefferminze
5 Tr. äth. Öl Rosmarin cineol in 75ml Bio-Pflegeöl Johanniskraut, sanft schwenkend vermischen (nicht für Schwangere, nicht bei Sonnenexposition).

Schlafen wie im Zirbenchalet:

Studien zeigen, dass das ätherische Öl der Zirbelkiefer die Herzfrequenz reduziert, was den Erholungswert im Schlaf deutlich verbessert.³ Einen bis mehrere Tropfen auf einem Duftstein in Bettnähe platzieren.

¹ Li Q, Morimoto K, Kobayashi M et al. Visiting a forest, but not a city, increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *Int J Immunopharmacol* 2008; 21 (1): 117–127.

² Ohira T, Matsui N. Phytoncides in forest atmosphere. In: Li Q, ed. *Forest medicine: public health in the 21st century*. New York: Nova Biomedical; 2013: 27–36.

³ JOANNEUM RESEARCH Forschungsgesellschaft

Abwehrkraft Stark bleiben mit ätherischen Ölen

Wie stärken wir unsere Abwehrkraft und schützen uns vor winterlichen Beschwerden? Bekanntlich hat eine gesunde Lebensweise mit vitaminreicher Nahrung, Bewegung an der frischen Luft und eine positive Lebenseinstellung einen wichtigen Stellenwert. Ätherische Öle können zudem unser Wohlbefinden steigern – und uns helfen, entscheidende Eintrittspforten zu sichern: Mund/Rachen und Nase.

Mit einfachen Do it yourself-Anwendungen können wir das gesundheitsfördernde Potenzial der ätherischen Öle für unsere Abwehr nutzen. Typische ätherische Öle wie Ravintsara, Eukalyptus und Teebaum empfehlen sich besonders für die Raumluftreinigung mit der Duftlampe und für schützende DIY-Rezepte. Auch einheimische Nadelhölzer, Exoten wie Cajeput, Eukalyptusöle, Manuka oder Hohholz oder das ätherische Öl der Zitrone sind klassische Winterschutz Helfer und können «mehr als Duftlampe» – nämlich in einfachen Rezepten beim Gesundwerden und Gesundbleiben helfen.

Raumluft reinigen

2–3 Tropfen ätherisches Öl Ravintsara (oder auch Saro, Weisstanne, Eukalyptus, Teebaum, bei kleineren Kindern Thymian Linalool oder Hohholz, sinnvoll ergänzt mit 1 Tropfen Zitrone) in Duftlampe/Vernebler geben; dreimal täglich anwenden. Praktisch für zwischendurch oder auf der Arbeit: «Intensiv-Luftreiniger Bio-Raumspray» mehrmals in die Raumluft sprühen und im Lauf des Tages wiederholen.

Atemwege stimulieren*

Vor der morgendlichen Dusche 2 Tropfen ätherisches Öl Ravintsara vermischt mit einigen Tropfen Pflanzenöl auf den Oberkörper einreiben. Das warme Wasser und die ätherischen Öle auf der Haut verwandeln die Duschkabine in ein wohltuendes Minidampfbad.

Mund-Rachen sichern

Gurgellösungen und Mundspülungen mit ätherischen Ölen sind wohltuend und für die Mund- und Rachenhygiene sehr hilfreich. Das passende Rezept DIY-Gurgelsalz findet sich auf der rechten Seite, die praktische Lösung für unterwegs ist der «bleib gesund, Mundhygiene Spray».

Nase: Schleimhaut pflegen**

Eine gut gepflegte Schleimhaut ist die beste Abwehr gegen Mikroben, die auf unsere Atemwege abzielen. Feuchtigkeitsspendende und schützende Schüttellotion: 15 ml Bio-Rosenhydrolat, 15 ml Bio-Mandelöl, 3 Tropfen ätherisches Öl, z. B. 1 Tropfen Ravintsara, 1 Tropfen Zitronen-Eukalyptus, 1-2 Tropfen Vanilleextrakt in ein Sprühfläschchen geben, vor jeder Anwendung sehr gut durchschütteln, die Nasenöffnungen mehrfach täglich einsprühen oder ein wenig mit dem sauberen Zeigefinger der anderen Hand an die Nasenöffnungen streichen.



Abwehrstark unterwegs

Für einen duftenden Begleiter unterwegs einen Riechstift mit je 2 Tropfen ätherischem Öl Ravintsara (oder Weisstanne) und 2 Tropfen ätherischem Öl Zitrone präparieren und bei Bedarf (mindestens alle 1.5 Stunden) daran riechen.

Das Pflegepersonal in Schweizer Spitälern setzt im Riechstift auf folgende Rezeptur: 3 Tropfen Zitrone, 3 Tropfen Eukalyptus radiata, 3 Tropfen Thymian Thymol.

* Quelle: Aromatherapie in Wissenschaft und Praxis. Hrsg. Steflitsch, Buchbauer, Wolz, S. 279 von Prof. Dr. Steflitsch, Lungenspezialist, Präsident der «Österreichischen Gesellschaft für wissenschaftliche Aromatherapie und Aromapflege»

** Quelle: Blog-Artikel Viren, antivirale Massnahmen, stark bleiben ... von Eliane Zimmermann

farfalla
AromaCare

Abwehrkraft

Gurgelsalz

Die Schleimhaut in Mund und Rachen bietet eine grosse Angriffsfläche. Studien zufolge kann Gurgeln die Keimbelastung in Mund und Rachen reduzieren. Wichtig ist, mindestens 30 Sekunden zu gurgeln, die Flüssigkeit bis in den Rachen vordringen zu lassen, und anschliessend ins Waschbecken auszuspucken. Mary, Kulturwissenschaftlerin

Produkte

120g

farfalla DIY Badesalz

20 Tropfen

äth. Öl Ravintsara

10 Tropfen

äth. Öl Thymian Linalool

20 Tropfen

äth. Öl Zitrone

Rezept

1. In 120g farfalla DIY Badesalz 20 Tr. Ravintsara, 10 Tr. Thymian Linalool und 20 Tr. Zitrone einträufeln und schüttelnd gut mischen.
2. Gut verschlossen aufbewahren.
3. Pro Anwendung 1/2 TL Salz in 1/2 Glas warmen Wasser auflösen, intensiv gurgeln, unbedingt ausspucken.



Eukalyptus radiata

Ein angenehm frisch riechendes ätherisches Öl mit den Hauptinhaltsstoffen 1-8-1,8 Cineol und a-Terpineol. Eukalyptus radiata enthält keine Monoterpenketone und ist daher etwas milder und verträglicher als Eukalyptus globulus. Erfrischend, belebend, konzentrationsfördernd.



Hohholz

Das sehr milde und holzig-blumig duftende ätherische Öl wird aus dem Hohholz destilliert und hat einen sehr hohen Linalool-Anteil. Dadurch ist es entspannend und stimmungsaufhellend, aber auch hilfreich bei winterlichen Beschwerden. Sehr gut verträglich (für Kinder ab 1 Jahr) und gleichzeitig sehr wirksam.



Manuka

Ein dem Teebaum ähnlicher Tausendsassa. Manuka mit den zart duftenden rosa-weissen Blüten ist eine der traditionellen Nutzpflanzen der Maoris. Das ätherische Öl ist sehr keimhemmend und trotzdem hautfreundlich: Es hat einen regenerierenden Einfluss auf Problemhaut. Sinnvoll für Gesichtsdampfbäder bei Hautproblemen wie auch bei Erkältungsthemen für Inhalationen.



Ravintsara

Aus den Blättern des madagassischen Kampferbaums mit dem Chemotyp Cineol (Cinnamomum camphora). Aufgrund seines hohen Gehalts an alpha-Terpineol und 1.8 Cineol eines der stärksten ätherischen Öle, um uns zu schützen und uns wieder auf die Beine zu helfen (ab 5 Jahren). Duftet frisch und eukalyptusartig.

Saro

«Das Böse fernhalten», bedeutet der madagassische Namen Mandravasarotra. Ähnliche Wirkung wie Ravintsara, mit wärmerem, sanfterem Duft. Regt die körpereigenen Abwehrkräfte an, hilft bei winterlichen Themen, ist wohltuend für das Nervensystem, aufbauend bei Erschöpfung, und stimmungsaufhellend.



Teebaum

Seine weitgefächerten und überzeugenden Eigenschaften haben dem Teebaumöl (Melaleuca alternifolia) weltweiten Ruhm beschert. Seine genialen Melaleuca-Cousins wurden bislang weniger gehypt, sind aber ebenso spannend Abwehrkraft-Einsatz: Niaouli (Melaleuca viridiflora) und Cajeput (Melaleuca leucadendron).



Thymian Linalool

Insbesondere dann, wenn Kinder oder ältere, geschwächte Menschen im Haus sind, sollten ganz besonders milde ätherische Öle für die reinigende Raumbeduftung zum Einsatz kommen, wie der baby milde Thymian Linalool. Erwachsene sollten auf den stärkeren Thymol setzen. Für Raumbeduftung, Balsame oder Inhalationen.



Zitrone

Die keimhemmende Wirkung des ätherischen Öls der Zitrone ist gut belegt. Wir verdanken sie dem sog. Limonen, einem Monoterpen, das in allen Zitruschalenölen steckt und auch für ihren typischen Duft verantwortlich ist. Die Kombination mit Zitrone steigert übrigens sogar die Wirkung anderer Öle (Synergieeffekt)!



F·O·R·U·M
ESSENZIA



Fachzeitschrift F·O·R·U·M

- Aromatherapie, Aromapflege & Aromakultur
- Erfahrungsberichte aus der Praxis
- Aktuelles aus der Wissenschaft
- Berichte zu Anbau und Herstellung
- Die Düfte und Aromen ätherischer Öle in Küche, Bar und in der Raumbedeufung



Leitfaden „Aromatherapie - Aromapflege - Aromakultur“

- Wissenswertes zur Anwendung
- zu den Rohstoffen, zu Einkauf und Qualität
- zu den rechtliche Zuordnung

Bestellungen an: post@forum-essenzia.org oder Download auf www.forum-essenzia.org

Verein für Förderung, Schutz und Verbreitung der Aromatherapie, Aromapflege und Aromakultur e. V.

Erfahren Sie mehr über die Aktivitäten von **FORUM ESSENZIA e.V.** auf www.forum-essenzia.org



Zeit für Aroma-Wissen

Wer die Kraft der Aromatherapie ganz individuell für persönliche Gesundheits- und andere Schieflagen nutzen will, findet in der farfalla Akademie ebenso eine Fülle an Angeboten wie alle, die im beruflichen Umfeld andere mit aromapflegerischen Anwendungen unterstützen dürfen.

Eine grosse Vielfalt an Aus- und Weiterbildungen, Seminaren und Workshops, deren Inhalte unterschiedlichste Aspekte fokussieren – und dabei das Potenzial der ätherischen Öle, neueste Studien der Wissenschaft, Dos and Don'ts ebenso vermitteln wie die Inspiration und Begeisterung für die Kraft der Aromapflanze.

*Die farfalla Akademie bietet Inhalte zur gezielten beruflichen Weiterentwicklung, beispielsweise wenn Aroma-Wissen in die praktische therapeutische Arbeit einfließen soll, etwa um als Pflegefachperson den anvertrauten Menschen Unterstützung und Wohlbefinden zu schenken. Auch wenn Drogist*innen oder Apotheker*innen ihr Beratungspotenzial ausbauen wollen, werden sie in unserem Seminarangebot fündig. Wer einfach ein duftes Hobby vertiefen möchte, kann ebenfalls aus vielfältigen Themen auswählen.*



farfalla Akademie

mit den Lehrgängen Aromawissen 2022 –
Aromapflege 2022 –
Aromatherapie 2022 (Diplom)

(buchbar modular oder als Komplettlehrgang)

Kommende Tagesseminare:

Fit und vital im Rhythmus der Natur
Tagesseminar mit Angela Gleixner-Lück
Winter 19.11.21 / Frühling: 22.2.22

Entspannt Frau sein
duftende Hilfe bei häufigen Frauenbeschwerden
Tagesseminar mit Angela Gleixner-Lück
10.12.21 und 23.3.22

Kunst des Mischens
Duft- und Pflegeprodukte aus natürlichen
Rohstoffen herstellen
Tagesseminar mit Iris Müller-Hottinger
17.11.21, 29.11.21 und weitere Termine

Abwehrkraft
Tagesseminar mit Angela Gleixner-Lück
Gesund bleiben und gesund werden mit
der Kraft der Aromapflanze
24.5.22

Weitere Themen und Termine auf
www.farfalla.ch



Workshops in den farfalla-Filialen Herbst/Winter 2021

Do it yourself-Workshops:
Weihnachtsgeschenke aus der
Naturkosmetik-Werkstatt

*Einzigartig individuell, liebevoll sinnlich:
Selbstgemachte, duftende Weihnachtsgeschenke
sind etwas ganz Besonderes.*

*Die Zutaten stellen wir bereit – mischen Sie
nach einer unserer Rezeptkarten oder kreieren
Sie mit unserer Auswahl an ätherischen Ölen
eine individuelle Rezeptur.*

DIY Körper-/Massageöl

Aarau: 26./27.11. 10 Uhr
Basel: 26.11. 13.30 u. 14 Uhr
27.11. 10.30 u. 11 Uhr
Bern: 27.11. 11/14/15 Uhr
Luzern 3.11. 14.30 Uhr
26.11. 14.30 Uhr
St.Gallen: 16./23.10. 11.30–16 Uhr
04./11./18./25.11. 13.30–17.30 Uhr
06./13./20.11. 10–16 Uhr (jede volle Stunde)
Zürich: 12.10. 17 Uhr; 13.11. 9.30 Uhr

DIY Duschgel

Aarau: 26.11. 14 Uhr;
27.11. 11 Uhr
Basel: 3.11. 14 u. 15 Uhr
Bern: 26.11. 11/14/15/17 Uhr
Luzern 8.11. 14.30 Uhr
St.Gallen: 02./16.11. 11–16 Uhr
07./14./28.11. 13.30–17.30 Uhr
(jede volle Stunde)
Zürich: 21.10. 17 Uhr; 26.11. 9.30 Uhr

Bei einem Einkauf von 15 CHF gratis,
beschränkte Teilnehmerzahl –
jetzt Platz reservieren auf
[https://hub.farfalla.ch/
workshops-farfalla-filialen](https://hub.farfalla.ch/workshops-farfalla-filialen)



ein Lebensgefühl ...

... von *Wellbeing* und *Lebensfreude* verkörpert der Schmetterling für uns. Deshalb sammeln und teilen wir *Inspirationen* und *Techniken* aus aller Welt, um mit *Aromapflanzen*, *Rezepten* und *Expertentipps* in *Balance* zu bleiben und das *Beste* aus jedem Tag zu machen. Mit unseren *Projekten* im *In- und Ausland* tragen wir auch *Sorge* für das *Wohlergehen* von *Menschen* überall auf der Welt.

Mehr? Immer aktuell auf www.followthebutterfly.com

Schon die Richtige gefunden?

Praktizierende schätzen die *positiven Effekte*, die eine *regelmässige Meditation* auf *Körper* und *Geist* hat – und *längst* sind diese auch *wissenschaftlich* bestätigt.

Eine *Meditations-App* kann einen *guten Einstieg* bieten, um eine *tägliche Routine* und *mehr Achtsamkeit* im *Alltag* zu integrieren. Die *beliebtesten* *Meditations-Apps* wie *Headspace*, *Insight Timer* oder *Calm* bieten *Anfänger*innen* wie *Fortgeschrittenen* eine *Vielzahl* geführter *Programme* und *Sequenzen*.

Well-being-Expertin #6

Sandra Gojkovic, Verkauf *Innendienst* *farfalla* und *Entwicklungshelferin*

Was schätzt du an deiner Arbeit bei farfalla?

Es bedeutet mir *sehr viel* in einer *Firma* zu arbeiten, die die *gleichen Werte* lebt wie *ich* und bei der das *Wohlbefinden* der *Menschen* im *Vordergrund* steht. Denn dieses steht auch in *meinem Arbeitsalltag* bei *farfalla* sowie bei *meiner Tätigkeit* als *Entwicklungshelferin* an *erster Stelle*.

Wie startest du in deinen Tag?

Ich *stehe früh* auf (meist dann, wenn *andere* noch *tiefschlafen*) und *gönne* mir eine *Stunde* für *mein Morgenritual*. Dieses besteht u.a. aus *Meditationen* und *Mantras*. *Präsent*, *voller Liebe* und *Dankbarkeit* in den *Tag* zu starten ist das *grösste Geschenk*, dass *ich* mir und *meinen Mitmenschen* *täglich* mache.



Welchen Wellbeing-Tipp teilst du mit uns?

Ein *Achtsamkeitsspaziergang* in der *Natur*, bei dem es *nicht darum* geht von *A nach B* zu kommen, sondern *bewusst* die *Aufmerksamkeit* auf die *Natur* zu lenken und eine *Zeit lang* jeden *Augenblick* ganz *bewusst* wahrzunehmen. Während unsere *Gedanken* *ständig* in die *Vergangenheit* oder die *Zukunft* *abschweifen*, *hilft* uns diese *Übung* *Präsenz* zu *schaffen* und so das *mentale Wohlbefinden* zu *fördern*.

Wenn Sie das *nächste Mal* auf einen *Spaziergang* gehen, *versuchen* Sie die *Umgebung* mit *allen Sinnen* wahrzunehmen. Was *sehen* Sie? *Schauen* Sie sich die *Blumen* im *Detail* an, *erkunden* Sie den *Himmel* und die *Muster* in den *Wolken*. Was *spüren* Sie? *Konzentrieren* Sie sich auf *Ihre Schritte* und die *leichte Brise*, die über *Ihre Haut* streichelt, oder die *Sonne*, die *Ihren Körper* wärmt. Was *hören* Sie? *Hören* Sie das *Geräusch* des *Windes* in den *Bäumen* oder das *Vogelgezwitscher*? *Seien* Sie *bewusst anwesend* im *Hier* und *Jetzt*, *urteilsfrei* und mit *viel Mitgefühl* für die *kleinen Wunder* der *Natur*.

bewusst
im Hier & Jetzt
urteilsfrei und
voller Mitgefühl

Neu



Ab in die Wanne

Noch *mehr Me-Time* in der *Badewanne* bringen die *vier neuen Schaumbäder*: In der *200ml-Flasche* haben sie *mehr als doppelt* so viel *Inhalt*. *Zusätzlich* erfreut das *verbesserte Preis-Leistungs-Verhältnis*. *Flasche* aus *100% Recycling-PET*. *Vier Sorten*, s. S. 16/17.

Impressum

Herausgeber: *Farfalla Essentials AG*
Florastrasse 18b, 8610 *Uster*
Tel. +41 44 905 99 00
Fax +41 44 905 99 09
info@farfalla.ch

Redaktion: *Julia Fiagbedzi*
6. Ausgabe
follow the butterfly-Magazin, *Herbst 2021*
gedruckt bei *pva Landau*

Abbestellen:
Sind Sie *nicht* am *kostenlosen Erhalt* des *Magazins* interessiert? *Senden* Sie *bitte* eine *formlose E-Mail* an redaktion@farfalla.ch oder *melden* Sie sich unter *T +41 44 905 99 00* ab.

Gewinnerin

Der Fachverband ETMA kürte unsere Tube aus Recyclingkunststoff zur **Tube des Jahres** für die innovativsten Lösungen der Tubenindustrie. Mit einem Recycling-Anteil von 64% hat sie einen deutlich geringeren CO₂-Fussabdruck im Vergleich zu herkömmlichen Kunststoff-Tuben.

Runddosen

Die zum Produktschutz und für Informationen nötigen Runddosen werden aus **Recyclingkarton** gefertigt.

Glas

Unser AromaCare-Sortiment ist ausschliesslich in Glas verpackt.

CO₂-neutral ab 2021

Unseren CO₂-Verbrauch gleichen wir durch ausgewählte Kompensationsprojekte aus. Damit ist farfalla **CO₂-neutral**.



gelebte
Nachhaltigkeit
(CSE = Certified sustainable economics)
#gelebtenachhaltigkeit4cse

Seit jeher ist ressourcenschonendes und soziales Handeln Teil unserer Philosophie, seit 2012 ist farfalla als Unternehmen «zertifiziert nachhaltig» (CSE). Im letzten Jahr haben wir im Bereich Verpackungen viel optimiert und **einen grossen Schritt im Klimaschutz gemacht: Ab 2021 ist farfalla CO₂-neutral.**

Paketversand

Ein Kartonmaterial, das weniger Fasern enthält, **spart Rohstoffe ein**. Verpackungen aus allen Abteilungen recyceln wir als Versandhüllen. Das zum Produktschutz notwendige Füllmaterial besteht aus 100% Recycling-PE-Polsterfolie aufgrund der besseren Ökobilanz im Vergleich zu Papier.

farfalla Verpackungs-Credo

Umverpackungen wo möglich und sinnvoll **VERMEIDEN** und plastikfreie Alternativen wo möglich und sinnvoll einsetzen

Mit Nachfüllformaten Müll

VERMINDERN

Wir verwenden möglichst reine Materialien, die sortenrein in den Wertstoffkreisläufen zu **VERWERTEN** sind (z.B. keine Tuben mit Holzfaser- oder Kreideanteil) sowie weit verbreitete Materialien mit existierenden Wertstoffkreisläufen (wie Glas, PE, PP, PET).

Recycling-Glas

Als erste komplette Linie im farfalla Kosmetiksortiment wurde die Iris Anti-Ageing Prebiotic **in Glas verpackt – mit 60% Recyclinganteil.**

bring it back

Unsere Kunststoffverpackungen, auch solche die bereits bis zu 100% Recyclinganteil haben, können dem **Kunststoff-recycling** zurückgeführt werden. In den sechs farfalla-Filialen nehmen wir diese mit dem «bring it back-System» zurück und übergeben sie der Wiederaufbereitung.

Magazinversand

Das follow the butterfly-Magazin wird auf **Recyclingpapier** gedruckt. Da eine Versandhülle für den Magazinversand nötig ist, besteht diese ab sofort aus **kompostierbarem Bio-Kunststoff**.



farfalla
BeautyCare

IRIS
ANTI-AGEING PREBIOTIC
FESTIGT & REVITALISIERT
REIFE HAUT



*Unterstützt die Bedürfnisse reifer Haut
ab den Wechseljahren.*

Vegan, zertifizierte Bio-/Naturkosmetik (Natrue)



*Präbiotische
Gesichtspflege
schützt die
Hautflora*

www.farfalla.ch

AromaCare BeautyCare Perfumes