

Die Verwendung von ätherischen Ölen für das emotionale Wohlbefinden ist kein Wundermittel für schwere emotionale Probleme. Die Verwendung von ätherischen Ölen kann unterstützend helfen, wenn es um bestimmte emotionale Probleme und Zustände geht.

Probieren Sie aus, welcher Duft denn nun wirklich den erwünschten Effekt hat, meist gibt es ja unterschiedliche Düfte die den gleichen Effekt haben.

Alle Anwendungen außerhalb der Heilkunde!

Kurzbeschreibungen meiner ätherischen Öle



Bergamotteöl:

- _ Ausgleichende Wirkung bei emotionalen Schwankungen
- Bei depressiver Stimmung
- Bei Ängsten und nervlicher Anspannung
- Bei Unruhe
- Bei Stress wirkt es aufbauend und Ruhe spendend
- Bei Muskelverspannungen

Achtung:

Im Bergamotteöl sind Stoffe enthalten, die die Empfindlichkeit der Haut gegenüber UV-Strahlen erhöhen, so daß sich schnell dunkle Flecken bilden können. Deswegen sollte man nach einer Massage oder Einreibung mit Bergamotteöl nicht in die Sonne oder in ein Solarium gehen.

Dieses Öl sollte als Badezusatz nicht für heiße und lange Bäder eingesetzt werden, denn es kann zu Reizungen der Haut kommen.

Während der Schwangerschaft sollte das Bergamotteöl nicht verwendet werden.

Grapefruit:

belebend

wirkt kühlend.

schafft klare Gedanken.

zeigt die Schönheit des Lebens.

geistig aufbauend.

regt das Lymphsystem an

unterstützt die Entgiftung von Schlackenstoffen

Achtung:

Verwenden Sie dieses Öl nicht für lange und heiße Bäder! Dadurch könnte die Haut stark gereizt werden. Es können sich durch UV-Licht braune Flecken auf der Haut bilden.

Kakao:

- Gibt ein wärmendes Gefühl für Seele und Körper
- Wirkt beruhigend
- Bei Stress und Angst
- Bei depressiven Verstimmungen

Lavendel:

- Wirkt gemütsberuhigend
- Fördert die geistige Entspannung.
- Wirkt ausgleichend bei Stress
- Hilft Spannungen abzubauen
- Wirkt Nerven stärkend
- Bei Unausgeglichenheit
- Bei Ängsten
- Kann unser Nervensystem beruhigen oder auch anregen, je nachdem, was gerade wichtiger ist.

Mandarine:

Wirkt beruhigend, kann gute Laune herbeizaubern und wirkt positiv bei Muskelverspannungen.

Achtung:

Das Mandarinenöl kann die Haut lichtempfindlich machen, man sollte deswegen

nach einer Massage oder Einreibung mit Mandarinenöl nicht direkt in die Sonne oder in ein Solarium gehen.

Verwenden Sie dieses Öl nicht für lange und heiße Bäder! Dadurch kann es zu Hautreizungen kommen!

Melisse:

Wirkt beruhigend, harmonisierend auf unseren Geist und kann Stimmungsschwankungen lindern.

Achtung:

Während der Schwangerschaft und bei homöopathischer Behandlung sollte das Melissenöl nicht verwendet werden.

Orange:

Wirkt erwärmend und erhellend an düsteren Tagen.

Harmonisierend

Bei Angst

Bei Angst vor Unbekanntem

Bei Nervosität

Bei gereizter Stimmung.

Bei innerer Unruhe

Linderung bei bohrenden Problemen.

Unterstützt die Rückkehr von Freude

Pfefferminze:

Hilft bei geistiger Erschöpfung und Überarbeitung wieder einen klaren Kopf zu bekommen und die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen. Pfefferminze wirkt kühlend, erfrischend und belebend.

Achtung:

Nicht während der Schwangerschaft verwenden.

Nicht bei Babys und Kleinkindern verwenden.

Pfefferminze nicht als Badezusatz verwenden, da sich eine Kältewirkung (frösteln) auf dem ganzen Körper ausbreitet.

Nicht während einer homöopathischen Behandlung anwenden!

Kann zu Schwindel und Benommenheit führen.

Nicht abends anwenden, da Pfefferminzöl zu Einschlafschwierigkeiten führen kann.

Rose:

Ist bekannt für seine harmonisierende Wirkung auf die Seele und hilft uns unser Herz zu öffnen. Wirkt ausgleichend, entspannend, gegen innere Unruhe, Anspannung und Nervosität. Bei depressiven Verstimmungen, Kummer und Leid.

Rosmarin:

- Antriebsschwäche
- depressive Verstimmungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Muskelschmerzen
- wirkt anregend und belebend
- hilft unsere Nerven zu beruhigen
- hilft uns zu innerer Stärke
- hilft uns in Situationen, die uns nicht durchschaubar erscheinen zu geistiger Klarheit.

Achtung:

Bei Neigung zu Epilepsie, während der Schwangerschaft und bei Kindern sollte das Rosmarinöl nicht verwendet werden.

Zitronenöl

stimmungsaufhellend

wirkt beruhigend auf unsere Nerven

kann Angst lindern

es verleiht mehr Tatendrang und Lebendigkeit im Leben.

Unterstützt die Konzentration und unser Gedächtnis in langen Lernphasen.

Unterstützt uns in emotional schwierigen Zeiten und bei unklaren Situationen.

Achtung:

Das Zitronenöl kann die Haut lichtempfindlich machen, man sollte deswegen nach einer Massage oder Einreibung mit Zitronenöl nicht direkt in die Sonne oder in ein Solarium gehen.