

Wirkung von Ätherischen Ölen

- Orange:** Hilft bei Magenschmerzen, Schlaflosigkeit, Husten, Lympfstau und Cellulite. Wirkt verdauungsfördernd, appetitanregend, stoffwechsellagernd und stimmungsaufhellend. Lindert zudem Angst und vermittelt Wärme.
- Zitrone:** Sorgt für Erfrischung, verbesserte Stimmung und Leichtigkeit. Verfügt über fiebersenkende, antibakterielle, entschlackende, blutreinigende und gefäßstärkende Wirkung. Schafft außerdem Abhilfe bei fettiger Haut, Infektionskrankheiten, Krampfadern, Rheuma und Arthritis. Reinigt zudem die Raumluft.
- Lemongras:** Wirkt fiebersenkend, antiseptisch, beruhigend, festigend, stärkend, blutreinigend, durchblutungsfördernd, lymphanregend und insektenabwehrend. Wohltuend bei Verdauungsstörungen und Nervosität, fördert die Konzentration, erfrischt und hellt die Stimmung auf. Lindert Beschwerden bei Kopfschmerzen, Blutergüssen, Schwangerschaftsstreifen, Bindegewebschwäche sowie der Nieren und Blase.
- Rosmarin:** Hat krampflösende, durchblutungsfördernde, verdauungsfördernde, gedächtnisfördernde, kreislaufstimulierende, menstruationsfördernde, blutzuckersenkende, ungezieferabwehrende und antiseptische Eigenschaften. Sorgt für Anregung, Kraft, Klarheit, neuen Schwung und weckt auf. Wirkt Haarausfall, Muskelschmerzen, Grippe, Krampfadern, Erschöpfung, Pilzinfektionen, Arthrose, Hexenschuss und Rheuma entgegen.
- Thymian:** Unterstützt und regt seelisch an, verleiht Mut, starken Willen, Mitgefühl und Wärme. Wird eingesetzt bei Infektionskrankheiten, Rheuma und infizierten Wunden, da die Bildung von weißen Blutkörperchen angeregt wird. Wirkt krampflösend, desinfizierend, schleimlösend, menstruationsfördernd, blutdrucksteigernd und gegen Schimmelpilz.
- Salbei:** Hilft bei fettiger Haut, Fußschweiß, Schwächezuständen, Verdauungsbeschwerden, Nachtschweiß, Infektionskrankheiten, Mund- und Halsentzündungen, Asthma und schlechtheilenden Wunden. Schenkt Kraft, Stärke für die Seele. Besitzt schweißhemmende, magenstärkende, schleimlösende, entzündungshemmende, blutreinigende, kräftigende, antiseptische, milchhemmende, austrocknende und zusammenziehende Wirkung. Reguliert den Wasser- und Mineralhaushalt.
- Pfefferminze:** Wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und krampflösend. Hilft bei Magen- und Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Kopfschmerzen, Erkältung sowie Leber-Galle-Problemen. Schafft klare Sicht und Gedanken.
- Eukalyptus:** Eignet sich zur Insektenabwehr, fördert die Konzentration, beruhigt und kühlt hitzige Gemüter und schafft Klarheit. Verfügt über krampflösende, auswurfördernde und keimtötende Wirkung. Hilft außerdem bei Erkältung und Asthma.
- Lavendel:** Sorgt für Entspannung, hebt das seelische Wohlbefinden, Schafft Abhilfe bei Verspannungen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Krämpfen, Migräne, Insektenstichen, Verbrennungen, Atemwegserkrankungen und Hexenschuss. Wirkt zudem entgiftend, schmerzstillend und antiseptisch.

Wirkung von Ätherischen Ölen

- Anis:** Lindert Verdauungsbeschwerden, Menstruationsbeschwerden, Husten und Migräne-Schwindelanfälle. Löst seelische Blockaden und Ängste, fördert die Verarbeitung von Gefühlen. Hat des Weiteren schleim- und krampflösende Eigenschaften.
- Bergamotte:** Wirkt Blähungen, Koliken, Darminfektionen und Appetitlosigkeit entgegen. Eignet sich zur Hautpflege bei unreiner und fettiger Haut. Hat fiebersenkende, antiseptische und krampflösende Eigenschaften. Hellt die Stimmung auf, entspannt bei Angst und Depressionen, belebt und macht selbstbewusst.
- Sandelholz:** Verfügt über abwehrstärkende, entzündungshemmende, antiseptische und ausscheidungsfördernde Eigenschaften. Gleicht aus und hilft so bei Stress, Schlaflosigkeit, Aggressionen Niedergeschlagenheit und Nervosität. Hilft bei Menstruationsstörungen, Hautproblemen, Hämorrhiden, Blasenentzündungen und Wasseransammlungen. Regt schöpferische und spirituelle Energien an.
- Majoran:** Schafft Linderung bei Nervosität, nervösen Verspannungen, Trauer, Verzweiflung und Angst. Spendet Zuversicht und neuen Mut. Wirkt zudem appetitanregend, wärmend, keimtötend, entspannend und beruhigend. Eignet sich bei Migräne, Rheuma, Verdauungsbeschwerden und Infektionskrankheiten.
- Myrthe:** Hilft bei Ohrenschmerzen, Infektionskrankheiten, Blasenentzündungen, Menstruationsproblemen, Keuchhusten und Asthma. Mit antiseptischer, schmerzlindernder, antirheumatischer, zusammenziehender Wirkung und verschafft Klarheit.
- Narde:** Gleicht aus und sorgt für inneres Gleichgewicht. Löst emotionale Spannungen und schafft Harmonie. Hat eine entzündungshemmende, durchblutungsfördernde und krampflösende Wirkung. Hilft bei Einschlafstörungen, Nervenproblemen, Blutdruckschwankungen, Hautallergien, nervösen Verdauungsbeschwerden und Herz-Kreislauf-Problem.
- Teebaum:** Wirkt keimtötend sowie pilz- und infektionshemmend. Eignet sich bei Akne, Pilzbefall, Insektenstichen und Erkältungen. Fördert die Konzentration sowie logisches Denken, hilft Entscheidungen zu treffen und kühlt hitzige Gemüter ab.
- Ylang-Ylang:** Beruhigt und wirkt Nervosität sowie Schlaflosigkeit entgegen. Fördert Entspannung und sorgt ein Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit. Schafft Abhilfe bei fettiger Haut und Bauchkrämpfen. Hat zudem eine aphrodisische Wirkung und bringt erotische Stimmung.
- Latschenkiefer:** Sorgt für Entspannung, gibt neue Kraft und Zuversicht, kräftigt die Nerven. Eignet sich bei Rheuma, Durchblutungsstörungen sowie Erkältungen. Verfügt über eine auswurfördernde, schleimlösende, antiseptische und durchblutungsfördernde Wirkung.

