

Ätherische Öle und ihre Wirkung

Atlaszeder, *cedrus atlantica*

psychisch und körperlich kräftigend, entspannend, hautregenerierend

Baldrianwurzel, *valeriana officinalis*

sedativ, schlaffördernd, beruhigt das Nervensystem, Herztonikum

Bergamotte, *citrus aurantium bergamia*

stimmungsaufhellend, konzentrationsfördernd

Cajeput, *melaleuca leucadendron*

desinfizierend, kräftigt Nebenhöhlen und Bronchialsystem

Citronelle, *cymbopogon nardus*

belebend, konzentrationsfördernd, hält Gelsen fern

Edeltanne, *abies alba pectinata*

reinigt die Atemwege, macht den Kopf frei

Eisenkraut, *lippia citrodora*

konzentrationsfördernd, allgemeines Stärkungsmittel

Eucalyptus, *eucalyptus globulus*

antibakteriell, schleimlösend, fiebersenkend, steigert die Abwehrkräfte, nebenhöhlen- und bronchialwirksam

Fenchel, *foeniculum vulgare*

blähungswidrig, verdauungsfördernd, entschlackend, milchbildend, Nerventonikum

Fichtennadel sibirisch, *picea excelsa*

befreit die Atemwege, reinigt die Raumluft, kräftigt Nebenhöhlen, Lungen und Bronchialsystem

Geranie, *pelargonium asperum*

stimmungsaufhellend, hautpflegend, reguliert weibliches Hormonsystem

Grapefruit, *citrus paradisi*

erfrischend, stimmungsaufhellend, entgiftend

Hosho, *cinnamomum camphora hosho*

sinnlich, beruhigend, hautpflegend

Ingwer, *zingiber officinalis*

wärmend, aphrodisierend, nierenstärkend

Jasmin, *jasminum grandiflorum*

erotisierend, harmonisierend, emotional wärmend

Kamille blau, *matricaria chamomilla*

entzündungshemmend, fiebersenkend, reizlindernd bei Hauterkrankungen, fördert Narbenbildung, beruhigt, Magen – und Darmnerven, emotional tief beruhigend, gut für Kinder geeignet

Kamille römisch, *anthemis, nobilis*

entzündungshemmend, hautpflegend, fördert Narbenbildung, beruhigt, Magen. Und Darmnerven, leberstärkend

Kampfer, *cinnamomum camphora*
antiseptisch, belebend, kräftigt Nebenhöhlen und Bronchialsystem

Kiefernadel, *pinus sylvestris*
antiseptisch, schleimlösend, reinigt die Raumluft, kräftigt Lugen und Bronchialsystem

Latschenkiefer, *pinus mopntana*
antiseptisch, schleimlösend, desodorierend, stärkt das Durchhaltevermögen (psychisch & körperlich)

Lavandin super, *lavandula hybrida*
antiseptisch, reinigend, erfrischend, regt den Kreislauf an

Lavendel bulg., *lavandula angustifolia*
antiseptisch, entzündungshemmend, hautregenerierend, harmonisierend, beruhigt und stärkt das Nervensystem, lindert Schmerzen, Sonnenbrand, Verbrennungen, Juckreiz

Lemongrass, *cymbopogon citratus*
macht wach, erfrischend, konzentrationsfördernd, antiseptisch, steigert die Abwehrkräfte

Limette, *citrus aurantifolia*,
erfrischend, stimmungsaufhellend,

Litsea, *litsea cubeba*
desinfizierend, desodorierend

Majoran süß, *origanum majorana*
stark entspannend, krampflösend, schmerzlindernd, verdauungsfördernd

Mandarine rot, *citrus reticluata*
sanft stimmungsaufhellend, gut für Kinder geeignet

Meerkiefer, *pinus pinaster*
antiseptisch, schleimlösend, lindert Gelenkschmerzen

Melissenblätter, *melissa off./cymbopogpn nardus*
antiseptisch, stärkt das Gedächtnis

Muskatellersalbei, *salbia sclarea*
wärmend, kräftigend, krampflösend, euphorisierend, reguliert weibliches Hormonsystem

Myrrhe, *commiphora myrrha*
hautpflegend, wundheilend, gut zur Meditation geeignet

Myrte, *myrtus communis*
antiseptisch und schleimlösend bei Erkältungen, desodorierend

Nelkenknospen, *syzygium aromaticum*
stark antiseptisch, hält Gelsen fern, lindert Zahnschmerzen

Neroli zeste, *citrus auranticum*
desodorierend, erfrischend, stimmungsaufhellend

Niaouli, *melaleuca viridflora*
antiseptisch bei Erkältungen, kräftigt Nebenhöhlen und Bronchialsystem

Olibanum Weihrauch *boswellia carterii*

stark desinfizierend, hautregenerierend, erleichtert das Atmen bei Bronchienproblemen, klärt Raumluft und Geist, gut zur Meditation geeignet

Orange süß, citrus sinensis

stimmungsaufhellend, hautpflegend, verdauungsfördernd, regt Stoffwechselfvorgänge an, gut für Kinder geeignet

Patchouli, pogostemon cablin

erdend, stimmungsaufhellend, aphrodisierend, hautregenerierend

Pfefferminze Mitcham, mentha piperita

kühlend, anregend, durchblutungsfördernd, krampflösend, schmerzlindernd, konzentrationsfördernd

Rose, rosa damascena

harmonisierend, sinnlich, mild stimmungsaufhellend, begleitet durch emotional schwierige Lebensphasen, hautpflegend, reguliert weibliches Hormonsystem, erhöht die Fruchtbarkeit, Herztonikum, gut für Kinder geeignet

Rosmarin, rosmarinus officinalis

kreislaufanregend, macht wach, durchblutungsfördernd

Sandelholz, santalum album

beruhigend, seelisch wärmend, aphrodisierend, schleimlösend, hautpflegend

Schafgarbe, achillea millefolium

wundheilend, krampflösend, reguliert weibliches Hormonsystem

Silbertanne, abies albs miller

reinigt Raumluft, befreit Atemwege, Weihnachten pur!

Teebaum, melaleuca alternifolia

stark keimtötend (Bakterien, Viren, Pilze), entzündungshemmend, steigert die Abwehrkräfte

Vanille Extrakt, vanilla planifolia

besänftigend, tröstend, hautpflegend, zum Backen, gut für Kinder geeignet

Wacholderbeeren, juniperus communis

entgiftend, entschlackend, verdauungsfördernd, durchblutungsfördernd, desodorierend, körperlich und geistig reinigend

Ylang Ylang extra, cananga odorata

betörend, aphrodisierend, beruhigend, stimmungsaufhellend, hautpflegend

Ysop, hyssopus officinalis

belebend, konzentrationsfördernd, schleimlösend

Zedernholz, juniperus virginiana

hautpflegend, zellerneuernd, antiseptisch, psychisch aufbauend

Zimt, cinnamomum aromaticum

wärmend, krampflösend, desinfizierend, durchblutungsfördernd

Zitrone, citrus limonum

erfrischend, konzentrationsfördernd, stärkt das Gedächtnis, steigert die Abwehrkräfte

Zypresse, cupressus funebris

adstringierend, desodorierend, hautpflegend, krampflösend im Bereich der Atemwege

Vifzack – Lernmischung 100% ätherische Öle

beruhigt den Geist, besänftigt das Gemüt, fokussiert die Sinne: am Arbeitsplatz, bei Schulaufgaben, bei Autofahrten...

Text mit freundlicher Genehmigung von Jenny Waitz, Institut Cara Mia, zur Verfügung gestellt