

## Die Wirkungen von Aromaölen

### antibakteriell

- ⤴ Bakterien-Resistenzen gegenüber echten Aromaölen sind fast nicht möglich, da die Gemische in ihrer Zusammensetzung zu stark variieren.

### blutdrucksenkend

### bronchitiden-sekretarm

### bronchitiden-sekretreich

- ⤴ schleimlösend
- ⤴ verstärkt die Wirkung von Antibiotika, sie werden besser eingeschleust

### durchblutungsfördernd

### entzündungshemmend

### Bei Grippe

#### Inhalation

- ⤴ vermehrte Schleimabsonderung
- ⤴ schneller im Blutkreislauf als geschluckt
- ⤴ da die ätherischen Öle durch die Niere ausgeschieden werden, wirken sie dort desinfizierend
- ⤴ stärken die körpereigenen Abwehrkräfte
- ⤴ wirken direkt auf die Erreger

#### Einreibung

- ⤴ Brust, Rücken mehrmals täglich
- ⤴ Ölwickel

#### Badeöl

- ⤴ wirkt antidepressiv, Photosensibilisierung im Winter o.k.
- ⤴ stärkt die Lebenskraft
- ⤴ stärkt das Immunsystem, antiviral
- ⤴ lindernd (Erkältung, Schüttelfrost)
- ⤴ antiseptisch (Halsschmerzen, Zahnfleisch)

### Hautmischung bei: Rötungen, Entzündungen, Rosacea

### Herpes

### Koliken bei Säuglingen

- ⤴ 3-Monats-Koliken
- ⤴ erdend, antispastisch, Blähungen
- ⤴ Galle

## **Lymph**

- ⤴ lymphanregend

## **Nervenschmerzen**

- ⤴ auch bei Neuralgie im Gesicht

## **Ohrgeräusche**

- ⤴ besonders bei Stress

## **Psyche - Aromatherapie**

Stress; Angst, Schmerz: Serotonin, Endorphine, Sexualhormone sinken

- ⤴ ätherische Öl wirken direkt regulierend am limbischen System: Sie helfen damit schneller aus einem Tief
- ⤴ Anregung des Serotoninspiegels, besonders bei Heißhungerattacken gegen 16:00 Uhr

## **Rheuma**

- ⤴ durchblutungsfördernd

## **Rezeptur Beispiele**

- ⤴ 3-Monats-Koliken
- ⤴ Angst
- ⤴ Arbeitszimmer
- ⤴ Erkältung
- ⤴ Grippe
- ⤴ Hautmischung
- ⤴ Heißhungerattacken
- ⤴ Herpes
- ⤴ Hitzewallungen
- ⤴ Husten
- ⤴ Husten Kinder
- ⤴ Kinderzimmer
- ⤴ Konzentrationsschwierigkeiten
- ⤴ Kopfschmerzen
- ⤴ Lymph
- ⤴ Meditationsmischung
- ⤴ Mundsoor
- ⤴ Nervenschmerzen
- ⤴ Ohrgeräusche

- ♣ Psyche
- ♣ Pubertät
- ♣ Regelschmerzen & -krämpfe
- ♣ Relax Mischung
- ♣ Rheuma
- ♣ Sauna
- ♣ Schlaf
- ♣ Schlafzimmer
- ♣ Schulangst
- ♣ Schwangerschaftsübelkeit
- ♣ Sinusitis
- ♣ Stimmungstief
- ♣ Trennungsangst
- ♣ Unruhiger Schlaf
- ♣ Vaginale Trockenheit
- ♣ Windeldermatitis
- ♣ Wohnraum
- ♣ Zahnung
- ♣ Zigarettenrauch