

# ÄTHERISCHE ÖLE

für Körper und Seele

AromaViva®

Achte beim Einkauf auf 100 % naturreine ätherische Öle in Bio- oder Demeterqualität.

Mentha piperita - Pfefferminze  
30 - 55 % Monoterpenole  
Monoterpenketone 20 - 35 %  
bis 10 % Ester. Nicht für Kinder unter 6 Jahren, nicht als Badezusatz.  
Kühlend, verdauungsfördernd, schmerzstillend, antibakteriell...  
**BAUCH-WOHL-ÖL zum Einreiben**  
In 1 Eßlöffel Olivenöl  
1 Tropfen Pfefferminze  
1 Tropfen Fenchel süß  
1 Tropfen Lavendel fein

AromaViva  
Silvia Gehring



für Konzentration & Merkfähigkeit + bei fehlendem Antrieb  
**SCHWUNGVOLL**  
**DIFFUSERMISCHUNG**  
2 Tropfen Rosmarin ct. cineol  
4 Tropfen Zitrone  
2 Tropfen Grapefruit

**Gelenk & Muskel FIT**

30 ml Calophyllum inophyllum  
70 ml Mandelöl süß  
10 Tropfen Majoran  
7 Tropfen Kamille römisch  
8 Tropfen Lavandin  
5 schwarzer Pfeffer (WD)  
Betroffene Stellen sanft einmassieren.

Jojobaöl - fettes Pflanzenöl  
Schützt die Haut und reguliert den Feuchtigkeitshaushalt.  
Jojobaöl kann nicht ranzig werden, es ist chemisch gesehen ein flüssiges Wachs.



"Erkältungs-Öl"

Inhaltsstoffe wirken schleimlösend, hustenstillend, entzündungshemmend.  
Fördert das Wohlbefinden & Durchatmen  
30 ml Johanniskraut Mazerat  
20 ml Mandelöl süß kaltgepresst  
3 Tropfen Lavendel fein  
6 Tropfen Fichtennadeln sibirisch  
3 Tropfen Ravintsara  
3 Tropfen Benzoe Siam  
Auf Brust, oberen Rückenbereich oder Fußsohlen sanft einmassieren.



Jasmin-Absolue ist eine Kostbarkeit. (Extraktion)  
Das stimmungsaufhellende Öl fördert das Selbstvertrauen und berührt die Gefühlsebene.

Jasmin (*Jasminum grandiflorum*)  
Das Absolue sollte sehr niedrig dosiert werden, damit es mit seinem betörenden schönen & blumigen Duft begeistern kann. Bewährte Anwendungsbereiche:  
Stressthemen  
Menstruationsbeschwerden  
klimakterisches Syndrom  
Libidoverlust.



Nachtkerzenöl (*Oenothera biennis*)  
Das fette Pflanzenöl zeigt sich wirksam bei Hautausschlägen. Die seltene gamma-Linolensäure reguliert die Bildung entzündungshemmender Botenstoffe, diese stillen auch den Juckreiz.

**NEROLI**  
(*Citrus aurantium* ssp. amara) Blüte  
Hilfreich bei Erschöpfung & Stress, Trauer und seelischen "Schocksituationen". Stark hautregenerierend und antibakteriell.



**SALBEI-HYDROLAT**  
(Hydrolat aus *Salvia officinalis*)  
Einsatzgebiete:  
Halsschmerzen (gurgeln)  
Hitzewallungen - zusammen mit Pfefferminzhydrolat aufsprühen  
Schweißminderung (Deo)  
Wirkweisen: Schmerzlindernd, antiviral, antibakteriell, fungizid, adstringierend, durchblutungsfördernd.  
Gedächtnisstärkend - fördert die Merkfähigkeit.

**RIECHSTIFT "KRAFTZAUBER"**  
für seelisches Gleichgewicht, bei Stimmungsschwankungen.  
Auf den Baumwollträger auftragen:  
1 Tropfen Benzoe Siam  
1 Tropfen Rosengeranie  
3 Tropfen Orange süß

Vanille-Extrakt **GANZHEITLICH ENTSPANNEND**  
80 % aromatische Aldehyde  
Vanilleduft wirkt modulierend auf die Serotoninausschüttung.  
Schenkt Mut & Geborgenheit.

**Duftwirkung Limette**

Unterstützung auf psychischer/seelischer Ebene:  
Stark belebend, vitalisierend, konzentrationsfördernd, stimmungsaufhellend, psychisch aufrichtend.  
Unterstützung auf körperlicher Ebene:  
Entzündungshemmend, antiseptisch, antiviral, antibakteriell, durchblutungsfördernd, immunmodulierend.  
Hinweis: Stark photosensibilisierend.

**Duftwirkung Lavendel**

Unterstützung auf psychischer/seelischer Ebene:  
Entspannend, stresslösend, mild angstlösend, schlaffördernd.  
Unterstützung auf körperlicher Ebene:  
Entzündungshemmend, sehr Haut freundlich, wundheilend, antimykotisch, Juckreiz stillend, entkrampfend.  
Hinweis: In der Aromatherapie unterscheiden wir zwischen dem Echten Lavendelöl, Lavandin, Speiklavendelöl und dem Schopflavendelöl.

**Duftwirkung Zitrone**

Unterstützung auf psychischer/seelischer Ebene:  
Stark konzentrationsfördernd, fördert logisches Denkvermögen, aktivierend bei Antriebsschwäche.  
Unterstützung auf körperlicher Ebene:  
Entzündungshemmend, antiseptisch, antiviral, antibakteriell, antimykotisch, fiebersenkend, immunmodulierend.  
Hinweis: Photosensibilisierend



**Limette (*Citrus aurantiifolia*)**

aus Kaltpressung der Fruchtschalen  
Duftprofil: Spritzig, intensiv zitronig, leicht herb.



**Lavendel (*Lavandula angustifolia*)**

Wasserdampfdestillation des Krautes  
Duftprofil: krautig, frisch, lavendelig.



**Zitrone (*Citrus limon*)**

aus Kaltpressung der Fruchtschalen  
Duftprofil: Frisch, zitronig, klar.