



# Ätherische Öle und ihre Wirkung

## **Blutorange - der Muntermacher**

stärkt die Nerven und setzt neue Energien frei

## **Clementine**

zum Wohlfühlen nach einem tristen Tag und zum besseren Einschlafen

## **Hyazinthe**

entspannt und macht offen für das Unerklärliche

## **Jasmin - das Öl der Erotik**

aphrodisierend - öffnet die Tore für sinnliches Erleben, wirkt gegen depressive Verstimmungen, Teilnahmslosigkeit und Antriebsschwäche

## **Lavendel - der Duft zum Abschalten**

stimmungsaufhellend, beruhigend, entspannend

## **Lemongras**

bringt die Sonne zurück ins Herz, stimmt optimistisch und fördert die Konzentration

## **Limette - das frischeste Zitrusöl von allen**

macht fröhlich, leicht und frei

## **Mairose**

aphrodisierend, entspannend, macht „großzügig“

## **Mandarine**

wirkt aufheiternd, entspannend und macht unternehmenslustig

## **Orange**

entspannend, beruhigend, stimmungsaufhellend, gegen Cellulitis

## **Moschus**

gehört zu den am stärksten aphrodisischen ätherischen Ölen, seelisch stark stabilisierend

## **Rose**

antidepressiv, erotisierend, erhellt die Stimmung bei Liebeskummer und Enttäuschungen

## **Rosenholz**

ausgleichend und harmonisierend, löst seelische Blockaden, aphrodisierend

## **Sandelholz**

führt zu tiefer Ruhe und Beschaulichkeit. Wirkt antidepressiv, beruhigend und entspannend bei Angst, Streß und Schlaflosigkeit

## **Vanille**

fördert die Produktion des Glückshormons Serotonin, wirkt besänftigend und beruhigend. Auch Männer „stehen“ auf Vanille-Duft. Der Inhaltsstoff Vanillin, der den menschlichen Pheromonen sehr ähnlich ist, macht bei Männern „Lust auf mehr ...“

## **Zitrone**

regt zum geistigen Arbeiten an und verleiht Leichtigkeit und Frische