



Frankincense (Weihrauch)

Herkunft Somalia-Boswellia-innerlich, äusserlich, aromatisch

- ganzheitlich anregend, stimmungsausgleichend
- kostbares Geschenk
- unterstützt das Immunsystem
- essentiell für die Zellgesundheit und Regeneration
- reduziert das auftreten von Narben und Anzeichen der Alterung
- wirkt auf das Nervensystem beruhigend
- hilft Ideen in die Wirklichkeit umzusetzen

INNENSCHAU - Freude, Vitalität, körperliche Bedürfnisse spüren und erfüllen



Black Spruce (Schwarzfichte)

- das Öl der Stabilität
 - löst innere Blockaden
 - stärkt das Selbstwertgefühl
 - hilft, sich geerdet und mutig zu fühlen
 - entspannt und verbessert die Kommunikation mit dem eigenen Ich
 - Gibt das Gefühl, wieder frei durchatmen zu können
 - es verhilft uns zu geistiger Klarheit
 - es vermittelt das Gefühl der Verbundenheit zur Natur
-
- Nimm 1 Tropfen verdünnt in die Hände oder atme es direkt aus der Flasche ein
 - Genieße ein warmes Fussbad, emulgiere das Öl davor z.B. mit Vollrahm od. Basensalz





Copaiba (Kopaiva)

Copaifera - Amazon, Regenwald, innerlich, äusserlich, aromatisch

- ängstliche Gefühle lindern
- Verspannungen reduzieren
- klaren, glatten Teint fördern
- starkes Antioxidans, Immunsystemgesundheit fördernd
- fördert Selbstbewusstsein
- baut Stress ab
- verbessert die Stimmung
- Einsatzbereiche: Menstruation, Muskeln, Gelenke, Atmung, Herz-Kreislauf, entgiften, lindert verspannte Drüsen, Reizung wird gelockert

Selbstsicherheit - Mut, Vertrauen, gesunder Optimismus, Glaube, Erleichterung




Cedarwood (Zedernholz)

Baum der Kraft - Juniperus virginiana-USA-äusserlich-aromatisch

- vermittelt Gefühle des Wohlbefindens und der Vitalität
- lokal angewendet, wirkt es klärend und reinigend
- öffnet den Solarplexus, nährt das Zentralnervensystem
- stärkt feinfühlig Menschen, bringt ERDUNG, fördert einen gesunden Schlaf
- erhöht Stärke und Ausdauer
- Hast du ein kratzen im Hals, massiere Zedernholz mit Limette und Arborvitae im Trägeröl ein
- Juckende Hautstellen, trockene Kopfhaut, verunreinigte Haut

Erkennen - stimmungsaufhellend, stärkend, beruhigend,
harmonisierend, angstlösend



Cypress (Zypresse)

Cupresses sempervirens - äuserlich, aromatisch, Kreta, Griechenland

- Zypresse wird oft für Wellness Anwendungen verwendet
- erdende, stimulierende Wirkung, konzentrationsfördernd
- hilft zu verarbeiten bei Trauma und Trauer
- beruhigt übermässige Sorgen, schafft Frieden
- hochreinigend- erleichtert Lebensübergänge
- Atemwege unterstützend, hilft bei saisonalen Beschwerden
- vermindert übermässigen Körpergeruch, beliebt in Deos, Fussbäder

Nackenmassageöl: mische fract. Kokosöl mit Majoran, Lavendel, Pfefferminz & Zypresse

Weite Kraft Zuversicht- Befreiung von Anhänglichkeiten,
Toleranz, gesunde Verantwortung



Teatree (Teebaum)

Melaleuca alternifolia- innerlich, äusserlich, aromatisch-Australien & Kenia

Immunsystem, Atemwege, Muskeln, Knochen, Haut, Verdauung
energetisch hochreinigend

- fördert mentale Ausgeglichenheit
- reinigt Geist und Körper bei emotionalen Wunden
- unterstützt Selbständigkeit und Ruhe
- fördert klares Denken
- Es fördert eine gesunde Immunfunktion, schützt vor Umwelt und saisonalen Bedrohungen.
- entgiftend und harntreibend
- Haut trocknend, ideal kombiniert mit Lavendel

Mundspülung: 1 Tr. Teatree mit Lemon od. Minze, täglich damit gurgeln.
Gebe ein paar Tropfen Teatree in auf den Küchenlappen, für die Ablagereinigung.



Niaouli (Melaleuca quinquenervia)

topisch, aromatisch, Madagaskar, Allrounder für Haut und Schleimhaut

- Verwandter des Teebaums, süßeres Aroma
- füge es in deine Gesichtsreinigung oder deine Zahnpaste
- nutze es für eine wohltuende Massage
- verschafft Klarheit und Gelassenheit
- lindert Ängste und Blockaden
- schleimlösend, lindert Husten
- zellerneuernd, ideal bei Narben
- hilft gegen Parasiten
- mild für die Schleimhäute

Mische fract. Kokosöl mit Niaouli, reibe es dir auf den Unterbauch bei Irritationen der Harnblase.

Ich fühle mich frisch, lebendig und hellwach



Siberian Fir (Sibirische Tanne)

(Abies sibirica), Russland - innerlich, äusserlich, aromatisch

- Nervensystem, Atmungssystem, Muskeln und Knochen
- schenkt mentale Stärke und wirkt luftreinigend
- hilft uns mit Belastungen besser zurechtzukommen, Rückschläge verarbeiten
- durch einreiben der Fichte wird die Durchblutung bis ins Muskelgewebe gesteigert
- ein beliebter und belebender Saunaduft

erzeugt ein Gefühl der Erdung, Verankerung und Stärke, wirkt anregend auf den Geist,
entspannend auf den Körper

**Verreibe Siberian Fir in deinen Händen und atme tief ein.....
....ich glaub ich steh im Wald!**



Douglas Fir (Douglastanne)

**Zweige und Nadeln, aromatisch, äusserlich, Pseudotsuga menziesii, Neuseeland
Herz Kreislaufsystem, Atmung, Immunsystem**

- wird gerne als Weihnachtsbaum verwendet
 - fördert freie Atemwege
 - reinigt und klärt die Haut
 - hebt die Stimmung
 - emotional aufbauend
 - Generationenheilung
 - hilft aus der Vergangenheit zu lernen
 - mische es mit Wildorange verschafft so zu mehr Klarheit
 - reinigt und klärt die Haut
-



Arborvitae (Thuja plicata)

**Baum des Lebens - Thuja Plicata - aromatisch & äusserlich
oder Roter Zeder**

**für die Destillation wird Restholz verwendet
Atmungssystem, Immunsystem, Haut, Nervensystem**

- Erdung, Beruhigung, spirituelles Vertrauen wird gefördert
- wie alle Baumöle, kann es uns helfen, stark und stabil mit beiden Füßen im Leben zu stehen
- Es haltet Insekten natürlich fern, schützt auch vor Motten
- es wirkt verdünnt aufgetragen auf die durchblutungsfördernd

Rezeptidee selbergemachtes Holzschutzmittel:

Mische 4 Tr Arborvitae mit 2 Tr Lemon und fract. Kokosöl, du hast eine natürliche Politur.



Cinnamon (Zimt)

**Cinnamomum zeylanicum - Rinde - Indonesien - innerlich, äusserlich, aromatisch
Verdauung, Immunsystem, Kreislaufsystem, Haut**

- gesunde Stoffwechselfunktion
- gesundes Immunsystem
- fördert das Lustempfinden und das Bedürfnis nach Zweisamkeit
- vermittelt Wärme und Geborgenheit
- löst seelische Anspannung
- schenkt Mut, Kraft und erdet
- reguliert den Blutzucker auf natürliche Weise
- unterstützt die Leber

Diffuseridee: 2 Tr Clove, 3 Tr. Wildorange, 2 Tr Cinnamon

Zimt immer gut mit fract. Kokosöl verdünnen!



Myrrh (Myrrhe)

commiphora myrrha - Harz - innerlich, äusserlich, aromatisch

- wirkt beruhigend und unterstützend bei Nervosität
- fördert gesunde Beziehungen
- gesunde Verbindung zur Erde und eigener Mutter
- es hilft den Bewegungsapparat zu entspannen und Verspannungen zu lösen
- es kann eine gesunde Zellfunktion unterstützen
- Gebe einen Tropfen in etwas Wasser (optional mit Minze) und gurgle für die Mundschleimhautgesundheit
- Myrrh kann helfen, rissige aufgesprungene Haut zu regenerieren

Urvertrauen - Wachheit, Eigenverantwortung, Motivation, Mutter Erde



REZEPTIDEEN

Raumspray Wald (durchatmen)

10 Tr Zypresse

5 Tr Douglasfire

5 Tr Lemon

3 Tr Niaouli

mische es in 20 ml Wasser und 10 ml Wodka, vor dem sprühen gut schütteln.

Weihnachten zum mitnehmen

1 Tr Sibfire

1 Tr Wildorange

1 Tr Cassia oder Cinnamon

alle auf einen Docht tropfen und im Riechstift mitnehmen.

Raumspray Wald (Keimschreck)

10 Tr Sibfire

5 Tr Lemon

5 Tr Grapefruit

3 Tr Teebaum

mische es in 20 ml Wasser und 10 ml Wodka, vor dem sprühen gut schütteln.

Wald und Wiesenspaziergang (diffusen)

Douglasfire

Minze

Kardamom

Zypresse

