

Hochsensibilität



Unterstütze Deine
feinen Sinne im Alltag
mit ätherischen Ölen



Eine Präsentation von

natürlich gesund
Tropfenkraft 

wie Düfte unser Gehirn beeinflussen

Aromatische Aufnahme

Jeder Duft löst einen elektrischen Impuls aus und gelangen direkt ins limbische System/Amygdala, unsere Emotionszentrale. Sie verarbeitet Emotionen, löst zBsp. bei Angst Fluchtreaktionen aus (oder anderes) und setzt die entsprechenden Hormone frei.

Jeder Teil des limbischen Systems erfüllt seinen eigenen Aufgaben.

Beeinflusst unseren:

Herzschlag - Blutdruck - Atem

Gedächtnis - Stresslevel - hormonelles Gleichgewicht

Düfte beeinflussen uns also enorm.

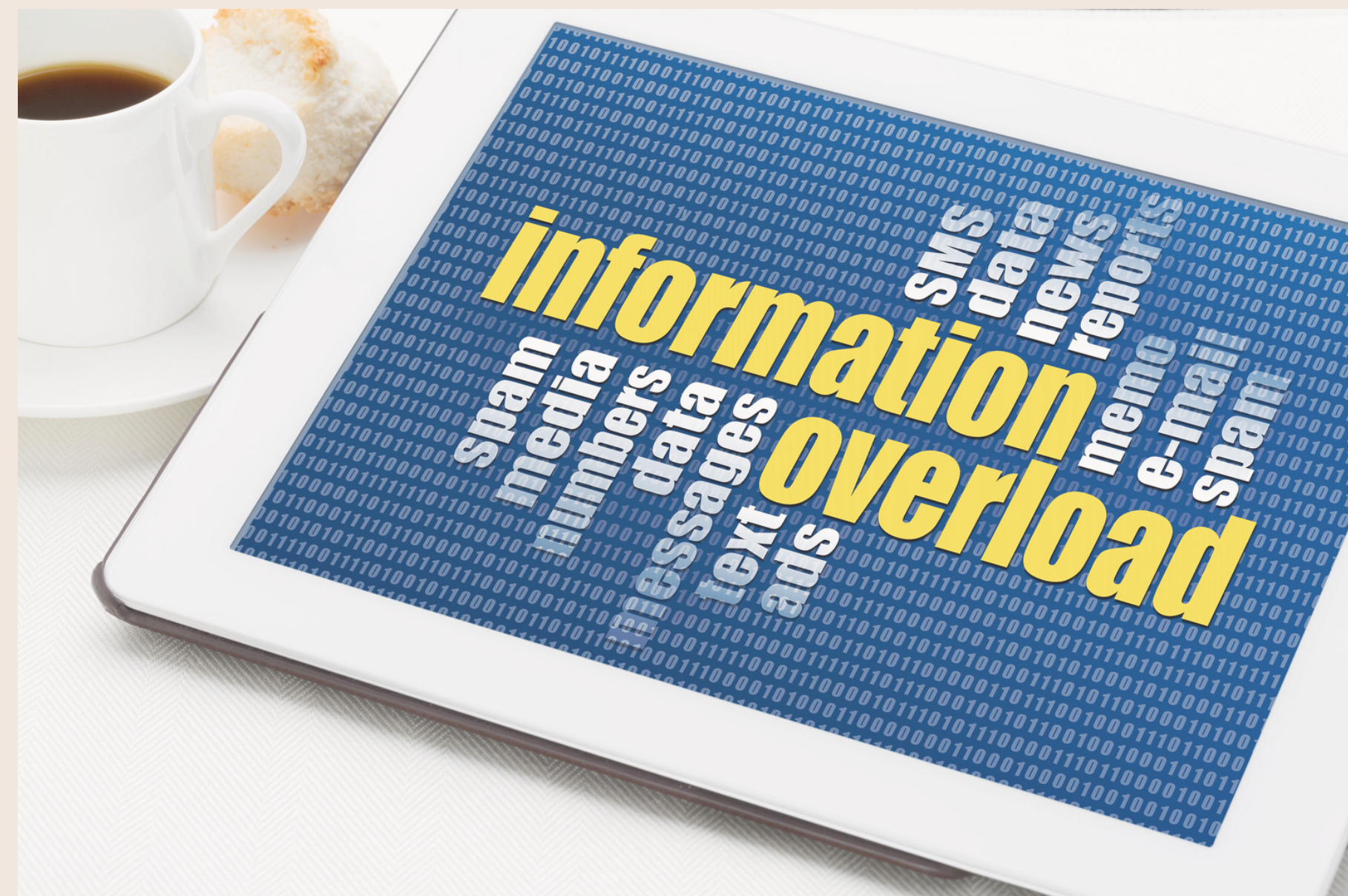
Hochsensibilität - besondere Antennen

Hochsensible Menschen haben zwar Gemeinsamkeiten, sind jedoch in vieler Hinsicht sehr verschieden, auch bezüglich ihrer Sensivität:

- **Sensorisch sensible Menschen** haben besonders feine Sinneswahrnehmungen: Geräusche, Gerüche, Licht und Farben wirken auf sie besonders stark. Sie sind oft musisch, künstlerisch, ästhetisch begabt.
- **Emotional sensible Menschen** nehmen besonders die Feinheiten in zwischenmenschlichen Bereichen auf. Sie sind mitfühlend, hilfsbereit, empathisch, oft besonders genaue Zuhörer mit starker Intuition.
- **Kognitiv sensible Menschen** haben ein starkes Gefühl für Logik, für Wahr oder Falsch, und denken in sehr komplexen Zusammenhängen. Haben oft besondere Begabungen auf wissenschaftlichem oder technischen Gebiet.

Hauptthema Reizüberflutung

Hochsensible Menschen haben ein **besonders empfindliches Nervensystem**, nehmen dadurch viel mehr Informationen auf und reagieren empfindlicher auf Reize aus ihrer Umwelt.



- Licht
- Lärm
- Gerüche
- Strahlung
- Positive Stimmung
- Negative Stimmung

Hauptthema Reizüberflutung

Durch diese Reize wird das Nervensystem überanstrengt. Hochsensiblen Menschen „fehlt“ ein natürlicher Filter.

Dies führt beispielsweise zu:

- Überanstrengung
- Müdigkeit
- Unwohlsein in Gruppen durch zu viele energetische Reize
- Unausgeglichene Energiehaushalt
- Verlust von Lebensmut

Das Geheimnis sich abzugrenzen.



Dasierung ätherische Öle

Aufgrund des empfindlicheren Nervensystems und Stoffwechsels, der erhöhten Wahrnehmung und der Durchlässigkeit bei hochsensitiven Menschen, sollten folgende Punkte beachtet werden:

- Vorsichtig ausprobieren – weniger ist mehr
- Alle Öle sind unterschiedlich stark.
- Tipp: Sich vor der ersten Anwendung ausführlich beraten lassen
- Grundsätzlich die Öle sehr sparsam anwenden und schauen, wie sie wirken.
- Mengen eventuell kinesiologisch austesten.
- Jeder Mensch ist einzigartig und reagiert anders.

Unterstützung mit den Ölen

Natürliche, sanfte Lösungen für hochsensitive Menschen.

Insbesondere Hochsensitive können mit Hilfe der ätherischen Ölen wieder **ins Gleichgewicht kommen und ihre Lebenskraft stärken.**

Zum Beispiel mit Einzelölen und Ölmischungen in einem Diffuser über Nacht:
Hochsensible werden regelrecht runtergebeamt.

Das gesamte System entspannt sich.



Welche Öle brauche ich?

Zur Unterstützung benötigen hochsensible Menschen
insbesondere Öle für:

Beruhigung & Harmonisierung

Erdung & Ausgleich

Stimmungsaufhellung

Abgrenzung

Beruhigende Öle



Lavendel, Lavendel, Lavendel – das Öl der Wahl

Wegen der entspannenden und beruhigenden Eigenschaften ist Lavendel für hochsensitive Menschen besonders geeignet.

Es wird seit Jahrtausenden wegen seines unverwechselbaren Aromas und seiner therapeutischen Eigenschaften geschätzt.

- löst Ängste
- wirkt beruhigend und stressabbauend
- stärkt Nerven
- beruhigt bei Überreizung und innerer Unruhe

Rezepte mit Lavendel



Beruhigendes Nachtruhe-Bad:

- 4 Tr Lavendel
- 4 Tr Vetiver
- 3 Tr Zedernholz
- 3 Tr Grüne Mandarine
- 2 Tr römische Kamille
- 1 Tr Pfefferminz

Mit etwas Trägeröl mischen und ins laufende Wasser geben.

20 Minuten baden für einen klaren Kopf, entspannte Muskeln und Entspannung für eine gute Nachtruhe.

Im Diffuser für einen tiefen, ruhigen Schlaf:

- Lavendel
 - Vetiver
 - Grüne Mandarine
 - Mandarine
- oder auch Wildorange, röm. Kamille

Beruhigende Öle

Serenity - eine beruhigende Ölmischung aus: Lavendel, Ho-Holz, Zedernholz, Majoran, röm. Kamille, Ylang Ylang, hawaiisches Sandelholz, Vetiver, Vanilleschoten
Fördert gesundes Ruhemanagement und beruhigt die Nerven.



Schlaf-gut-Spray:

- 5 Tr Serenity
- 2 Tr römische Kamille
- 100 ml Wasser

In einen Spray füllen,
schütteln und auf Kleider,
Bett und Körper sprühen.

- Abendliches, beruhigendes Bad mit der Spa-Seife
- 1-2 Serenity-Kapseln vor dem Schlafengehen
- Entspannende Fussmassage
- Im Diffuser



Erdende Öle

**Eine gute ERDUNG
ist besonders wichtig für
hochsensitive Menschen.**

Erdende Öle



Balance - eine stark erdende Mischung aus Fichte, Ho-Holz, blauem Rainfarn, Weihrauch, Kamille, FCO

Geerdet und ruhig in den Tag: Jeden Morgen auf die Pulspunkte, Füße, Nacken auftragen und tief aus den Händen einatmen.

- fördert Mentale Ruhe, Entspannung und Ausgleich
- bei Stimmungsschwankungen
- lindert ängstliche Gefühle

Erdende Öle



- schenkt Klarheit und Neudefinition des eigenen Selbst
- fördert Selbstbewusstsein
- löst unterdrückte Gefühle
- beruhigt ängstliche Gefühle, baut Stress ab
- wirkt auf das gesamte vegetative Nervensystem

Innerlich als Softgel angewendet sehr beruhigend. 2-3 x täglich oder bei Bedarf.



Erdende Öle



Vetiver (asiatisches Süßgras) mit 5 Meter langen Wurzeln. Ist für sein reiches, exotisches und komplexes Aroma beliebt. Es ergänzt den erdigen Duft von vielen anderen ätherischen Ölen. **Vetiver hat eine entspannende und erdende Wirkung.**

Mischung für den Diffuser: Vetiver, Wild Orange, Bergamotte oder Lemon



Ich-fühle-mich-sicher-Roller:

- 20 Tr Vetiver
- 20 Tr Weihrauch
- 20 Tr Lavendel

In einen 10 ml-Roller geben und mit FCO auffüllen.

Tägl. Mind. 3 x auf Pulspunkte, Fußsohlen, Solarplexus auftragen.

Klarer Kopf:

2-3 Tr Vetiver mit etwas Trägeröl auf Schädelbasis und Wirbelsäule auftragen.

Erdende Öle

Sandelholz ist seit mehreren tausend Jahren für eine Vielzahl von Anwendungen bekannt. Es hat unter anderem sehr stimmungsfördernde, erdende Eigenschaften.



Mischung für den Diffuser: Sandelholz, Rosmarin, Lavendel

Diffusermischung „ruhig-und-wachsam“:

- 2 Tr Lavendel
- 2 Tr Tangarine/Mandarine
- 2 Tr Sandelholz
- 1 Tr Weihrauch
- 1 Tr Vetiver

Am Morgen diffusen.

Oder alles in 60 ml Sprayflasche geben und mit Wasser auffüllen. Auf Nacken und Wirbelsäule auftragen. Für Erwachsene doppelte Tropfenmenge verwenden.

Abgrenzend

Teebaum - Öl der Abgrenzung



Raum-Spray/Diffuser:

- 2 TR Cilantro/Koriander
- 2 TR Lemon
- 3 TR Lime/Limette
- 3 TR Teebaum
- 2 TR Sibirische Fichte
- 3 TR Lemongras

Auch in 10ml Roller mit FCO.



Stimmungsaufhellende Öle



Citrus Bliss - eine belebende Mischung aus Orange, Zitrone, Grapefruit, Mandarine, Bergamotte, Tangerine, Clementine und Vanilleschoten.

Diese Mischung hat stimmungsfördernde, erdende Eigenschaften.

Alle Öle aus der Zitrusfamilie wie Limette, Bergamotte, Grapefruit, Wilde Orange, Zitrone sind als Stimmungsaufheller sehr gut geeignet.



Stimmungsaufhellende Rezepte



Gute-Laune-Spray (anti-Stress):

- 3 Tr Tangarine/Mandarine
- 2 Tr Ylang Ylang
- 1 Tr Pfefferminz

In einen 60 ml Spray geben, mit destilliertem Wasser auffüllen und in Raum, Kleider und Körper sprühen.

Happyer-day-Spray:

- 6 Tr Wildorange
- 6 Tr Lavendel
- 6 Tr Ylang Ylang

In 60 ml Spray geben, mit Wasser auffüllen.
Auf Körper und Kleider spraysen.

Gedanken beruhigen und aufhellen:

- 3 Tr Bergamotte
- 3 Tr Weihrauch
- etwas Neroli
- 3 Tr Wildorange
- 3 Tr Ylang Ylang
- 2 Tr römische Kamille oder Sandelholz

In einen 10 ml Roller geben und mit FCO.

Unterstützung für die Emotionen

- Ermutigen/Motivation-Motivate
- Erheben/Heiterkeit-Cheer
- Inspirieren-Passion
- Erneuern, vergeben-Forgive
- Trösten-Console
- Beruhigen/Frieden-Peace

Emotionale Stabilität gewinnen.





Meine Öl-Routine

Morgen:

- Balance unter die Fußsohlen
- Motivate einatmen und den Nacken, Schläfen einrollen
- Cheer im Diffuser

- Copaiba/Weihrauch 3x täglich 2 Tropfen unter die Zunge oder Soft
- Lavendel 2-3 x täglich 4 Tropfen in einer leeren Kapsel
- mit Peace mehrmals täglich Ölpausen

Abend:

- Console abends im Diffuser optional mit Cedarwood und Vetiver
- Forgive über die Leber rollen

Unterstützung für Kinder

Der fehlende Filter führt im Alltag zu:

- Überreizung des Systems
- Abgrenzungsproblemen

Wichtig:

- Ausgleich
- Beruhigung des Nervensystems
- Harmonisierung



Weitere Unterstützung

Neben den ätherischen Ölen, können auch folgende Aktivitäten unterstützend wirken:

- Atemübungen
- Yoga
- Massagen/Aromatouch
- Meditation: Weihrauch, Lavendel, Ingwer, Rosmarin, Bergamotte
- Bewegung in der Natur

Nimm Dir Zeit für Entspannung.

Symphonie of the cells SOCE

Mögliche Gesundheitsthemen:

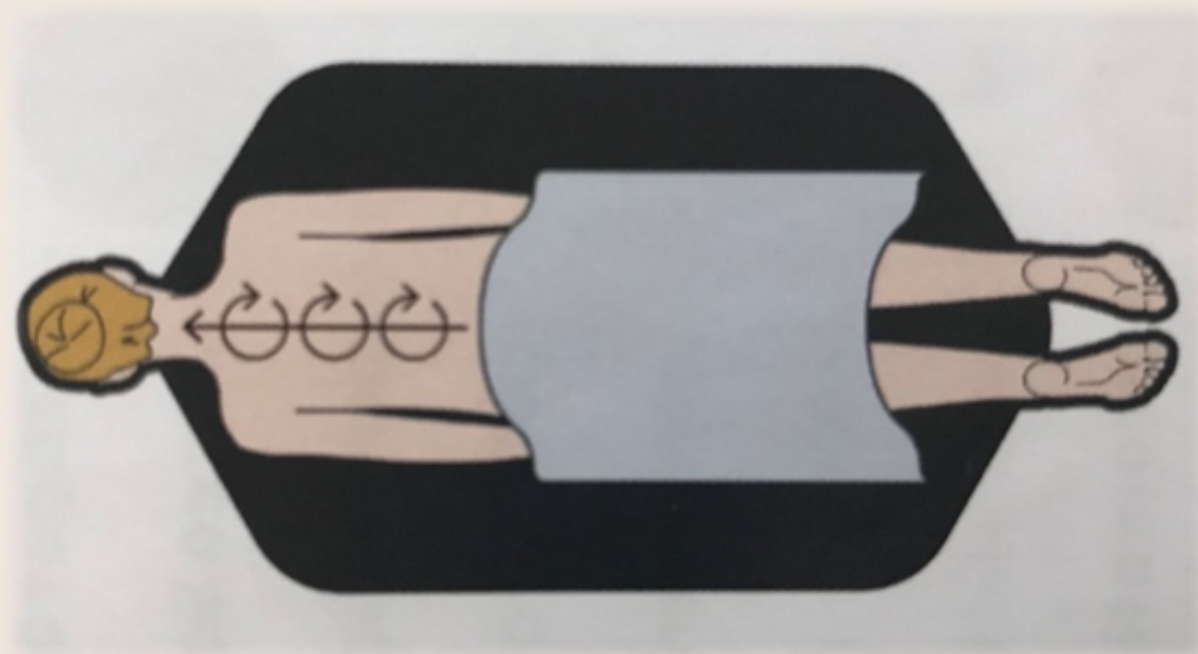
- Hochsensibilität
- ADHS
- Angst
- Stress
- Stimmungsschwankungen

Körpersystem:

- Endokrines System
- Nervensystem
- Herz-Kreislaufsystem
- Emotionales System

Ablauf, verwendete Öle:

- Balance/Weihrauch
- FCO
- Petitgrain
- Koriander
- Kurkuma
- Indische Narde
- Patchouli
- Vetiver
- Schafgarbe/Granatapfelöl
- Copaiba
- Zedernholz



Nährstoffe & Power für die Zellen

ZELLSCHÄDIGUNG ENTGEGENWIRKEN

HAUPTNUTZEN FÜR DIE GESUNDHEIT

- allgemeines Wohlbefinden und Vitalität
- Antioxidans- und DNA-Schutz
- Energiestoffwechsel
- gesunde Knochen
- Funktion des Immunsystems
- Stressmanagement
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- gesunde Haare, Haut und Nägel
- Augen, Gehirn und Nervensystem
- Funktion der Leber- und Darmgesundheit
- gesunde Lunge und gesunde Atemwege
- sanft zum Magen
- Glutenfrei, ohne Milchprodukte



Giftstoffreduzierung

Schonend für Körper und Umwelt:

- On Guard Schaumseife
- On Guard Waschmittel
- On Guard Putzkonzentrat
- On Guard Desinfektionsspray
- ... und viele weitere Produkte



Basiert auf der **immunsystemstärkenden**
On Guard-Mischung aus: Wild Orange, Zimt,
Nelke, Rosmarin, Eukalyptus

Hilfestellung

- Persönlicher Berater
- Verschiedene Literatur
- Telegram-Experten-Gruppe
- Facebook
- EO Guide App
- Schulungen
- www.Tropfenkraft.ch

