



Emotionale Harmonisierung mit ätherischen Ölen – ein Überblick

Was können ätherische Öle emotional ausrichten und wie wirken sie?

„Alle Emotionen – auch die, die Du erfolgreich unterdrückst, haben Einfluss auf den Körper. Emotionen, die nicht zum Ausdruck gebracht werden, wirken in deinem Körper wie kleine, tickende Zeitbomben, es sind Krankheiten im Frühstadium.“

Ätherische Öle haben sowohl einen Einfluss auf das limbische System, als auch auf das emotionale Kontrollzentrum, die Amygdala in unserem Gehirn. Ätherische Essenzen gelangen über die Riechzellen (20 Millionen Nervenenden mit Rezeptoren) direkt über den Riechstrang in bestimmte Teile des limbischen Systems. Dieses befindet sich im Zentrum des Gehirnkomples und übernimmt selbsterklärend zentrale Aufgaben, wie die Ausschüttung und Verteilung von Botenstoffen (Hormone/ Neurotransmitter). Der Geruchseindruck (elektromagnetischer Nervenimpuls) wird zuerst vom Hippocampus und der Amygdala gedächtnismäßig analysiert und kann z.B. bei Geruchserinnerungen aus der Kindheit wohltuende emotionale Reaktionen und Erinnerungen wachrufen. Der Hypothalamus hat die Funktion eines Regulators und Zwischensenders mit der Option, Impulse an verschiedene Teile des Gehirns weiterzuleiten.

Neurophysiologisch gesehen beeinflussen ätherische Öle nicht nur unsere Befindlichkeiten. Sie gelangen über die Nase – zum Teil auch ohne auf die Riechrezeptoren zu treffen – direkt in die Blutbahn. Auf diese Weise können sie direkt auf die Organe einwirken und umgekehrt können von den Organen Impulse an das Gehirn abgegeben werden. Der olfaktorische und bronchopulmonale Weg beeinflussen sich vermutlich gegenseitig.

Ein Erklärungsmodell für die Wirkung feinstofflicher Energie der ätherischen Öle geht davon aus, dass jedes ätherische Öl entsprechend der Pflanze, aus der es gewonnen wird, ein bestimmtes Schwingungsmuster (elektromagnetischen Frequenz) repräsentiert. Auf gleich – oder ähnlich schwingende Energiezentren des Menschen, die sogenannten Chakren, wirkt es somit fördernd, hemmend oder ausgleichend.

Damit ist das limbischen System mit seinen Funktionen entscheidend mitverantwortlich für die Verarbeitung von Emotionen sowie von Lernprozessen. Man hat festgestellt, dass der Riechsinn der einzige Sinn des Menschen ist, der nicht über das Kontrollzentrum des Großhirns läuft. Das heißt, der Riechsinn wird nicht interpretiert. Dadurch ist es möglich, dass häufiger, als man sich bewusst wird, gerade ätherische Öle eine schnelle und kraftvolle Wirkung auf unser Energiesystem haben und sich damit als wertvolle Helfer für unser Wohlbefinden und unsere Motivation bewährt haben.

Passion: Die inspirierende Mischung. (Beinhaltet: fraktioniertes Kokosnussöl, Cardamom, Cinnamon, Clove, Ginger, Sandalwood, Jasmin, Vanille Extract, Damiana (Safranmalven)
Passion unterstützt und entfacht das Gefühl der Begeisterung, Leidenschaft und Freude. Passion besteht aus Gewürzen, Kräutern und Gräsern. (Lässt sich aufgrund des Kokosnussöls wunderbar als Parfum nutzen.)

Forgive: Die erneuernde Mischung. (Beinhaltet: Spruce (Fichte) Bergamot, Juniper Berry, Myrrh, Arborvitae, Nootka Tree (Scheinzypresse), Thyme, Citronella Grass (Zitronengras))
Forgive fördert ein Gefühl von Wohlbehagen, Entlastung und Geduld. Kann Schuldgefühlen und Wut entgegenwirken. Forgive ist eine Ölmischung aus Kräutern, Gräsern und Bäumen und wirkt ausgleichend und klärend.

Console: Die tröstende Mischung. (Beinhaltet: Frankincense, Patchouli, Ylang Ylang, Zistrose, Amyris (Sandelholz), Sandalwood, Rose, Osmanthus.
Console fördert das Gefühl von Trost und Hoffnung, kann negativen Gefühlen wie Trauer, Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit entgegenwirken. Die Mischung besteht aus Bäumen und Blumen

Peace: Die beruhigende Mischung. (Beinhaltet: Vetiver, Lavender, Ylang Ylang, Frankincense, Clary Sage, Marjoram, Zistrose, Spearmint.
Peace kann beruhigend und stützend wirken, gibt ein Gefühl von innerem Frieden, Beruhigung und Zufriedenheit, kann ängstlichen und banger Gefühlen entgegenwirken.

Wie wirken die ätherischen Einzelöle und Ölmischungen emotional? Eine Kurzdefinition

Einzelöle

Arborvitae – das Öl der göttlichen Gnade
Basil – das Öl der Erneuerung
Bergamot - das Öl der Selbstannahme
Birch – das Öl der Unterstützung (Nicht erhältlich)
Black Pepper – das Öl der Demaskierung
Cardamom – das Öl der Objektivität
Cassia – das Öl der Selbstsicherheit
Cedarwood – das Öl der Gemeinschaft
Cilantro – das Öl zu Lösung von Beherrschung / Kontrolle
Cinnamon – das Öl der sexuellen Harmonie
Clary Sage – das Öl der Klarheit und Vision
Clove – das Öl der Abgrenzung
Coriander – das Öl der Loyalität
Cumin – das Öl des Selbstwerts (nicht erhältlich)
Cypress – das Öl der Bewegung und des Flusses
Dill – das Öl des Lernens (nicht erhältlich)
Douglas Fir – das Öl der Generationen – Weisheit
Eucalyptus – das Öl des Wohlbefindens
Fennel – das Öl der Verantwortlichkeit
Frankincense – das Öl der Wahrheit
Geranium – das Öl der Liebe und des Vertrauens
Ginger – das Öl der Selbstermächtigung
Grapefruit – das Öl der Körpererholung
Helichrysum – das Öl gegen Schmerzen

how are you FEELING?

| | |
|---|--|
| STRESSED <i>Diffuse:</i> 3 drops Lavender 3 drops Lime 1 drop Spearmint | WORRIED <i>Diffuse:</i> 3 drops Patchouli 3 drops Bergamot |
| TIRED <i>Diffuse:</i> 2 drops Juniper Berry 4 drops Wild Orange 4 drops Grapefruit | ANGRY <i>Diffuse:</i> 2 drops dōTERRA Forgive® 1 drop Douglas Fir |
| NERVOUS <i>Diffuse:</i> 3 drops dōTERRA Balance® 3 drops Bergamot | BORED <i>Diffuse:</i> 2 drops dōTERRA Balance® 2 drops dōTERRA Passion® 2 drops Citrus Bliss® |
| SAD <i>Diffuse:</i> 2 drops Bergamot 2 drops Frankincense 2 drops Elevation | ANXIOUS <i>Diffuse:</i> 3 drops dōTERRA Peace® 2 drops Juniper Berry 3 drops Lemon |

dōTERRA

Jasmine – das Öl der sexuellen Reinheit und Balance (nicht erhältlich)
Juniper Berry – das Öl der Nacht
Lavender – das Öl der Kommunikation
Lemongrass – das Öl der Reinigung
Lime – das Öl der Lebenslust
Majoram – das Öl der Verbindung / Beziehung
Melaleuca – das Öl der energetischen Abgrenzung
Melissa – das Öl des Lichts
Myrrh – das Öl der Mutter Erde
Oregano – das Öl der Demut und Befreiung von Anhänglichkeit
Patchouli – das Öl der Körperlichkeit
Peppermint – das Öl des lebhaften Herzens
Petitgrain – das Öl der Ahnen
Roman Chamomile – das Öl der spirituellen Absicht
Rose – das Öl der göttlichen Liebe (nicht erhältlich)
Rosemary – das Öl des Wissens und des Übergangs
Sandalwood – das Öl der heiligen Hingabe / Andacht
Spearmint – das Öl der bewussten Sprache
Spikenard – das Öl der Dankbarkeit
Tangerine – das Öl des Jubels und der Kreativität (nicht erhältlich)
Thyme – das Öl des Loslassens und der Vergebung
Vetiver – das Öl der Zentrierung und der Abstammung
White Fir – das Öl der Generationenheilung
Wild Orange – das Öl der Fülle / des Reichtums
Wintergreen – das Öl der Hingabe
Ylang Ylang – das Öl des „inneren Kindes“

Ölmischungen

AromaTouch – das Öl der Entspannung
Balance – das Öl der Erdung
Breathe – das Öl des Atems
Citrus Bliss – das Öl der Kreativität
Clary Calm – das Öl der Verletzlichkeit, stabilisiert emotionale Balance
DDR Prime – das Öl der Transformation
Deep Blue – das Öl um Schmerzen anzunehmen
DigestZen – das Öl der Verdauung
Elevation – das Öl der Freude
HD Clear – das Öl, um Unvollkommenheit zu akzeptieren
Immortelle – das Öl der spirituellen Erkenntnis
InTune – das Öl der Präsenz
On Guard – das Öl für den Schutz
Past Tense - das Öl der Erleichterung
Purify – das Öl der Reinigung
Serenity – das Öl der Vergebung
Smart&Sassy – das Öl der inneren Schönheit
TerraShield – das Öl der Abschirmung
Whisper – das Öl der Weiblichkeit
Zendocrine – das Öl des Übergangs



Focus & Energize

Diffuser Blend

3 drops Lemon

2 drops Peppermint

BestEssentialOils.com



Facebook: H4U - Health for you