

Wo am Körper kann ich ätherische Öle verwenden?

◆ **Stirn:** Trage ätherische Öle auf die Stirn auf, um Spannungsgefühle zu lindern
z.B.: Serenity, Hawaiian Sandalwood, AromaTouch, Melissa, White Fir, PastTense

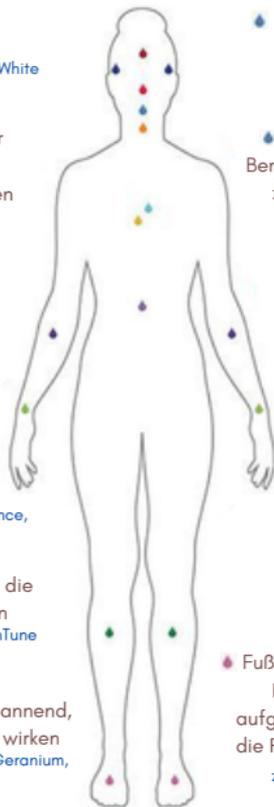
◆ **Gesicht:** Verwende ätherische Öle als Teil deiner regelmäßigen Hautpflege, um die Haut zu verschönern und einen klaren, gesund aussehenden Teint zu fördern
z.B.: Lavender, Geranium, YlangYlang, Grapefruit, Helichrysum, Myrrh, Patchouli, Spikenard, Salubelle

◆ **Brust:** Reibe Öle auf die Brust, um das Gefühl einer klaren Atmung zu erhalten
z.B.: Air, Eucalyptus, Peppermint, Douglas Fir

◆ **Rücken:** Trage ätherische Öle für eine wohltuende Massage nach einem langen Tag auf, um die Entspannung zu fördern
z.B.: DeepBlue, AromaTouch, Frankincense, Bergamot, Balance, Eucalyptus, Lavender, Coriander, Spikenard

◆ **Handgelenke:** Massiere auf die Handgelenke, um die Stimmung zu heben und den Fokus zu erhöhen
z.B.: Motivate, Douglas Fir, Spearmint, Basil, Frankincense, InTune

◆ **Beine:** Trage Öle auf die Beine auf, die entspannend, beruhigend und verschönernd auf die Haut wirken
Lavender, Tea Tree, Hawaiian Sandalwood, Clary Sage, Geranium, Spikenard, YlangYlang, Patchouli



◆ **Schläfen:** Trage ätherische Öle auf diesen Bereich auf, um Spannungsgefühle zu lindern
z.B.: Peppermint, Lavender, Eucalyptus, AromaTouch, PastTense, Helichrysum

◆ **Schädelbasis:** Das Auftragen von Ölen auf diesen Bereich ist eine hervorragende Möglichkeit, Ihre Stimmung zu transformieren und Ihre Emotionen auszugleichen
z.B.: Bergamot, Balance, Juniper Berry, Frankincense, Lemon, WhiteFir, Elevation

◆ **Nacken:** Dieser Bereich ist gut, um Spannungsgefühle zu bekämpfen
z.B.: Serenity, Melissa, Hawaiian Sandalwood, AromaTouch, Lavender, White Fir, PastTense

◆ **Bauch:** Trage während deines Menstruationszyklus ätherische Öle auf den Bauch auf, um eine beruhigende und beruhigende Massage zu erleben
z.B.: Clary Calm, Basil, Clary Sage

◆ **Arme:** Nach einem langen Tag auf die Arme einmassieren, um die Entspannung zu fördern
z.B.: Lavender, Frankincense, DeepBlue, Petitgrain, Balance, AromaTouch

◆ **Fußsohlen:** Die Poren an den Füßen sind dicker als andere Poren am Körper, wodurch ätherische Öle schneller aufgenommen werden können. Die meisten Öle können auf die Füße aufgetragen werden. für einen erholsamen Schlaf
z.B.: Serenity, Lavender, Roman Chamomile, Vetiver, Petitgrain, Marjoram

Jojobaöl

- Zieht sehr schnell ein.
- Hat entzündungshemmende Eigenschaften
- Pflegt und nährt die Haut
- LSF4 = gute Basis für ein Sonnenöl
- Wird nicht ranzig
- !Unbedingt kalt gepresst!

frakt. Kokosöl

- Pflegt Lippen, Haut und Haare
- Zieht schnell in die Haut ein
- Hinterlässt keinen Fettfilm
- Fraktioniert = hält länger und riecht nicht nach Kokos (überdeckt nicht äth. Öle)

Basisöle

TRÄGERÖLE

Sesamöl

- Besonders Lecitinhaltig (stärkt Gehirnfunktion)
- Reich an Magnesium und Phosphor (Energieförderer für die Zellen)
- Nussartiges Aroma
- Körperlich/seelisch kräftigend, beruhigend, erdend
- Regeneriert den Schutzschild der Haut

Mandelöl

- Hoher Vitamin-E-Gehalt
- Sehr sanft = Babypflege
- Wird schnell ranzig

Arganöl

- Sehr pflegend, sehr wertvoll
- Guter Vitamin-E-Lieferant
- Reich an Phytosterolen und ungesättigten Fettsäuren
- Gegen Hautalterung
- Unterstützt das Immunsystem