

# Reine ätherische Öle und deren Wirkung

Eine Vielzahl an reinen ätherischen Ölen, therapeutischen Grades, können uns in unserer Gesundheit unterstützen, wenn wir sie innerlich einnehmen.



GEBEN SIE **1-2 TROPFEN** ZITRONE IN **EIN GLAS WASSER**

Kann innerlich als Entgiftung wirken durch Abbau von Erdöl, Plastik, Schwermetallen

Kann über das Riechen die Stimmung heben durch Ausschüttung von Serotonin

Basische Wirkung



GEBEN SIE **MAX. 1 TROPFEN** PEPPERMINT IN **EIN LITER WASSER**

Kann Magen- Darmprobleme lindern

Unterstützt bei Kreislaufproblemen (im Wasser und einatmen)

Macht wach (im Wasser und über die Nase tief einatmen)

Erleichtert das Durchatmen (tief einatmen über die Nase)

Kühlt

Bei Kopfschmerzen (auf die Schläfen und Nacken auftragen)



GEBEN SIE **1-2 TROPFEN** ORANGE IN **EIN GLAS WASSER**

Sorgt für basischen Ausgleich

Unterstützend bei Bindegewebeschwäche

Stimmungshebend

Beruhigend für Magen-und Darm



GEBEN SIE **1 TROPFEN** GRAPEFRUIT IN **EIN GLAS WASSER**

Zur Regeneration der Leber und Förderung der Entgiftungsfunktion

Vermehrt Endorphine

Abnahme der Überempfindlichkeit gegenüber Stress und Überreizung