

## Allgemeines:

Dies ist meine persönliche Liste zu meinen Ölen und Duftpflanzen. Ihre überlieferten Wirkungen habe ich aus den u.a. Quellen zusammengetragen. Bitte beachte: die Angaben stellen keinen therapeutischen oder medizinischen Rat dar! Zu Risiken und Nebenwirkungen frag` bitte deine Ärztin oder deinen Apotheker.

## Anwendung:

Raumduft: 4-8 Tropfen in Duftlampe oder Verdampfer, auf einem Wattebausch auf die Heizung legen, oder im WC die Klorolle innen mit ein paar Tropfen besprengen. Als Parfümöhl mit Mandel- oder anderem hochwertigen Pflanzenöl 1:5 (10) verdünnen. Als Massageöl 1: 25 mit gutem Öl verdünnen. Auf Akupunktur- oder Reflexzonen 1-2 Tropfen pur einmassieren. Bitte beachte: meide für ca. 12 Std direkte Sonnenbestrahlung der Hautstellen, auf die du z.B. Orangenöl aufgetragen hast. Es könnte zu Hautirritationen führen. Die +Öle von Young Living sind für den Verzehr geeignet. Infos: [www.youngliving.com](http://www.youngliving.com).

## Hinweis für Kinder und Schwangere:

Babys und Kinder nehmen alle Schwingungen auf. Deshalb keine Giftpflanzen in ihrer Gegenwart anwenden! Für Kids sind Pflanzen gut, die verbindend auf die Kopf & Herzebene wirken, wie z.B. Thymian und Lavendel oder Rose Zitrusfrüchte.

## Quellen dieser Sammlung:

Das große Buch der Pflanzenwässer, Susanne Fischer Rizzi, AT Verlag | Essentielle Öle, Band 1, Young living, Übersetzt von Dr. med. E. Matzner. | Wohnen in guter Energie, Marlis Bader, Kösel Verlag | verschiedene Workshops und Internetseiten zu Kräutern und Pflanzen und ihre Wirkungen.

## Öle, Pflanzen und Ölmischungen:

Name	Allgemeines	Wirkung: emotional / geistig	Körpergewebe / Organfunktionen
<b>Abundance</b>	Mischung: Reichtum der Fülle mit: Myrrhe, Zimtbaum, Frankincense (Weihrauch), Patchouli, Orange, Clove (Nelke), Ginger (Ingwer), Spruce (SchwarzFichte)	Die Kraft der Synergie zeigt uns die Fülle der Möglichkeiten und verknüpft unsere Energie mit der Schwingung der Resonanz, die uns hilft, das Positive im Leben zu vermehren.	
<b>Angelika</b>	Echte Engelwurz: früher als Wurzel des heiligen Geists bezeichnet	Entspannend, lösend gehaltene Gefühle	
<b>Anis</b>	Wurde schon vor 1700 Jahren in der Dioscorides (medizin. Handbuch) als Heilpflanze genannt		Antikoagulantia, schmerzlindernd, Antioxidans, entwässernd, Unterstützung bei Gelenkleiden und Tumorerkrankungen. stimulierend auf die Verdauung
<b>Believe</b>	Mischung aus: Tanne (Balsam Fir), Rosenholz, Weihrauch	Unterstützt eine Gefühl von Hoffnung und Glücklichkeit.	
<b>Bergamotte</b>	Leicht zitroniger Duft Bestandteil vom Earl Grey Tee	Stimmung hebend, löst Ängste, harmonisierend	Kopfnote, belebend

<b>Blue Tansy</b> Rainfarn	Räucherung: Öffne die Fenster, wenn du mit Rainfarn ein Krankenzimmer räucherst. Er ist leicht giftig. Geht gut mit Dost, Wetterkerze, Johanniskraut, Copal. Rainfarn vertreibt Mücken.	stärkt das Selbstbewusstsein, schenkt Mut und hilft mit der inneren Wahrheit nach außen zu gehen => Entspannung	entzündungshemmend, schmerzlindernd, Hilfe bei Juckreiz Er kräftigt die Nerven und schützt vor energieraubenden Wesen aller Art.
<b>Cinnamon Bark</b>	Zimtbaum: wurde wie Anis schon vor 1700 Jahren in der Materia Medica der Dioscorides (medizin. Handbuch) als Heilpflanze genannt.		Wirksam gegen Viren, Würmer, Pilze, Bakterien, entzündungshemmend, gerinnungshemmend, anregend auf den Kreislauf, schützt den Magen.
<b>Citrus Fresh</b>	Mischung aus Orange, Tangerine, Zitrone, Mandarin, Grapefruit, Spearmint	Stärkt die Kreativität und Wohlbefinden.	Luftreiniger steigert die Konzentrationsfähigkeit
<b>Clarity</b>	Mischung aus :Cardamon, Rosemary, Pfefferminz, Basilikum, Bergamotte, Geranium, Jasmin, Zitrone, Rosenholz, Ylang-Ylang, Palmarosa, Chamomille röm.,		Begünstigt einen klaren Verstand und stärkt die mentale Wachsamkeit. Erhöht die Energie nach Übermüdung
<b>Copaiba / Copal</b>	ähnelt in der Wirkung dem Weihrauch		Die südamerikanische Kräutermedizin nutzt ihn bei Insektenstichen, Hautproblemen, bei Erkrankungen der Lunge (schleimlösend), bei schmerzhaften Entzündungen (Arthritis / Rheuma / Blase / Magen), und bei Tumorerkrankungen.
<b>Cypresse</b>	Wurde früher zur Parfümherstellung, zum Räuchern und für die Einbalsamierung verwendet.		Wurde in der Naturheilkunde früher bei viral bedingten Entzündungen (Herpesviren) angewendet.
<b>Die drei Weisen</b> <b>3 Wise Men</b>	Ölmischung aus Sandelholz, Wacholder, Weihrauch, Myrrhe, Fichte, Trägeröl: Mandelkernöl	Spirituell stimulierende Mischung. Erhellte die Herzebene und erleichtert sie, wodurch sie das emotionale Gleichgewicht stärkt.	
<b>Digize</b>	Ölmischung aus Estragon, Ingwer, Pfefferminze, Wacholder, Patchouli, Lemongrass, Fenchel und Anis.	Ein würzig-, exotischer Duftmix, beruhigend, erdend, auch in stressigen Situationen	

<b>Elemi</b>	Harz, Philippinen Weihrauch Wurde über Jahrhunderte zu heiligen Salbungen verwendet.	Erdend, klärt den Verstand. Unterstützt daher jede Meditation.	keimreduzierend, krampflösend für Muskeln und Nerven, reduziert Falten, Hautspannung, entzündungshemmend
<b>Eukalyptus <u>blue</u></b>	wird auch von Eukalyptol Allergikern gut vertragen, da seine Bestandteile anders ausbalanciert sind. Eukalyptus kann Insekten töten und abhalten. Die Bäume werden in Afrika auch gegen die Malariamücke angepflanzt.		Schleimlösend (Atemwege), schweißtreibend, ahmt Östrogen nach, antimykotisch und antibakteriell.
<b>Fichtenharz / Idaho Blaufichte Öl Spruce= Schwarzfichte</b>	Fichtenharz räuchern: Bitte nimm nur gehärtetes Harz aus Baumwunden, die schon geschlossen sind, dann lässt es sich leicht lösen. Bleibt das Harz fest am Baum kleben, so braucht die Baumwunde den Schorf noch.	holziger Duft, der die Sinne belebt, den Geist beruhigt und den Körper entspannt. Öl und Harz können dazu beitragen körperlich-seelische Blockaden zu lösen indem sie alte Schmerzen / Verletzungen nach außen zu bringen. Damit beruhigen wir Körper und Geist und gewinnen wieder innere Sicherheit und Vertrauen. Der Schwarzfichte wird von den Lakota Indianern das Bewusstsein erweiternde Fähigkeiten zugesprochen.	FichtenÖl wird bei Verletzungen und Prellungen angewendet und hilft verspannte Muskeln zu lösen. Das Harz zieht Fisteln, Furunkel und andere alte Verletzungen nach außen. Es soll krampflösend wirken und das Immunsystem stimulieren, gegen Parasiten wirken, Entzündungen hemmen und wird bei Erkrankungen der Atemwege genauso eingesetzt, wie bei Gelenksentzündungen. Es beschrieben.
<b>Flechten / Baumflechten</b>	In der Räucherung vertragen sich Flechten gut mit allen anderen Nadelgehölzen und Wacholder.	Baumflechten lösen alte Themen, die ineinander verstrickt und verhakt sind und immer wieder aufgeköcht werden.	Aktivieren das Qi der Lungen
<b>Forgiveness Vergebung</b>	Ölmischung aus: Melisse, Strohblume, Rose, Sandelholz, Engelwurz, Weihrauch, Lavendel, Bergamotte, Geranium, Jasmin, Palmarosa	Diese Mischung unterstützt das Lösen emotionaler Barrieren aus der Vergangenheit. Erweitert das Bewusstsein, was den Prozess des Loslassens und Vergebens fördert.	
<b>Frankincense</b>	siehe Weihrauch	In alter Zeit teurer als Gold. Zur Heilung jeder Krankheit gemacht ...	
<b>Geranium</b>	Zitronengeranie: hervorragend für die Hautpflege geeignet.	Beruhigender Duft, der beim Loslassen belastender Erinnerungen hilfreich ist. Gut für Kinder geeignet.	Antioxidans, entzündungshemmend, krampflösend, wirksam gegen Pilze, Bakterien, vitalisiert die Haut, fördert die Funktion von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse.

<b>Gentle Baby</b>	Mischung aus : Geranium, Rosenholz, Zitrone, Lavendel, Jasmin, Ylang-ylang Bergamotte, Chamomille röm., Palmarosa, Rose	beruhigend und schenkt ein Gefühl des Friedens. Für Babys, Kinder und Erwachsene geeignet.	Bei trockener, rissiger Haut und Windelausschlägen. Hilft narbiges Gewebe zu reduzieren., Antiaging Effekt für die Haut.
<b>Grapefruit</b>	Laut Studie der Mie Universität von 1995 wirken Zitrusdüfte entspannend, aufhellend und das Immunsystems stärkend.	Wirkt depressiven Stimmungen entgegen.	Kreislauf stimulierend, entgiftend, harntreibend, belebt Nieren und Lymphsystem. Den Limonen und Limonoiden (Inhaltsstoffe) wird nachgesagt Krebszellen zu bekämpfen. Grapefruitextrakte werden auch zur Chemo Vorbereitung eingesetzt.
<b>Harmony</b>	Ölmischung aus: Geranium, Rosenholz, Lavendel, Sandelholz, Weihrauch, Orange, Zitrone, Engelwurz, Hyssop, Salbei, Jasmin, Chamomille, Bergamotte, Ylang Ylang, Palmarosa, Rose, Fichte.	Mischung fördert die physisch- emotionale Heilung durch Harmonisierung der Chakren, der vegetativen Zentren im Körper. Dadurch wirkt sie Stress reduzierend und kann die Stimmung heben.	
<b>Helichrysum</b>	<b>Strohblume</b> aus der Familie der Gänseblümchen		Krampflösend, schmerzlindernd, gerinnungshemmend, antiviral, Anregung der Leberfunktionen, reinigend, hilft Gifte auszuscheiden, unterstützt die Nerven Regeneration.
<b>Hinoki</b>	Hinokiöl wird aus der japanischen Zypresse, Chamaecyparis obtusa, gewonnen. Das Holz ist rosa-braun gefärbt, duftet leicht nach Zitrone und ist sehr insektenresistent.	Öffnet das spirituelle Bewusstsein. Entspannt Erregungen des Gemüts. Belebt die Seele	Klärt unseren Verstand / Geist.
<b>Fichtenharz</b> <b>Idaho Blaufichte Öl</b>	holziger Duft die Sinne belebt, den Geist beruhigt und den Körper entspannt. Fichtenharz sammeln: Bitte nimm nur gehärtetes Harz aus Baumwunden, die schon geschlossen sind, dann lässt es sich leicht lösen. Bleibt das Harz fest am Baum kleben, braucht der Baum noch den Wundschorf.	Öl und Harz können dazu beitragen körperlich-seelische Blockaden zu lösen indem sie alte Schmerzen / Verletzungen nach außen zu bringen. Damit beruhigen wir Körper und Geist und gewinnen wieder innere Sicherheit und Vertrauen.	FichtenÖl ist nützlich bei der Versorgung von Schnittwunden und Prellungen und hilft Muskelverspannungen zu lösen. Als Harz zieht es Fisteln, Furunkel und alte Verletzungen nach außen.
<b>Inner Child</b>	Ölmischung: Orange, Tangarine, Jasmin, Ylang Ylang, Sandelholz,	Unterstützt die Integration des inneren	

	Fichte, Lemongras, Neroli,	Selbst und seiner Identität.	
<b>Jasmin</b>	450 kg Blüten für 0,5 l Öl. Vor dem Sonnenaufgang geerntet, da der Duft sonst schnell verfliegt. Deshalb sind echte, reine Jasminöle so teuer...	Erinnerungen an glückliche Momente in der Kindheit. Stimulierend, angstlösend, antidepressiv.	Hilft sich aufzurichten und Körperspannungen zu lösen. Schenkt Beckenbewusstsein. Bei Menstruationsbeschwerden und Frigidität.
<b>Journey on</b>	Ölmischung aus den Mischungen Immunpower, Motivation und Dreamcatcher durch Copaiba, Zimt und Pfefferminze ergänzt.	Sein schönes, erdendes Aroma soll uns ermutigen zu feiern, was uns einzigartig macht und einander mehr Verständnis und Mitgefühl entgegen zu bringen.	Joung Living Mischung in Gedenken an D. Cary Young, Gründer von Young Living.
<b>Joy</b>	Ölmischung aus: Rose, Bergamotte, Mandarine, Ylang-ylang, Zitrone, Geranium, Jasmin, Palmarosa, röm. Chamomille, Rosenholz	Diese Mischung unterstützt die Freude im Herzen.	Beruhigt die Nerven und kann den Kreislauf runterbringen.
<b>Königskerze</b>	Wetterpflanze zur Räucherung, ohne Blätter gut zur Reinigung von Räumen zu verwenden. Getrocknet ein sehr guter Zunder fürs Lagerfeuer.	löst Spannungsfelder = entspannend, Gedanken klärend	Beckenbewusstsein, Erdung
<b>Koriander</b>	Öl mit einzigartigem Duft: besonders warm, aromatisch, würzig, exotisch.	K. hat eine anregende, erwärmende und klärende Wirkung auf den menschlichen Geist und vertreibt so negative Gedanken. Gut bei Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Überlastung, Melancholie, Traurigkeit, Unausgeglichenheit, Unruhe & Stress: ist stimmungsaufhellend, aufmunternd, aufbauend, stärkend, harmonisierend, klärend, inspirierend, erotisierend, sinnlich... und eingesetzt als spirituelle Reining ist er meditationsfördernd.	Im alten Ägypten wurde er auch bei Schlaflosigkeit verwendet. Hilfreich bei Reizbarkeit, Magen- & Darmbeschwerden, verbessert den Speichelfluss, fördert Durchblutung und die Menstruation und stärkt auch das Gedächtnis.  Koriander ist so stark antibakteriell, dass er in Studien der Society for General Microbiology gegen Multiresistente Keime getestet wird.  <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21862758">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21862758</a>
<b>Lady Sclareol</b>	Ölmischung aus: Geranie, Koriander, Vetivergras, Orange, Muskatellersalbei, Bergamotte, Ylang Ylang, Sandelholz, span. Salbei, Jasmin, Blau-Fichte, grüne Minze, Hinoki	Sehr schönes Parfümöl.  Hilft anzuknüpfen an die Weiblichkeit und ihre Intuition. Stimmung hebend.	Reich an Phytoöstrogenen, deshalb eine gute Unterstützung bei PMS oder im Klimakterium.  Fördert das Beckenbewusstsein

<b>Lavendel</b>	In Kombination mit Thymian auch gut als Kinderöle / Räucherung	Klärend, balanciert Geist und Körper aus. Achtung aber bei hochsensiblen Kindern: Lavendel ist sehr hoch schwingend Dann eine erdende Pflanze dazugeben.	Tagsüber erhöht es Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Abends fördert Lavendel den Schlaf, bei Anwendung vor dem ins Bett gehen. Wirkt ausgleichend bei nervös bedingten Spannungen.  Gut zur Hautpflege einzusetzen.
<b>Marjoran</b>	Marjoran war bei den Römern als „Kraut der Glücklichen“ und bei den Griechen als „Freude der Berge“ bekannt.	Beruhigt die Nerven.	Frauenkraut: Unterstützung während der Menstruation, bei Gelenkproblemen, antibakteriell, antiviral, unterstützt die Kreislauffunktion.
<b>Motivation</b>	Mischung aus röm. Chamomille, Fichte, Ylang-Ylang, Lavendel	positive Energie und Stimulation des Drangs nach Tat und Vollendung.	
<b>Myrte</b>	hat einen üppigen, rauchartigen, balsamischen Duft. Myrrhe wird oft im Alten und Neuen Testament der Bibel erwähnt und im alten Arabien wurde Myrrhe bei runzeliger und rissiger Haut benutzt. Heute wird Myrrhe oft in Mundpflegeprodukten verwendet.	wirkt reinigend und ist ein gute Begleitung für eine Meditation. ( ist reich Sesquiterpene, eine Verbindung, die eine direkte Einwirkung auf den Sitz der Gefühle im Gehirn ausübt.)	erholsam und belebend. In Arabien wurde Myrrhe bei runzeliger und rissiger Haut eingesetzt. Heute wird sie oft in Mundpflegeprodukten verwendet.
<b>Neroli</b>	Zitrusgewächs	Stimmungshebend, wirkt depressiven Stimmungen entgegen.	Fördert die Verdauung und den Schlaf, wirkt senkend auf den Blutdruck, verbessert das Hautbild ( Narben, Schwangerschaftsstreifen, Falten)
<b>Orange</b>	Öl der Orangenschalen. Bei Einreibung bitte die Haut 12 Std. keinem direkten Sonnenlicht / UV Strahlung aussetzen.	Der Duft erweckt ein Gefühl von Frieden und Glück.	hoher Anteil an Antioxidantien und Limonen Der Orange werden gerinnungshemmende, durchblutungsfördernde und entspannende Eigenschaften nachgesagt.
<b>Pachouli</b>	moschusartiges, erdiges Aroma. Es ist sehr gut für die Haut und trägt zur Verbesserung eines faltigen und rissigen Hautbildes bei. Patchouli wirkt stärkend und unterstützt das Verdauungssystem.	In östlichen Kulturen wird es im Haus verwendet, um negative Emotionen loszulassen. Unterstützt das körperliche Wohlbefinden.	Eignet sich sehr gut zur Verbesserung eines faltigen und rissigen Hautbildes. Hilfreich bei Juckreiz. Stärkt das Verdauungsfeuer und soll Entzündungen entgegenwirken.
<b>Palmarosa</b>	Zitronengrasart aus Indien. Wurde früher zum Räuchern der		Wird als wirksam gegen Pilze, Bakterien & Viren beschrieben, soll Herz- und Nerven

	Tempel verwendet.		stärken und die Hauterneuerung stimulieren.
<b>Palo Santo</b>	Palo Santo stammt aus derselben Pflanzenfamilie, wie der Weihrauch, ist jedoch in Südamerika beheimatet.	Bekannt als spirituelles Öl. Reinigt die Luft. Wird bei Heilungszeremonien von Schamanen verwendet.	Unterstützt das Immunsystem, antiviral, wirkt bei Entzündungen, Rheuma, Bakterien...
<b>Panaway</b>	Erfrischendes Minzaroma: Ölmischung aus: Methylsalicylat, Gamma-Curcumin, Menthol und Eugenol.	PanAway wirkt beruhigend, aber macht nicht müde, da es zugleich anregend ist. Wenn du im Stau steckst oder an lauten, überfüllten Orten sein musst, einfach einen Tropfen (z.B verdünnt mit Mandelöl) auf den Schläfen verreiben.	zur Lockerung müder Muskeln nach körperlicher Arbeit oder Sport.  Als Massageöl (verdünnt mit z.B. Mandel, Jojoba- oder Arganöl) für Hals und Rücken oder Fußsohlen.
<b>Peace and calming</b>	Mischung aus Blue Tansy, Patchouli, Tangerine, Orange, Ylang-Ylang	Diese Mischung fördert Entspannung, ein emotionales Wohlfühl und den Kontakt zum inneren Frieden.	Hilft Körperspannungen zu reduzieren.
<b>Pfefferminze</b>	Erfrischendes und kühlendes Kräuter-Minzaroma	Gestaltet eine Atmosphäre guter Konzentration. Für eine belebende, erfrischende Erfahrung.	Reduziert den Appetit, fördert die Verdauung, den Gallenfluß, antibakteriell, antimykotisch, antiviral, antiparasitär, kühlt verspannte, müde Muskeln, auch die der Wirbelsäule. Ideal als erfrischender Zusatz zu Shampoos.
<b>Present Time</b>	Ölmischungaus: Neroli, Ylang Ylang, Fichte (Spruce), Mandel (Im Ayurveda werden Mandeln als Gehirn- / Nervennahrung eingesetzt)	Entwicklung und Veränderung entstehen immer in der Gegenwart. Diese kräftige Duftmischung kann uns dabei unterstützen, uns in der Gegenwart zu verankern.	
<b>Purifikation</b>	Mischung aus Citronella Öl, Rosmarin Blattöl, Zitronengras, Teebaum Blattöl, Lavandin, MyrteÖl	Reinigt und erfrischt die Luft auch in stickigen Räumen von unangenehmen Gerüchen.	Soll, Kratz-, Schnitt-, und andere kleinere Wunden reinigen helfen, desinfizieren.
<b>R.C. Ölmischung Respiratory conditions</b>	Eucalyptus globulus, citriodora, radiata, Myrte, Pinie, Fichte, Majoram, Lavendel, Cypresse, Pfefferminze.	verwandelt auch stickige Räume in eine entspannende Umgebung Fördert einen erholsamen Schlaf	Erfrischung für die Atemwege bei direktem Auftragen auf die Brust. Unterstützt Atemübungen. Helfer bei Erkältungen.

<b>Release</b>	Ylang Ylang, Lavandin, Geranium, Sandelholz, Rainfarn (Tansy blue), Olivenöl	Lädt die Laus zum Gehen ein, die auf deiner Leber liegt und an einem alten Ärger festhält ... Unterstützt die Öffnung des Unterbewusstseins, um auch alte Geschichten loslassen zu können.	
<b>Rose</b>	Das teure Rosenöl kann auch gut mit Geranien- oder Rosenholzöl gestreckt werden, z.B. für kosmetische Zwecke.	Verbreitet eine, harmonische, fast zärtliche Atmosphäre und schenkt uns dadurch Freude, Leichtigkeit, einen erholsamen Schlaf und schöne Träume.  <b>Rosenholz</b> ist mehr kräftigend und emotional stabilisierend.	Sehr gut zur Hautpflege geeignet. Vermischt mit Mandel- oder Jojobaöl vermeidet es das Wundwerden der Haut und überschießende Narbenbildung.  Mundspülung: 1 Glas warmes Wasser + 1 Tr. Rosenöl und damit spülen / gurgeln. Schenkt frischen Atem und kann bei Entzündungen im Mund unterstützen.
<b>Rosmarin</b>	Wurde früher häufig zur Tempelreinigung eingesetzt	muntert auf, stärkt den Willen, schenkt Schutz, Ruhe und Zufriedenheit und ist reinigend. Kann gut für Mischungen verwendet werden, die z.B. Kreativität, Konzentration und den Mut zum Erfolg fördern wollen. Hilft alte Gewohnheiten loslassen.	
<b>Sacred Mountain</b>	Mischung aus: Spruce, Tanne (Balsam fir) Zedernholz, Yang-Ylang	Kräftigung, Erdung, Schutz. Unterstützt ein Gefühl der Stärke,	
<b>Salbei</b>	hat als Räucherung bei der Reinigung von Menschen, Häusern, Tierställen usw. eine lange Tradition. Soll Insekten vertreiben. Geruch ist einzigartig ...	Hilft Grenzen zu ziehen. Stärkt Konzentration und Wachheit,	erkältungshemmend, erfrischend und Schweiß reduzierend, den Körper und seine Flüssigkeiten reinigend und fördert die allg. Gesundheit.
<b>Sandelholz</b>	Weißes Sandelholz hat einen eher zarten, balsamischen Duft. Rotes Sandelholz einen eher holzigen und herberen Duft. Sandelholz ist schon in der Materia Medica der Dioscorides als Heilpflanze genannt. (78 n. Chr.)	beruhigt ohne schläfrig zu machen. Dringt tief ins Gefühlsleben, glättet und besänftigt uns, wirkt spannungslösend und hilft so neue Kraft zu schöpfen. Eine Sandelholz-Räucherung oder Öl-Verdampfung erleichtert Duft- und Bewusstseinsreisen.	Wird im Ayurveda für die Hautrevitalisierung eingesetzt. Stimuliert das Immunsystem, wirkt antiviral.
<b>SARA</b>	Ölmischung aus Geranie, Rose, blauer Rainfarn (Blue Tansy), Ylang-Ylang	Beruhigend in emotional aufwühlenden Zeiten	



<b>Stress away</b>	Cobaiba, Limette, Zedernholz, Vanille, Lavendel, Ocotea (Baum gehört zur Zimt Gattung), Kokosöl	Schenkt ein Gefühl von Entspannung und Ruhe, wenn wir nervös und eher angespannt sind.	
<b>Tansy blue</b>	Siehe <b>Blue Tansy</b>		
<b>Teebaum Blattöl</b>	Gehört zur Fam. der Myrte		antibakteriell, antimykotisch, antiviral, antiparasitär, entzündungshemmend
<b>Thieves</b>	Mischung aus: Nelke, Zitrone, Zimt, Eucalyptus Radiata und Rosmarin.	Wird als Gewürz verwendet für Getränke, Backwaren, Suppen, Getreidespeisen. Inspiriert von einer Legende, nach der sich in Frankreich vier Diebe im 15.Jahrhundert mit dieser Duftkombination vor Pestkranken zu schützen versuchten, die sie beraubten.	
<b>Thymian</b>		Inkarnation ins Leben: Ich will, ich bin, durchhalten, Mut für den eigenen Weg. Wirkt reinigend (stark), schützend, stärkend, klärend.	desinfizierend, antiseptisch, Nerven stärkend, gut bei Erkältungen, befreit die Atemwege.
<b>Wacholder(beere)</b> Juniper	Detox Pflanze für innen & außen. Kann Insekten vertreiben	reinigend (stark), stärkend, schützend, belebend, erfrischend, erdend, konzentrationsfördernd.  Öffnet den Zugang zu den Schätzen unserer Vorfahren und zur Intuition.	schmerzlindernd, desinfizierend, Erkältungen lindernd, erhöht die Durchblutung und regt die Ausscheidung über die Nieren an.
<b>Valor - Mut</b>	Ölischung aus Rosenholz, Blue Tansy, Weihrauch, Fichte, Mandel.	Die Mitte finden, Körper und Geist wieder ausrichten um Mut und (Selbst-) Vertrauen wieder aufzubauen.	
<b>Veilchen</b>	Galt schon bei Hippokrates als Arzneimittel		Bei Reizungen der Atemwege, gilt als blutreinigend, entzündungshemmend, harntreibend und wirksam bei rheumat. Erkrankungen, Hauterkrankungen und Entzündungen der Blase oder Niere.
<b>Vetivergras</b>	Fam. der Gräser Ursprung Haiti und Ecuador	entspannend, erdend, beruhigt und stabilisiert. Kann Erwachsene und Kinder mit ADHS positiv unterstützen.	ist für seine entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt und wird bei Gelenksentzündungen eingesetzt.
<b>Waldengelwurz</b>	handflächenförmige runde Dolden, der Stamm ist auberginefarben unten, oben grün und glatt.	transformiert alte Seelenanteile und lässt unsere Energie erstrahlen (der Rose ähnlich)	

<b>Weihrauch:</b>	Zum Räuchern z.B. Bosweiler sacra, heiliger Weihrauch aus dem Oman: (Frankincense, sacred)	Beruhigend und stimmungserhellend: wirkt dadurch entspannend und einer Depression entgegen. Wird in vielerlei Hinsicht spirituell genutzt. Fördert unser bewusstes Sein und unsere Sensitivität. Weitet den Geist und zentriert zugleich.	Immunstärkend. Weihrauchöle scheinen auf die DNA positiv Einfluss nehmen zu können und damit auch die Regeneration von Körpergewebe zu unterstützen.
<b>Ylang Ylang</b>	Genannt die „Blume der Blumen“ (Fam. der Zimtapfel) aus Madagascar, Ecuador	Erweitert den Entspannungszustand, bringt weibliche und männliche Energie ins Gleichgewicht. Stärkt das Vertrauen und das Selbstwertgefühl.	Entkrampfend, gefäßerweiternd, regulierend bei funktionellen Herzbeschwerden,
<b>Zedernholz</b>	Während der gesamten Antike wurde Zedernholz als Medizin verwendet.	Beruhigend, fördert die Konzentration, wirkt wohltuend für die Seele. Hat eine starke, ausgleichende Wirkung auf das emotionale System. (z.B. bei ADHS)	Bekämpft Haarausfall, antibakteriell, stimuliert den Lymphfluss
<b>Zimt</b>	siehe Cinnamon Bark		
<b>Zitrone</b>	Reich an Limone. Studien beschäftigen sich mit der Wirkung der Limonen in Zitrusfrüchten auf das Tumorwachstum.	Unterstützt die Klarheit im Denken und die Zielsetzung. Eignet sich gut für ein konzentriertes Arbeitsumfeld.	Zitrone wirkt im Körper basisch. Sie soll die Mikrozirkulation fördern, das Immunsystem stimulieren und das Gedächtnis stärken.
<b>Zitronengras</b>	Zitronengras gemischt mit Zedernholz ist ein guter Insektenschutz und eignet sich, wie alle Citrusfrüchte, gut zur Reinigung im Haushalt. So, wie der Orangenreiniger...	Unterstützt die seelische Reinigung	Früher zur Reinigung des Verdauungstraktes genutzt (Wurmmittel). Antimykotisch (kraftvoll), antibakteriell, antiparasitär, entzündungshemmend, unterstützt den Lymphfluss und die Regeneration des Bindegewebes und seine Strukturen.