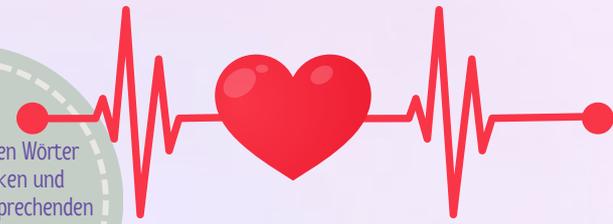


# Naturdüfte für Dein Herz im Takt

Die unterstrichenen Wörter sind zum anklicken und führen zu den entsprechenden Produkten oder weiterführenden Seiten



Kennst du das auch: In akuten Situationen suchst du schnell nach einer passenden Rezeptur, aber es fehlen dir ein oder mehrere ätherische Öle???

Mit dieser Anleitung findest du auf einen Blick eine große Auswahl an ätherischen Ölen, die du bei "Herzensangelegenheiten" anwenden kannst.

**Deine Nase sollte jedoch zu den ausgesuchten Düften ihr "OK" geben!**

**Dein Herz gerät aus dem Rhythmus und schlägt zu schnell, dies kann emotionale, jedoch auch körperliche Ursachen haben.** Um diesen Zustand positiv zu beeinflussen, können ätherische Öle begleitend angewendet werden:

- Narde
- Vetiver
- Ylang-Ylang
- Lavendel
- Rosengeranie
- Litsea
- Melisse
- Muskatellersalbei

*beruhigend*



**Bei allen emotionalen Notfallsituationen wie Angst, Schock, Panik:**

- Orangenblütenhydrolat
- Neroliöl

*so geht's*

- suche dir jeweils 2-3 ätherische Öle aus der Gruppe mit den zu dir passenden Symptomen und ein Lieblingszitrusöl aus.
- gib davon jeweils 2 Tropfen auf das Watteröllchen eines Riechstiftes oder in 5 ml Jojobaöl (im Roll-on)
- schnuppere intensiv daran oder reibe mit dem Roll-on Puls oder Solarplexus ein.

www.vivere-aromapflege.de :: www.shop-vivere.de

**Du fühlst dich enturzelt zB. durch Verlust eines geliebten Menschen oder Trennung:**

- Zeder (Atlas oder Himalaya)
- Vetiver
- Narde
- Zirbelkiefer
- Angelikawurzel

*Mut und Stabilität*

**Ätherische Öle bei seelischem Herzschmerz:**

- Rose
- Rosengeranie
- Mandarine
- Orange
- Grapefruit
- Vanille Extrakt
- Benzoe Extrakt

*Herzstreichler*

**Ätherische Öle bei Herzangst und -enge**

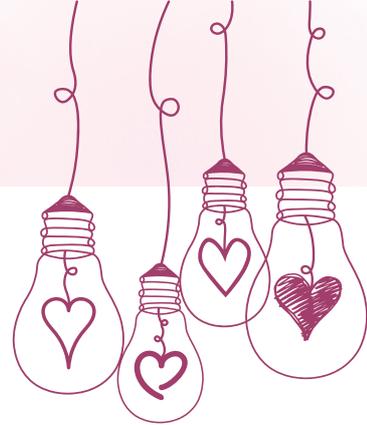
Das Wort Angst stammt vom lateinischen Wort angustus, welches auch "eng" meint. Manchmal fühlt sich das Herz durch seelischen Kummer eng an, dies kann jedoch auch körperliche Ursachen haben:

- Rose
- Melisse
- Khella
- Majoran
- Lavendel
- Bergamotte
- Petitgrain Bergamotte
- sibirische Fichte
- römische Kamille
- Szechuan Pfeffer



**Wichtig:** Bei unklaren Herzbewschwerden sollte immer ein Arzt zu Rate gezogen werden!

# Herzens-Empfehlungen



Wenn du denkst es geht nicht mehr, kommt irgendwo ein Lichtlein her – diese aufhellende Wirkung besitzen alle Zitruschalenöle



- Bergamotte (das Licht am Ende des Tunnels)
- Mandarine (kindliche Gelassenheit)
- Grapefruit (fördert die Kommunikation)
- Zitrone (Klar und frisch)
- Limette (frische Kick)
- Zedrat Zitrone (wenn Bergamotte zu "hell" ist)
- Yuzu (fruchtige Umarmung)

Unterstützende Hydrolate:

- Orangenblütenhydrolat
- Basilikumhydrolat
- Melissenhydrolat
- Rosenhydrolat

Hydrolate können als Körperspray, Raumspray, im Vernebler angewendet werden. In seelischen Akutsituationen können hochwertige Bio-Hydrolate auf die Zunge gesprüht werden.

## Die Nase ist der Boss

Nur die Nase der betroffenen Person kann entscheiden, ob der Duft passt oder nicht.

Egal, welche Rezepturen wir empfehlen:

**IMMER** die betreffende Person mit einbeziehen und ihre Nasenwahrnehmung respektieren!



Eliane Zimmermann ::  
Sabrina Herber

Bei niedrigem Blutdruck und Kreislaufschwäche, sanft belebend

- Rosmarin Ct. Cineol
- Rosmarinhydrolat
- Lavandin
- Lorbeer



Weniger ist mehr!!!

Wir empfehlen bei allen "Herzensthemen" eine geringe bis mittlere Dosierung:

Dosierbeispiel:

50 ml Mandelöl

15 - 20 Tropfen ätherisches Öl  
(1,5%-2%ige Mischung)

Ausnahme sind Roll-on Anwendungen, dabei handelt es sich um punktuelle Anwendungen (ähnlich wie ein Parfum) auf den Pulsen:

Dosierbeispiel

10 ml Jojobaöl und 10-15 Tr. ätherisches Öl

## Herzpflege zum Naschen

[www.vivere-aromapflege.de](http://www.vivere-aromapflege.de) :: [www.shop-vivere.de](http://www.shop-vivere.de)

### Herzschoki

100 g zartbittere Bio-Schokolade

100 g Bio-Kokosöl

8 Tropfen Vanille Extrakt

2 Tropfen Tonka Extrakt

6 Tropfen Lavendel

6 Tropfen Orange



so geht's:

Schokolade und Kokosöl im Wasserbad schmelzen – ätherische Öle unterrühren in herzförmige Pralinenformen füllen,

abkühlen lassen und *genießen*

# Do it yourself - Grundrezepturen

ALLE GRUNDREZEPTUREN  
FÜR KINDER AB 6 JAHREN  
GEEIGNET >>> GERINGSTE  
DOSIERUNG WÄHLEN



## Körperöl

50 ml Pflanzenöl nach Wahl  
10 - 15 Tropfen ätherische Öle

Alle Zutaten in einer Flasche mischen  
(z.B. in einer hygienischen Pumpflasche)  
und nach dem Duschen auf die  
noch feuchte Haut auftragen.



## Dekolleté-Spray

45 ml Hydrolat nach Wahl  
5 ml Alkohol 70%  
10-15 Tropfen ätherische Öle

Zuerst die ätherischen Öle mit dem  
Alkohol (mind. 70%) mischen, diese  
Mischung dann mit dem Hydrolat  
zusammen in eine Sprühflasche füllen.

## Roll on



10 ml Jojobaöl oder Alkohol 70%  
5-20 Tropfen ätherische Öle

Alle Zutaten (Alkohol mind. 70%) in den  
Roll on füllen. Punktuell auf die Pulse  
oder den Solarplexus auftragen.

Für die Anwendung in Roll ons sollte immer Jojobaöl  
oder Alkohol gewählt werden, da andere Pflanzenöle auf  
der Roll on Kugel sehr schnell ranzig werden!

## DIY-Parfum

27 ml Parfum-Grundlage  
20-35 Tropfen ätherische Öle

ALLE ZUTATEN MISCHEN UND WIE EIN  
PARFUM BENUTZEN.



Im Sommer sollte auf  
photosensibilisierende ätherische Öle  
wie z.B. Bergamotte, Limette,  
Angelikawurzel verzichtet werden.

## Schüttelspray-Lotion

1 Teil Hydrolat  
1 Teil Pflanzenöl

Fülle zuerst das Hydrolat in eine Sprühflasche,  
dann gib das Pflanzenöl dazu.  
Diese Wasser-Öl-Mischung muss vor jeder  
Anwendung gut geschüttelt werden.

Die Schüttelspray-Lotion ist bestens geeignet zur täglichen Pflege von  
Gesicht, Intimbereich, Windelpflege bei Babys, gereizter Haut und zum  
Abschnürken



Did you know?

## Inhalierstift

4-8 Tropfen ätherische Öle  
auf das Watteröllchen des  
Inhalierstiftes träufeln und bei  
Bedarf intensiv daran riechen

## DIY-Duschgel

200 ml DIY-Duschgel  
20-30 Tropfen ätherische Öle

Die ätherischen Öle zum  
Duschgel dazu geben.  
Gut schütteln und eine  
etwa walnussgroße Menge  
zum Duschen benutzen



# Weiterführende Informationen



[www.vivere-aromapflege.de](http://www.vivere-aromapflege.de) :: [www.shop-vivere.de](http://www.shop-vivere.de)



## *Blutgefäße wollen gepflegt werden*

Blut und Blutgefäße sollten spätestens ab dem 50. Lebensjahr kontinuierlich gepflegt und unterstützt werden, beispielsweise mit der regelmäßigen Einnahme von hochwertigen Omega-3-Präparaten (ich nehme seit über 6 Jahren Norsan, Infos hier), welche eine positive Wirkung auf leicht erhöhten Blutdruck haben können.

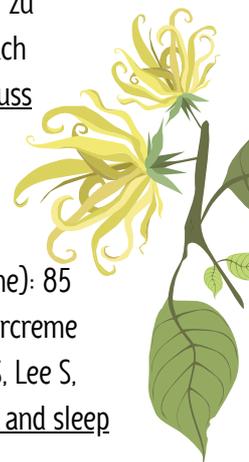
Auch durch das häufige Essen von Nüssen, Saaten, Leinöl und Kohlgewächsen erleichtern wir es dem "Lebensaft" zu fließen: Letztere enthalten Vitamin K, das die Fließeigenschaften des Blutes verbessert, genau so wie die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in vielen Nüssen und Saaten. Wir empfehlen in der 60. Episode unseres Podcast "Im Fluss bleiben" noch mehr wohltuende Tipps für den roten Lebensaft und seine "Autobahnen".

## *Studien*

Erhöhter Blutdruck von Frauen verbesserte sich signifikant bei einer regelmäßigen Aroma-Massage (1x pro Woche): 85 Frauen nahmen an einer Studie teil, sie wendeten "ihre" ausgewählten Öle zudem täglich zu Hause in eine Körpercreme eingearbeitet an: Lavendel, Ylang Ylang (gelbe Blüte links auf der Collage oben), Majoran und/oder Neroli. Ju MS, Lee S, Bae I, Hur MH, Seong K, Lee MS. Effects of aroma massage on home blood pressure, ambulatory blood pressure, and sleep quality in middle-aged women with hypertension. Evid Based Complement Alternat Med. 2013;2013:403251

Gegen Gefühle von Stress, Angst und Druck ist (mindestens) ein Kraut gewachsen: die römische Kamille, die in Elianes Garten und ihrer Umgebung überall wuchert. Ihr manchmal fast moos-artig anmutendes Kraut duftet nach grünem Apfel, Ananas und Gummibärchen. So in die Richtung wird ihr starker Duft beschrieben. Übrigens empfinden Männer laut einer kleinen Pilotstudie den Duft des ätherischen Öls der Römischen Kamille signifikant angenehmer als Frauen. Das erklärt vermutlich, warum dieses ätherische Öl bei Männern den diastolischen Blutdruck senken kann, wie die Autorin an 15 Frauen und 15 Männern zeigte. Das beschreibt Amela Delic 2015 in ihrer interessanten Diplomarbeit an der Universität Wien (sie kann hier herunter geladen werden).

Viele weitere naturheilkundliche Tipps gibt es im kompletten Bericht von Eliane Zimmermann (klick hier)



# Bio ♥♥♥ Duftmischungen für Kopf & Seele



by Sabrina Herber & Eliane Zimmermann



Zum Produkt  
gelangst du mit  
einem Klick auf  
das jeweilige Bild

## Zubehör für Deine Mischungen



# Aromatherapie für Kopf & Seele

**ONLINE WORKSHOP**

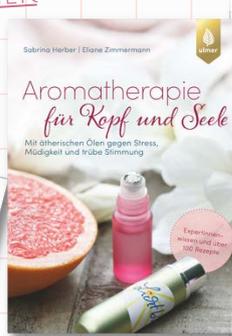
Seelenbalance finden - den Duftbotschaften auf der Spur

Der Workshop zum Buch



Möchtest du wissen, wie du mit Hilfe des "Duftzeugnisses" und verschiedener Fragestellungen zum passenden Duft findest? Wie du dieses Tool auch für deine Familie, Freunde, Bekannte oder Klienten nutzen kannst? [klick hier](#)

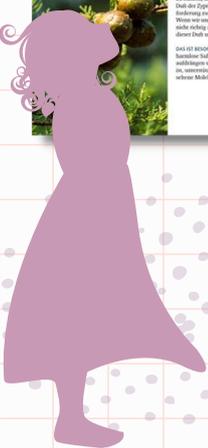
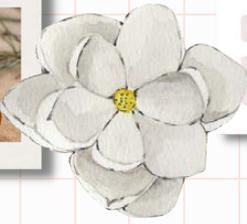
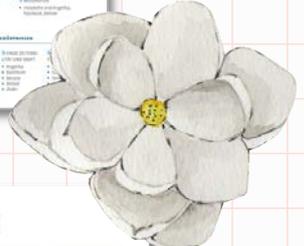
BLICK INS BUCH [KLIICK HIER](#)



DOWNLOADS ZUM BUCH

## ERSATZÖLE

MANDARINE	BERGAMOTTE	GRAPEFRUIT	ORANGE	ZITRONE
PETIT GRAIN MANDARINE MANGOSTEIN BRADÉ	BERGAMOTTE LAVENDER MIRRA SANTAL	GRAPFRUIT LAVENDER MIRRA SANTAL	ORANGE SANTAL SANTAL	LEMON LIME LIME LIME
LORBEER	WACHOLDER	WEISSTANNE	ZIRBELKIEFER	ZYPRESSE
WACHOLDER WACHOLDER WACHOLDER	WACHOLDER WACHOLDER WACHOLDER	WEISSTANNE WEISSTANNE WEISSTANNE	ZIRBELKIEFER ZIRBELKIEFER ZIRBELKIEFER	ZYPRESSE ZYPRESSE ZYPRESSE



Gefällt dir unser Quick-Tipp, dann freuen wir uns, wenn du uns mit deinem Einkauf in unserem Shop oder mit einer [Spende \(klick hier\)](#) unterstützt.