



Aus dem Buch von **Sabrina Herber** und **Eliane Zimmermann**

Aromatherapie für Kopf und Seele. Mit ätherischen Ölen gegen Stress, Müdigkeit und trübe Stimmung. Expertinnenwissen und über 100 Rezepte

ISBN 978-3-8186-1432-4



Schwester Ester

Moleküle, die trösten und umarmen

MONOTERPEN-ESTER

Entstehen im pflanzlichen Kohlenhydrate-Stoffwechsel, größere Mengen sind für den entspannenden und stimmungsaufhellenden Effekt nötig. Hauptsächlich in destillierten ätherischen Ölen.

AROMATISCHE ESTER

Entstehen im pflanzlichen Eiweiß-Stoffwechsel, winzige Mengen sind für den entspannenden und stimmungsaufhellenden Effekt ausreichend. Hauptsächlich in Extrakten und durch Pressung gewonnenen Ölen.

Balsamtanne {20 %}

Bergamotte {50 %}

Bergamottminze {65 %}

Fichtennadel {45 %}

Immortelle {50 %}

Kamille (römisch) {50 %}

Kardamom {44 %}

Lavendel {35 %}

Muskatellersalbei {75 %}

Myrte (rot) {22 %}

Neroli {15 %}

Petit Grain {60 %}

Rosengeranie {13 %}

Ylang Ylang {10 %}

Benzoe {75 %}

Champaca {40 %}

Frangipani {10 %}

Ginster {30 %}

Jasmin {80 %}

Magnolie {7 %}

Mandarine {1 %}

Petit Grain Mandarinier {50 %}

Tuberose {20 %}

Wintergrün {96 %}

Ylang Ylang {25 %}