



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



NERVUS PARASYMPATHICUS YIN



ACETYLCHOLIN, SEROTONIN

Wellness • Massage • Yoga • Meditation

NACHT

Basische Tendenz

- Ruhe, Entspannung, Genuss
- Stoffwechsel im Aufbau, mehr Insulin im Blut
- Reparaturvorgänge, Regeneration
- kleine Pupillen, scharfes Sehen
- Verengung der Bronchien, nächtlicher Asthmaanfall
- Haut, Schleimhaut mehr durchblutet
- Verdauungsorgane mehr durchblutet
- Verdauungsorgane Magen, Darm, Blase aktiviert
- Körpertemperatur sinkt, Wolldeckengefühl, Kuschneln
- Durchblutung der Geschlechtsorgane, Erektion

Verstärkung durch: Nikotin, Morphin

- | | |
|---------------------|----------------|
| > Benzoe | > Petit Grain |
| > Bergamottminze | > Sandelholz |
| > Jasmin | > Tonka |
| > Kamille (röm.) | > Vanille |
| > Mandarine | > Ylang Ylang |
| > Muskatellersalbei | > Zirbelkiefer |

ausgleichend

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| > Bergamotte | > Myrte |
| > Grapefruit | > Neroli |
| > Ho-Blätter | > Orange |
| > Indianernessel (Monarde) | > Palmarosa |
| > Kamille (blau) | > Rose |
| > Lavendel | > Rosengeranie |
| > Lemongrass | > Thymian Ct. Linalool |
| > Lorbeer | > Weihrauch |
| > Majoran | > Zitrone |

YANG NERVUS SYMPATHICUS



ADRENALIN, NORADRENALIN

Sport • Marathonlauf • geistige Hochleistung

TAG

Tendenz zur Azidose (Übersäuerung)

- powert, heizt an, Leistung, Aktivität
- Stoffwechsel auf Hochtouren, Lust, Schmerz
- große Pupillen, eher unscharfes Sehen
- Atemwege durchblutet, Bronchien erweitert
- Entspannung des Uterus bei Nichtschwangeren
- Kontraktion des Uterus bei Schwangeren
 - Schweiß, Körpertemperatur steigt, Energieabgabe
 - Stress, Schock, Bewusstlosigkeit
 - Eiweißverbrauch, Zucker im Blut wird benötigt und abgebaut
 - Ejakulation

Verstärkung durch: Alkohol, Atropin, Haschisch

- | | |
|-----------------------------------|----------------------|
| > Balsamtanne | > Pfeffer |
| > Eucalyptus (globulus & radiata) | > Rosmarin |
| > Gewürznelke | > Thymian Ct. Thymol |
| > Ingwer | > Wachholder |
| > Kardamom | > Zypresse |