



DER SCHREIBTEMPEL

Energieöl

Für Kreativität, Inspiration und einen klaren Kopf

Die Welt der Düfte ist faszinierend. Seit jeher werden Düfte eingesetzt, um das körperliche und geistige Wohlbefinden der Menschen positiv zu beeinflussen. Unsere Nase ist in der Lage, etwa 10000 unterschiedliche Nuancen wahrzunehmen, und über die Riechzellen werden die Informationen direkt an unser Gehirn weitergegeben. Dort angekommen wecken Gerüche Erinnerungen, Gefühle, Assoziationen und Empfindungen. Sie können uns ansprechen, verführen, aufwecken, entspannen, neugierig und wach machen, faszinieren, beruhigen oder auch beflügeln.

Jojobaöl ist eine gute Trägersubstanz. Es pflegt die Haut und nimmt die ätherischen Öle perfekt auf. So zieht das Energieöl rasch ein und ist zudem sehr gut verträglich. Die Mischung der ätherischen Öle fördert die Kreativität, die Konzentration, wirkt aufmunternd, stärkt die Nerven und setzt neue Energien frei. Das Energieöl wirkt erfrischend, ausgleichend, löst innere Spannungen und schenkt Tatkraft, Motivation, Inspiration und Selbstvertrauen. Es besteht aus der Kopfnote (Blutorange und Melisse), der Herznote (Zitrone und Pfefferminze) und der Basisnote (Ylang-Ylang).

Zutaten

- ▶ 1 Braunglasflasche (50 ml Fassungsvermögen, mit sicherem Verschluss)
- ▶ 50 ml Jojobaöl
- ▶ 14 Tropfen Blutorangenöl
- ▶ 10 Tropfen Melissenöl
- ▶ 10 Tropfen Zitronenöl
- ▶ 6 Tropfen Pfefferminzöl
- ▶ 8 Tropfen Ylang-Ylang-Öl

Achte beim Kauf der Öle unbedingt auf eine hochwertige naturreine Qualität.

Anwendung

Mische die ätherischen Öle mit dem Jojobaöl. Lasse das fertige Öl eine Woche lang an einem dunklen und kühlen Ort ruhen. Schwenke das Energieöl jeden Tag ein wenig, damit sich alle Duftstoffe lösen. Trage ein paar Tropfen des Öls, z.B., wenn du dich müde, kraftlos oder ausgelaugt fühlst und einen Energieschub brauchst, auf die Innenseite deiner Handgelenke auf.

Quelle:

Kuhn, Sandy Taikyu Shimu, *Kleine Energiequellen, Für jeden Tag*, Buch, Schirner Verlag, 2014.34