

Steckbrief von Anisöl

Duftrichtung von Anis

Leicht
Hell
Spitz
Süß
Lieblich
Warm
Nach Fenchel
Luftig
Lebendig

Affirmation

Ich fühle mich innerlich entspannt und gut durchblutet.
Meine Organe können Informationen aufnehmen und angemessen darauf reagieren.

Anisöl - Inhaltsstoffe

U.a. Anissäure, Anisketon, Acetaldehyd, Anetol

Anwendungsarten von Anis

Als Balsam
In Bädern
Für Cremes
In der Duftlampe
Zur Inhalation
In Kompressen
In Massageöl

Eigenschaften von Anis

Anis ist leicht antiseptisch, krampflösend, verdauungsfördernd, herzstärkend und schleimlösend.

Seelische Wirkung von Anis

Entspannt bei Nervosität.
Hilft bei Albträumen.
Wirkt anregend.

Harmonie mit anderen Düften

Zimt
Neroli
Melisse
Kamille
Bergamotte

Element

Anis wird dem Wasser zugeordnet.

Anis passt zu

Korianderöl, Irisöl, Neroliöl, Melissenöl, Fenchelöl

Anwendungsgebiete von Anisöl

Äußerliche Anwendung von Anis

Asthma
Atembeschwerden
Aufstoßen
Blähungen

Blähungstreibend
 Bronchitis
 Darmkolik
 Darmträgheit
 Entwässerung
 Erbrechen
 Fördert die Menstruation
 Geschwollene Füße
 Geschwollene Hände
 Husten
 Keuchhusten
 Kolik
 Krampflösend
 Leibscherzen
 Lungenkrankheiten
 Migräne
 Milchfördernd
 Nervöse Herzbeschwerden
 Schleimlösend
 Stoffwechselanregend
 Verdorbener Magen
 Verschleimter Atem
 Verstopfung

Duftlampe

Bei Überreiztheit, innerlicher Unruhe, Verspannungen und sogar bei Verdauungsbeschwerden bewähren sich die beruhigenden, krampflösenden und erwärmenden Wirkstoffe dieser Essenz.

Zutaten:

Höchstens 3 Tr. Anis, 3 Tr. Zimt und 3 Tr. Koriander

Aromaküche

Sehr sparsam dosiert, kann Anisöl auch Gewürzbrote und -kuchen geschmacklich verfeinern.

Massageöl

Bei Verspannungen und Magenkrämpfen kann eine Massage mit Anisöl Wunder wirken.

Zutaten: 2-3 Tr. Anisöl und 1 EL Jojoba- oder Mandelöl

Zur Bauchmassage gegen Blähungen gibt es ein spezielles Windöl

Zutaten: jeweils 2 Tr. Anis-, Kümmel-, Fenchel- und Korianderöl auf 2 EL Mandelöl

Gurgellösung

Ein gutes Rezept gegen Mandelentzündungen ist Folgendes:

Zutaten: 1 Tr. Anisöl und 1 Tr. Salbeiöl (bei Epilepsie nicht verwenden) auf 1 Tasse lauwarmes Wasser.

Wichtig: Rühren Sie vor dem Gurgeln gut um, damit sich die Öle mit dem Wasser vermischen.

Vorsicht

Vorsicht vor Überdosierung!

Anisöl muss äußerst sparsam und bewusst verwendet werden, denn eine zu hohe Dosierung kann eine betäubende, rauschähnliche Wirkung hervorrufen.

Auch in der Duftlampe sollten Sie es nur hin und wieder einsetzen.

Auf keinen Fall eignet sich Anisöl für eine langfristige innerliche und äußerliche Anwendung!

Schwangere und Kinder dürfen das Öl innerlich gar nicht benutzen!

Das Öl kann in hoher Dosis den Magen reizen und Benommenheit auslösen. Halten Sie sich deswegen genau an die angegebene Dosierung.

Wenden Sie das Öl während der Schwangerschaft innerlich nicht an!