

# Vanille



**Vanille Extrakt** (*Vanilla planifolia*) wird heutzutage neben dem Ursprungsland Mexiko vor allem in Madagaskar, Indonesien und in La Réunion angebaut. Durch alkoholische Extraktion der getrockneten und fermentierten Fruchtschoten dieser mexikanischen Orchideenart entsteht der wohlige warm-süße Duft, den fast alle Menschen lieben. Die Gewinnung ist sehr aufwendig, da in den meisten Plantagen die wichtigen Kolibris, welche die Bestäubung übernehmen, nicht heimisch sind; so müssen Menschen mit Pinseln von Blüte zu Blüte ziehen. Der Hauptinhaltsstoff Vanillin ist bereits in der Muttermilch nachweisbar; dieses süßliche Aroma begleitet und verwöhnt uns Menschen also von Anbeginn. **Der Duft besänftigt und schenkt Geborgenheit.**



## Wirkung

### Körperlich

- schmerzlindernd
- wärmend
- entkrampfend
- Verdauung anregend
- regulierend auf den Appetit

### Psychisch

- unterstützt die körpereigenen 'Glückshormone' (chemisch verwandt mit Dopamin)
- aufrichtend
- schlaffördernd



## Anwendung

### Tipps 1

#### **Massageöl gegen Bauchschmerzen oder als schlafförderndes Abendritual:**

50ml fettes Trägeröl (zB Mandelöl)  
mischen mit  
7 Tropfen Vanille  
5 Tropfen Mandarine  
3 Tropfen Ylang Ylang  
Bauch sanft im Uhrzeigersinn massieren

**bei Heisshunger:** sich mit Vanille-Duft umgeben

### Tipps 2

#### **Roll-on\* als Begleitung wenn sich die Seele nach Ruhe und Geborgenheit sehnt:**

\*Anleitung siehe Beitrag März 2024

2 Tropfen Vanille

4 Tropfen eines Zitrusöls (zB Bergamotte, Grapefruit, Mandarine oder Orange)

bei Bedarf auf Puls auftragen und den Duft genießen

#### **Aromaküche:**

Vanille Extrakt eignet sich um Süßspeisen, Eis oder Getränke zu aromatisieren (als Alternative zum synthetischen Vanillin)