



## Clove – Nelke



**Botanischer Name:** Salvia sclarea

**Herkunftsland:** Madagaskar

**Anwendung:** innerlich, äußerlich, aromatisch

Nelkenöl wird seit Jahren aufgrund ihres Geschmacks und ihrer Förderung der Mundgesundheit in Zahnprodukten, Süßigkeiten und Kaugummi verwendet. Sie bringt jedoch unzählige weitere Vorteile mit sich. Eugenol, ihr wichtigster chemischer Bestandteil, macht es zu einem energetisierenden ätherischen Öl, das den Blutkreislauf und die Herzgesundheit fördert. Nelke ist ein kraftvoller Antioxidant, der bei der Abwehr freier Radikale eine Rolle spielt und zu einem gesunden Immunsystem beiträgt. Aufgrund ihres hohen Phenolgehalts soll das

Öl nur vorsichtig eingeatmet und vor Anwendung auf der Haut verdünnt werden.

Als Küchengewürz verleiht Nelke Speisen oder Desserts eine würzige Note und trägt außerdem zur Gesundheitserhaltung bei. Ein Tropfen Nelke kann die Zähne und das Zahnfleisch beruhigen und dabei die gesamte Mundgesundheit fördern.

**Körper-Systeme:** Atemwege, Herz-Kreislauf, Immunsystem, Endokrinsystem, Verdauungssystem, Haut

## Seelische & Emotionale Wirkung

Wenngleich das Nelkenöl überwiegend körperlich wirkt, so sind seine seelischen Eigenschaften nicht ganz zu vernachlässigen. So gibt uns das ätherische Öl Selbstvertrauen, Mut, Energie und Selbstsicherheit und schenkt auch der Seele Wärme und Geborgenheit. Seine vitalisierenden und aphrodisierenden Eigenschaften lindern z.B. geistige Erschöpfung und helfen der sexuellen Lust wieder etwas auf die Sprünge.

- Hilft von alten Gedankenstrukturen loszulassen
- Überwindung der Angst vor Zurückweisung
- Löst Schüchternheit und Kontrolle durch andere
- Stärkt bei geistiger Arbeit
- Schenkt Vertrauen
- Fördert Selbstsicherheit
- Wärmt Körper und Geist



## Anwendung & Rezepte

### Allgemein

- Um die gesundheitlichen Vorteile von Nelkenöl zu nutzen, sollte man in Betracht ziehen, es im Haus zu diffundieren, um die **Luft zu reinigen**
- Nelkenöl ist eine gute Ergänzung zu hausgemachten **Körperpflegeprodukten** wie Deo und Zahnpasta
- Bei **Unwohlsein** in den winterlichen Monaten zwei Tropfen mit Kokosöl mischen und auf den Nacken und die Brust auftragen, um einen natürlichen antioxidativen Schutz zu erhalten.
- Um einen bereits normalen **Blutdruck** beizubehalten, kann man es auch mit Kokosnussöl verdünnen und auf die Handgelenke auftragen
- Nelke ist ein **anregendes** und **energetisierendes** ätherisches Öl
- Als **Kochgewürz** verleiht die Nelke jedem Gericht oder Dessert einen würzigen Geschmack
- Kombiniere zwei Tropfen Nelke mit doTERRA SPA Hand- und Körperlotion für eine **wärmende Massage**
- Nelken-Ätherisches Öl enthält starke antioxidative Eigenschaften
- Im Herbst und Winter drei Tropfen Nelke mit zwei Tropfen Zimt und einem Tropfen Wildorange für einen **belebenden Duft** im Diffuser benutzen
- Nelken wehren **Insekten** auf natürliche Weise ab
- Dieses ätherische Öl kann auch helfen, die **Lunge und die Atemwege**, den **Magen** und **Magen-Darm-Trakt**, die **Gelenke**, die **Leber**, das **Nervensystem** und den **Stoffwechsel** zu unterstützen
- Es kann helfen, eine gesunde **Zellfunktion** zu unterstützen
- Es fördert eine gesunde **Immunantwort**
- Dieses ätherische Öl fördert die gesunde **Durchblutung**
- Nelke hat bekannte reinigende Eigenschaften, die helfen können, sich vor **Umwelteinflüssen** zu schützen
- Es kann helfen, einen gesunden **Blutzuckerspiegel** bereits im Normalbereich zu unterstützen
- Nelke hilft, gesunde **Knochen** zu unterstützen
- Es kann verspannte **Muskeln** beruhigen

### Haut & Haare

- Gegen Hautunreinheiten, 3 Tropfen Nelkenöl mit 2 Teelöffel rohen Honig mischen, für ca. 15 Minuten auf die Haut auftragen und dann das Gesicht wie gewohnt waschen



## Innerliche Anwendung

- Zwei bis drei Tropfen Nelke in eine doTERRA Gemüsekapsel geben und zur Unterstützung der kardiovaskulären Gesundheit innerlich einnehmen
- Es hilft die Aufnahme anderer Nährstoffe zu verbessern, wenn es innerlich eingenommen wird
- Es hilft, freie Radikale im Körper zu eliminieren und ein gesundes Immunsystem zu erhalten

## Mund & Zähne

- Gib einen Tropfen Nelke in ein bisschen Wasser und Gurgel für eine lindernde Wirkung im Mundraum
- Die Nelke hilft bei der Reinigung von Zähnen und Zahnfleisch und fördert gleichzeitig den frischen Atem

## Wichtiger Hinweis

Aufgrund seiner Stärke sollte Nelkenöl mit einem Trägeröl wie Kokosnussöl oder anderen sanften Ölen für die meisten topischen Anwendungen gemischt werden und nur für kurze Zeiträume von bis zu zwei Wochen innerlich verwendet werden