

GRAPEFRUIT

Citrus paradisi



Leichtigkeit. Lebensfreude. Selbstwert.



Mit Human Design Impuls

Kaltpressung aus der Fruchtschale

aromacoach.academy



BGR

STECKBRIEF



Botanischer Name

Citrus paradisi



Pflanzenteil

Fruchtschale



Gewinnung

Kaltpressung



Duftprofil

frisch · fruchtig ·
spritzig · leicht herb



Besonderheit

Ein erfrischendes
Zitrusöl, das Leichtigkeit,
Lebensfreude und
Selbstfürsorge begleiten
kann.



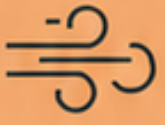
GUT ZU WISSEN

Die enthaltenen Inhaltsstoffe
(z. B. Limonen) können die
Endorphinausschüttung
unterstützen und so zu mehr
Lebensfreude beitragen.



ANWENDUNGSBEREICHE

Grapefruit wird in der Aromatherapie
traditionell vielseitig eingesetzt.



Für frische Raumluf

und zur Raumbeduftung
für eine belebende
Atmosphäre.



Atemwege reinigen

für ein Gefühl von klarer,
befreiender Luft.



In vitalisierenden Körperölen

zur Hautpflege und für
entspannende Massagen.



Für schwere Beine

zur unterstützenden
Hautpflege und für
wohltuende Mischungen.



Zur Unterstützung des Hautbildes

z. B. bei unreiner oder
anspruchsvoller Haut.



In besonderen Lebensphasen

z. B. rund um Menstruation
oder Pubertät.



In emotional herausfordernden Zeiten

wenn mehr Leichtigkeit
und Motivation gefragt sind.



EMOTIONALE EBENE

Grapefruit erinnert daran,



den eigenen Körper
wertzuschätzen.



liebvoller mit sich selbst
umzugehen.



Leichtigkeit wieder
zuzulassen.



sich selbst als genug
zu empfinden.



Mein Human Design Impuls

Für mich verbindet Grapefruit vor allem drei Themen:



Selbstzentrum

Wenn du dich wieder mit dir selbst
verbinden möchtest und dich fragst:
„Wer bin ich – und was tut mir
wirklich gut?“



Herz-/Ego-Zentrum

Wenn Selbstwert, Selbstfürsorge
und der liebevolle Blick auf den
eigenen Körper mehr Raum
bekommen dürfen.



Sakralzentrum

Wenn Freude, Leichtigkeit und
Begeisterung im Alltag etwas in
den Hintergrund gerückt sind.



Genau deshalb integriere ich Grapefruit gerne
individuell in meine Begleitung – denn manchmal
braucht es nur einen kleinen Impuls, um wieder
mehr Freude und Verbindung zu sich selbst zu spüren.





AROMATIPP

Sommerliche Frische oder tiefe Erdung –
Grapefruit harmoniert wunderbar!



Sommerliche Frische Grapefruit & Pfefferminze

Belebend, erfrischend und
stimmungsaufhellend.
Ideal für heiße Tage, einen
klaren Kopf und neue Energie.



Erdende Balance Grapefruit & Vetiver

Ausgleichend, beruhigend und
stabilisierend. Bringt Leichtigkeit
und gleichzeitig Ruhe – perfekt,
um zentriert zu bleiben.



Anwendung

2–3 Tropfen ätherische Öle in den Diffuser
geben oder mit einem Trägeröl verdünnt
auf die Haut auftragen.

Hat dir dieser Beitrag gefallen?



SPEICHERN

Für dich – wenn du
später darauf
zurückgreifen
möchtest.



VERTEILEN

Teile dein Wissen
mit Menschen,
denen es guttut.



LIKEN

Damit unterstützt
du meine Arbeit
von Herzen.

