

12 ätherische Öle für ADHS und ADD

1. Vetiveröl Vetiveröl ist reich an Duftstoffen und daher ein Zusatz in Körperparfums, parfümierten Seifen, Ölen und Lufterfrischern. Mit Forschungen ist Vetiver jedoch bei der Behandlung von ADS wirksam. Durch seine aromatische Wirkung auf den Geist beruhigt, erdet und balanciert es den Geist. Mit den beruhigenden, wärmenden, beruhigenden und beruhigenden Eigenschaften auf das Nervensystem vertreibt Vetiver Wut, Hysterie und Reizbarkeit. Darüber hinaus reduziert es neurotisches Verhalten und reduziert das Angstgefühl, ein Merkmal von Menschen mit ADS/ADHS. Um das ätherische Vetiver-Öl zu verwenden, geben Sie fünf Tropfen in einen Teelöffel Trägeröl wie Jojobaöl und tragen Sie es dann auf den Ansatz …



Salbei

1. Vetiveröl

Vetiveröl ist reich an Duftstoffen und daher ein Zusatz in Körperparfums, parfümierten Seifen, Ölen und Lufterfrischern. Mit Forschungen ist Vetiver jedoch bei der Behandlung von ADS wirksam. Durch seine aromatische Wirkung auf den Geist beruhigt, erdet und balanciert es den Geist. Mit den beruhigenden, wärmenden, beruhigenden und beruhigenden Eigenschaften auf das Nervensystem vertreibt Vetiver Wut, Hysterie und Reizbarkeit. Darüber hinaus reduziert es neurotisches Verhalten und reduziert das Angstgefühl, ein Merkmal von Menschen mit ADS/ADHS. Um das ätherische Vetiver-Öl zu verwenden, geben Sie fünf Tropfen in einen Teelöffel Trägeröl wie Jojobaöl und tragen Sie es dann auf den Ansatz des Halses auf.

2. Basilikumöl

Die meisten Benutzer nennen es „das Öl der Erneuerung“. Basilikumöl reduziert effektiv Angst, Angst und Nervosität. Es beruhigt den Geist und das Herz und macht es so in der Lage, Stress und Müdigkeit zu überwinden. Ätherisches Basilikumöl ist nützlich für Menschen, die an nervösen Störungen leiden. Fügen Sie Basilikum in einem Raumdiffusor hinzu.

3. Lavendelöl

Lavendel ist seit langem nützlich, um nervöse Anspannungen zu beseitigen, Atemprobleme zu behandeln und die richtige Durchblutung zu verbessern. Mit seinem beruhigenden Duft tonisiert Lavendel die Nerven und beseitigt so Angstzustände. Um Fälle von nervöser Anspannung, emotionalem Stress und Unruhe zu reduzieren, geben Sie vor dem Schlafengehen ein paar Tropfen ätherisches Lavendelöl auf ein Kissen. Laut Forschung beeinflusst Lavendelöl das autonome Nervensystem und ist daher ein perfektes Mittel zur Behandlung von Schlaflosigkeit.

4. Zitronenöl

Zitronenöl wirkt anregend, beruhigend und schlaffördernd. Aufgrund seiner beruhigenden Natur ist Zitrone wirksam bei der Beseitigung von geistiger Müdigkeit, Erschöpfung, Nervosität, nervöser Anspannung und Angst. Es erfrischt den Geist, erhöht die Konzentration und Wachsamkeit, ein wesentliches Bedürfnis für Menschen mit ADHS. Gib ätherisches Zitronenöl in einen Raumlufterfrischer.

5. Rosmarinöl

Dieses kraftvolle Öl ist wirksam bei der Behandlung von ADHS. Es beruhigt den Geist und verbessert die Konzentration. Darüber hinaus erhöht der Rosmarin die Wachsamkeit und verbessert die Leistung für die allgemeine Gedächtnisqualität. Ätherisches Rosmarinöl mischt sich gut mit Lavendel und Zitrone. In diesen Fällen bilden Sie einen beeindruckenden Gedächtnisverstärker. Für effektive Ergebnisse kann man das Öl direkt inhalieren.

6. Weihrauchöl

Gewöhnliches Öl unter spirituellen Menschen, ätherisches Weihrauchöl, lindert Angstzustände und Depressionen. Außerdem fördert es die Intuition. Durch die Verringerung von Angstzuständen wirkt es als ausgezeichnete Schlafhilfe. Das Öl reduziert Herzfrequenz und Bluthochdruck ohne nachteilige Nebenwirkungen. Eine Massage oder eine warme Dusche mit ätherischem Weihrauchöl ist eine effektive Art der Anwendung. Trotzdem funktioniert das Öl als Raumdiffusor einwandfrei!

7. Myrrheöl

Das gelblich-orange Öl hat eine zähflüssige Konsistenz und ist für die Beruhigung und Ausbalancierung des Körpers von entscheidender Bedeutung. Die Myrrhe gleicht die wichtigsten Hormone im Körper aus. Der Ausgleich der Hormone wiederum gibt ein Gefühl von Ruhe und Konzentration. Das Mischen mit

Lavendel funktioniert perfekt in Raumdiffusoren, während das Mischen von Myrrhe mit Jojoba zu einem effektiven Massageöl wird.

8. Ylang-Ylang-Öl

Ätherisches Ylang-Ylang-Öl ist ein Extrakt aus frischen Blüten des Ylang-Ylang-Baumes. Das Öl hat umfangreiche Anwendungen in der Aromatherapie, Behandlung von Bluthochdruck, Gedächtnis und Parfüms. Es beseitigt Angstzustände und führt zu einem entspannenden und freudigen Gefühl. Außerdem stärkt das Öl das Nervensystem und repariert beschädigte Nerventeile. Als Beruhigungsmittel regt es den Schlaf an und verbessert die Konzentration. Aufgrund seiner flüchtigen Natur funktioniert es gut in einem Raumdiffusor.

9. Pfefferminzöl

Sein täglicher Gebrauch dient als Atemerfrischer. Ätherisches Pfefferminzöl hat jedoch eine umfassende Anwendung im Bereich der Gesundheitspraktiken, der Kochkunst und der kosmetischen Praktiken. Pfefferminze fördert das Energieniveau, erhöht die Konzentration, lindert geistige Erschöpfung und Unruhe. Diese Aspekte machen es effizient im Umgang mit ADS und ADHS. Die Konzentration von Pfefferminze ist von Natur aus hoch und wird daher mit Trägerölen wie Mandeln gemischt, was sie hochwirksam macht. Zur Anwendung das Öl entweder topisch auf die Haut auftragen oder direkt aus einer Flasche inhalieren.

10. Zypressenöl

Carenen, Limonen und Alpha-Pinen sind Wirkstoffe des ätherischen Zypressenöls. Das Öl ist perfekt antibakteriell, anregend, krampflösend und antiseptisch. Im Umgang mit ADHS ruft das ätherische Zypressenöl aufgrund seiner beruhigenden Wirkung ein Gefühl der Ruhe hervor. Es beseitigt auch Angst,

Ängstlichkeit, Schlaflosigkeit, emotionalen Stress und Konzentrationsschwierigkeiten. Unter den verschiedenen Möglichkeiten, das Öl zu verwenden, ist es am effektivsten, es auf die Haut zu massieren oder direkt aus einer Flasche zu inhalieren.

11. Römisches Kamillenöl

Mit großen beruhigenden Fähigkeiten beruhigt das ätherische Öl der römischen Kamille den Geist und den ganzen Körper, was wiederum die Konzentration erhöht, ein Bedürfnis von Menschen mit ADHS. Darüber hinaus behandelt römische Kamille wirksam Schlaflosigkeit. Eine Möglichkeit, dieses ätherische Öl zu verwenden, besteht darin, entweder 4-5 Tropfen in ein Glas Wasser oder ein heißes Getränk zu geben oder direkt auf die Haut aufzutragen.

12. Muskatellersalbeiöl

Mit starken antidepressiven, krampflösenden, aphrodisierenden, euphorischen, beruhigenden, nerven- und blutdrucksenkenden Eigenschaften ist das ätherische Öl von Muskatellersalbei sehr wichtig im Bereich der Medizin, mit besonderem Schwerpunkt auf Menschen mit ADHS. Aufgrund seiner beruhigenden Eigenschaften reduziert es nervöse Krämpfe, Nervosität, Angst und Hysterie; und macht so den Geist wach! Ein wacher Geist ist ein konzentrierter Geist, genau das, was Menschen mit ADHS brauchen. Um Muskatellersalbeiöl effizient zu verwenden, tragen Sie es auf einen Pulspunkt auf, reiben Sie es direkt auf die Haut oder tragen Sie nachts einige Tropfen auf das Kissen auf. Dieses Öl bildet eine perfekte Mischung mit römischer Kamille. Wenn Sie die Mischung verwenden, geben Sie einige Tropfen ins Badewasser.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki