

Aromatherapie - die duftende Medizin der Natur

Wir alle wissen, wie wir uns durch Düfte fühlen. Einige Aromen machen uns euphorisch, andere wirken beruhigender, und bestimmte vertraute Gerüche können uns in die Vergangenheit zurückversetzen und Gefühle der Nostalgie hervorrufen. Die psychologischen und emotionalen Auswirkungen des Duftes und die extreme Bedeutung unseres Geruchssinns liegen auf der Hand. Aber wussten Sie, dass diese Düfte auch verwendet werden können, um Ihren Körper zu heilen und Wohlbefinden in Ihrem Leben zu schaffen? Aromatherapie ist eine bekannte Technik unter Heilern aus allen Teilen der Welt und allen Zivilisationen. Was wissen sie, was Sie nicht wissen? Wie bei der Farbtherapie, Klangheilung, Kristallheilung und …



Wir alle wissen, wie wir uns durch Düfte fühlen. Einige Aromen machen uns euphorisch, andere wirken beruhigender, und bestimmte vertraute Gerüche können uns in die Vergangenheit zurückversetzen und Gefühle der Nostalgie hervorrufen. Die psychologischen und emotionalen Auswirkungen des Duftes und

die extreme Bedeutung unseres Geruchssinns liegen auf der Hand. Aber wussten Sie, dass diese Düfte auch verwendet werden können, um Ihren Körper zu heilen und Wohlbefinden in Ihrem Leben zu schaffen? Aromatherapie ist eine bekannte Technik unter Heilern aus allen Teilen der Welt und allen Zivilisationen.

Was wissen sie, was Sie nicht wissen?

Wie bei der Farbtherapie, Klangheilung, Kristallheilung und Energietherapie besteht das Ziel der Aromatherapie im Rahmen der Heilung darin, die Sinne des Körpers zu aktivieren. Das Ziel ist es, den konditionierten, logischen und analytischen Verstand zu eliminieren und so die wunderbare Realität des „Fühlens“ zu aktivieren und das Leben in seiner empirischsten und reinsten Form zu erleben. In diesem empirischen Zustand können wir die Illusionen der Trennung brechen und uns auf einer tieferen Ebene mit den Energien verbinden, die uns umgeben. Dr. Richard Gerber, Autor von Vibrational Medicine, sagt uns, dass eine der besten Möglichkeiten, dysfunktionale Muster in unseren Energiekörpern zu ändern, darin besteht, therapeutische Dosen frequenzspezifischer Energie zu verabreichen. Dazu verwenden wir Kräuter, Kristalle, Schall und Energie, die auch als Schwingungsmedikamente bezeichnet werden.

Es ist allgemein bekannt und üblich, dass Gerüche physische und psychische Veränderungen bei Lebewesen beeinflussen können. Wir erleben es regelmäßig in unserem täglichen Leben. Wenn wir einen Duft riechen, löst dies eine unmittelbare Emotion oder ein Gefühl aus, das uns glücklich, aufgeregt, ruhig oder sogar nostalgisch macht. Aromatherapie, die seit Tausenden von Jahren praktiziert wird und auf die alten Ägypter und die vedische Kultur Indiens zurückgeht, in der Pflanzenextrakte und Heilpflanzen noch immer weit verbreitet sind.

Der Begriff Aromatherapie wurde 1937 von einem französischen Parfümeur und Chemiker namens Rene-Maurice Gatterfosee

geprägt. Aromatherapie ist die ganzheitliche Wissenschaft der Verwendung von natürlich aus Pflanzen gewonnenen Essenzen, um die Gesundheit von Körper, Geist und Seele auszugleichen, zu harmonisieren und zu fördern. Durch den sachkundigen und kontrollierten Einsatz von ätherischen Ölen erreichen wir körperliche, emotionale Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden. Wie bei anderen ganzheitlichen Praktiken wird die Aromatherapie immer zur Behandlung des „ganzen“ Menschen und nicht nur des Symptoms oder der Krankheit eingesetzt. Die Anwendung von ätherischen Ölen wird historisch unzählige Male und in verschiedenen Zivilisationen (Ägypter, Griechen, Römer usw.) erwähnt eine Vielzahl von gesundheitsbezogenen Anwendungen. Heute gibt es Tausende von Studien zu ätherischen Ölen. Wir wissen, dass ihre Wirksamkeit genau durch die Zusammensetzung sehr kleiner Moleküle verdient wird, die tief und schnell in unsere Zellen eindringen können (transdermale Abgabe).

Der Geruchssinn ist der am meisten vernachlässigte aller Sinne beim Menschen. Dies ist überraschend, wenn man bedenkt, dass siebzig bis fünfundsiebzig Prozent dessen, was wir als Geschmack wahrnehmen, tatsächlich von unserem Geruchssinn herrühren. Die Neuronen, die die Geruchsmoleküle wahrnehmen, liegen tief in der Nasenhöhle in einem Zellfleck, dem olfaktorischen Epithel. Um zu verstehen, wie Gerüche vom Menschen wahrgenommen werden, ist es wichtig zu wissen, warum das limbische System es uns ermöglicht, uns bei unterschiedlichen Gerüchen anders zu verhalten. Das limbische System ist ein komplexes System von Nerven und Netzwerken im Gehirn, an dem mehrere Bereiche in der Nähe des Kortexrandes beteiligt sind, die mit unserem Instinkt und unserer Stimmung zusammenhängen. Es kontrolliert auch unsere grundlegendsten Emotionen (Angst, Vergnügen, Wut) und Triebe (Hunger, Sex, Dominanz, Pflege der Nachkommen). Ein sehr wichtiger Aspekt des Geruchs ist, dass olfaktorische Neuronen den einzigen sensorischen Weg bilden, der in direktem Kontakt mit dem Gehirn steht. Durch die enge Verbindung zum limbischen Zentrum können natürlich Gefühle

und Emotionen sowie das Gedächtnis reguliert werden.

Die Anwendung und Verwendung der Aromatherapie bei der Heilung folgt demselben universellen Gesetz, nach dem alles mit unterschiedlichen und spezifischen Frequenzen vibriert. Jedes Atom im Universum hat eine bestimmte Schwingungs- oder periodische Bewegung. Die meisten Pflanzen (und Tiere) verwenden Enzyme, um molekulare Komponenten während ihres Lebensprozesses abzubauen. Und jedes dieser Enzyme hat eine einzigartige kristalline Form mit einer bestimmten Schwingungsfrequenz. Die Schwingungsfrequenz eines Öls spiegelt die angeborene Integrität dieser Elemente und die in seiner Substanz enthaltenen intrinsischen Enzyme wider.

Bei der Anwendung der Aromatherapie in Heilbehandlungen werden pflanzliche Öle mit der richtigen Anpassungshäufigkeit angewendet. Daher kann der physische Körper diese energetischen Schwingungen absorbieren und den Körper wieder in einen Zustand des Wohlbefindens und des Gleichgewichts bringen. Ätherische Öle schwingen nicht mit den Giftstoffen in unserem Körper mit; Sie schwingen auch nicht mit negativen Emotionen mit. Diese Inkompatibilität trägt natürlich dazu bei, Giftstoffe und giftige Energie aus unseren Systemen zu entfernen. Die Aromatherapie kann energetisch dazu beitragen, vergessene Traumata zu beseitigen, indem sie in unserem Bewusstsein auftaucht. Denn in einem Bewusstseinszustand können wir uns ihnen stellen, mit ihnen umgehen und sie gehen lassen. Die therapeutischen Eigenschaften dieser Methode erzeugen außergewöhnliche Schwingungsmittel, die in der Lage sind, Körper / Geist / Seele / Geist zu heilen oder wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ätherische Öle können regelmäßig in Körperölen für Massagen, Gesichts- / Körperlotionen und -öle, Bäder, Einatmen, Diffusion und an den Energiepunkten Ihres Körpers verwendet werden.

Es ist ziemlich einfach, die Aromatherapie in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Sie müssen kein Meister der Pflanzen und Kräuter sein. Wähle ein paar aus. Erfahren Sie mehr über ihre

energetischen Eigenschaften. Rieche jedes Öl. Wie fühlen Sie sich dabei? Nachdem Sie Ihre Liste eingegrenzt und Ihre Favoriten von Hand ausgewählt haben, finden Sie hier einige DIY-Ideen:

- Geben Sie ein paar Tropfen auf ein Taschentuch und legen Sie es in die Lüftungsschlitze Ihres Autos. Genießen Sie Aromatherapie überall. Sie müssen keine zusätzliche Zeit einplanen, um die Vorteile von ätherischen Ölen zu nutzen.
- Sie können Ihre Lieblingsöle mit Kokos- oder Jojobaöl (meine Favoriten) mischen und anstelle Ihres normalen Parfüms verwenden.
- Mischen Sie Ihr ätherisches Öl in destilliertem Wasser. Sprühen Sie sie dann mit einer Sprühflasche als Lufterfrischer um das Haus. Sie können es auch auf Ihre Lieblingskissen und -überwürfe sprühen.

Seien Sie kreativ! Du bist einzigartig!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki