

## Aromatherapie-Tees - Der Duft der Heilung

Nur wenige Düfte sind verlockender als die von frisch gebrühten Kräutertees. Die in der Aromatherapie verwendeten Kräutertees enthalten Hunderte von Wirkstoffen. Sie sind so kraftvoll, dass das Einatmen ihrer Aromen einen großen Einfluss auf Ihre körperliche und emotionale Gesundheit haben kann. Kräuter enthalten konzentrierte Öle, die als ätherische Öle bezeichnet werden. Wenn Sie eine Tasse Tee kochen, treiben einige davon im Dampf nach oben. Während Sie den Dampf einatmen, gelangen einzelne Duftmoleküle in spezielle &#8222;Docks&#8220; oder Rezeptoren in Zellen Ihres Körpers. Dies löst viele Veränderungen aus, die Ihrer Gesundheit zugute kommen können. Der Duft von Lavendel-Tee verlangsamt beispielsweise die Nervenimpulse &hellip;



*Salbei*

Nur wenige Düfte sind verlockender als die von frisch gebrühten Kräutertees. Die in der Aromatherapie verwendeten Kräutertees enthalten Hunderte von Wirkstoffen. Sie sind so kraftvoll, dass das Einatmen ihrer Aromen einen großen Einfluss auf Ihre körperliche und emotionale Gesundheit haben kann.

Kräuter enthalten konzentrierte Öle, die als ätherische Öle bezeichnet werden. Wenn Sie eine Tasse Tee kochen, treiben einige davon im Dampf nach oben. Während Sie den Dampf einatmen, gelangen einzelne Duftmoleküle in spezielle „Docks“ oder Rezeptoren in Zellen Ihres Körpers. Dies löst viele Veränderungen aus, die Ihrer Gesundheit zugute kommen können. Der Duft von Lavendel-Tee verlangsamt beispielsweise die Nervenimpulse und fördert die Entspannung.

Aromatherapeuten verwenden häufig konzentrierte Öle, die in dicht verschlossenen Fläschchen aufbewahrt werden. Diese Öle sind sehr effektiv, können aber auch teuer sein.

Aromatherapeutische Tees hingegen sind zu Hause absolut sicher und können einige beeindruckende Vorteile haben.

Ungefähr 40 verschiedene Kräuter werden in der Aromatherapie entweder einzeln oder in Kombination verwendet.

Aromatherapeuten geben die ätherischen Öle häufig in Zerstäuber oder spezielle Naseninhalatoren. Hausgemachte Aromatherapie-Tees können jedoch genauso effektiv sein und werden auf die gleiche Weise wie andere Kräutertees hergestellt. Gießen Sie 1 Tasse kochendes Wasser über 1 bis 2 TL. getrocknetes oder frisches Kraut. Lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen, beugen Sie sich über die Tasse und atmen Sie tief durch. Lassen Sie den Dampf in Mund und Nase eindringen. Die beliebtesten Aromatherapie-Tees haben einen angenehmen Geschmack sowie wichtige Heilungsvorteile. Diese schließen ein:

*Kamille.* – Kamille gehört mit ihrem delikaten Geschmack und dem apfelartigen Aroma zu den beliebtesten Kräutertees. Es enthält Öle, die beruhigend auf das Zentralnervensystem wirken. Es wird oft verwendet, um Stress und Angstzustände sowie Schlaflosigkeit zu lindern. Es unterstützt auch die

Verdauung.

*Jasmin.* – Dieser duftende Tee hat die gegenteilige Wirkung von Kamille. Es erhöht die als Beta-Wellen bezeichneten Gehirnwellen, die mit Wachsamkeit verbunden sind. Wenn Sie sich müde oder launisch fühlen, atmen Sie Jasmin Tee ein, um sich zu erholen.

*Eukalyptus.* – Dies ist ein sehr beliebter Tee zur Behandlung von Erkältungs- und Grippe-symptomen. Es enthält eine Chemikalie namens Eukalyptol, die Entzündungen in den Atemwegen reduziert. Es löst auch Schleim in der Brust und den Nebenhöhlen, was Stauungen lindert und das Atmen erleichtert.

*Rosmarin und Salbei.* – Jedes dieser stark riechenden Kräuter soll das Gedächtnis verbessern und die Sinne anregen. Rosmarin-Tee wird oft bei Depressionen eingesetzt. Salbei wurde in der Vergangenheit verwendet, um Trauer und einen milden Fall von Blues zu lindern. Es ist auch ein „kühlendes“ Kraut, das helfen kann, Hitzewallungen zu lindern.

*Thymian.* – Dieses Kraut gehört sowohl in die Apotheke als auch in den Gewürzschrank. Es enthält zwei Öle, Thymol und Carvacol, die helfen, die Muskeln im Magen und Darm zu entspannen. Thymian kann hilfreich sein, wenn Sie unter Gas, Krämpfen oder anderen Verdauungsbeschwerden leiden und Husten und Verstopfung lindern können.

Tees sind nicht der einzige Weg, um den vollen Nutzen aus aromatherapeutischen Kräutern zu ziehen. Zum Beispiel:

- Fügen Sie ein oder zwei Tropfen ätherisches Öl zum siedenden Wasser hinzu. Lassen Sie den Dampf die Luft füllen.
- Legen Sie frische oder getrocknete Kräuter in Badewasser.
- Geben Sie einen Tropfen Öl in einen Zerstäuber, verdünnen Sie ihn mit etwas Wasser und besprühen Sie

die Luft um Sie herum.

- Verdünnen Sie einen Tropfen ätherisches Öl mit 1 Unze. Pflanzenöl und tragen Sie es auf die Pulspunkte Ihrer Handgelenke auf.

Denken Sie daran, dass es in Ordnung ist, Kräuterextrakte zu verwenden, wenn Sie aromatherapeutische Tees herstellen. Stellen Sie nur sicher, dass Sie Extrakte nicht mit ätherischen Ölen verwechseln – sie sind ganz anders. Kräuterextrakte werden für den internen Gebrauch hergestellt, und viele Menschen finden sie bequemer als getrocknete Kräuter für die Teezubereitung. Ätherische Öle hingegen sind nur zur äußerlichen Anwendung bestimmt und können bei innerer Einnahme giftig sein.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**