Die Wahrheit über Stress und ätherische Öle

Ätherische Öle für die Aromatherapie sind die hochkonzentrierten Essenzen aromatischer Pflanzen. Die Öle befinden sich in verschiedenen Pflanzenteilen wie Blüten, Zweigen, Blättern und Rinde oder in der Schale von Früchten. Bei Rosen beispielsweise findet man es in den Blüten, bei Basilikum in den Blättern, bei Sandelholz im Holz und so weiter. Ätherische Öle haben zahlreiche Anwendungen, aber eine der beliebtesten ist heute die Aromatherapie. Jedes der in der Aromatherapie verwendeten biologischen ätherischen Öle kann entweder allein oder in Kombination verwendet werden, um eine gewünschte Wirkung zu erzielen. Bevor Sie reine ätherische Öle als Teil einer Aromatherapie-Behandlung verwenden, ist es wichtig, …

Salbei

Ätherische Öle für die Aromatherapie sind die hochkonzentrierten Essenzen aromatischer Pflanzen. Die Öle befinden sich in verschiedenen Pflanzenteilen wie Blüten,

Zweigen, Blättern und Rinde oder in der Schale von Früchten. Bei Rosen beispielsweise findet man es in den Blüten, bei Basilikum in den Blättern, bei Sandelholz im Holz und so weiter.

Ätherische Öle haben zahlreiche Anwendungen, aber eine der beliebtesten ist heute die Aromatherapie. Jedes der in der Aromatherapie verwendeten biologischen ätherischen Öle kann entweder allein oder in Kombination verwendet werden, um eine gewünschte Wirkung zu erzielen. Bevor Sie reine ätherische Öle als Teil einer Aromatherapie-Behandlung verwenden, ist es wichtig, die Wirkung der Öle und die Funktionsweise der Aromatherapie zu verstehen.

Aromatherapie ist die Kunst, diese Öle zu verwenden, um die Heilung von Körper und Geist zu fördern. Die Methoden zur Gewinnung der Öle sind zeitaufwändig, teuer und erfordern ein hohes Maß an Fachwissen. Organische ätherische Öle können mit einer Vielzahl von Methoden extrahiert werden, obwohl einige heute nicht mehr allgemein verwendet werden. Die derzeit beliebteste Extraktionsmethode ist die Wasserdampfdestillation. Um das ätherische Öl zu extrahieren, wird das Pflanzenmaterial in eine Brennblase (sehr ähnlich einem Schnellkochtopf) gegeben, wo unter Druck stehender Dampf durch das Pflanzenmaterial strömt. Durch die Hitze des Dampfes platzen Ölkügelchen in der Pflanze und das Öl verdampft. Der ätherische Öldampf und der Dampf strömen dann aus der Oberseite des Destillierkolbens in ein wassergekühltes Rohr, wo die Dämpfe wieder zu Flüssigkeiten kondensiert werden. An diesem Punkt trennt sich das ätherische Öl vom Wasser und schwimmt nach oben. Dies ist ein Prozess, der am besten Fachleuten überlassen wird.

Wussten Sie, dass es mehr als 220 Pfund Rosenblätter braucht, um nur 4 oder 5 Teelöffel Öl herzustellen? Wussten Sie, dass es mehr als 8 Millionen Jasminblüten braucht, um nur 2 Pfund ätherisches Jasminöl herzustellen? Aufgrund der großen Menge an benötigtem Pflanzenmaterial sind reine ätherische Öle teuer, aber auch sehr effektiv. Es sind nur wenige Tropfen auf einmal

erforderlich, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Zerstäuben Sie diese Öle in elektrischen oder Teelichtbrennern.

Wie ätherische Öle wirken

Ätherische Öle haben einen unmittelbaren Einfluss auf unseren Geruchssinn, auch bekannt als „olfaction“. Beim Einatmen von ätherischen Ölen werden Geruchsrezeptoren stimuliert und der Impuls an das emotionale Zentrum des Gehirns, das „limbische System“, weitergeleitet. Das limbische System ist mit Bereichen des Gehirns verbunden, die mit Gedächtnis, Atmung und Blutkreislauf verbunden sind, sowie mit den endokrinen Drüsen, die den Hormonspiegel im Körper regulieren. Die Eigenschaften des Öls sowie der Duft und seine Wirkung bestimmen die Stimulation dieser Systeme.

Wenn ätherische Öle in Massageölen verwendet werden, werden sie nicht nur eingeatmet, sondern auch über die Haut aufgenommen. Sie dringen in das Gewebe ein und gelangen in den Blutkreislauf, wo sie zu den Organen und Systemen des Körpers transportiert werden. Da ätherische Öle unterschiedliche Absorptionsraten haben, im Allgemeinen zwischen 20 Minuten und 2 Stunden, wird es nicht empfohlen, direkt nach einer Massage zu baden oder zu duschen, um eine maximale Absorption und Wirksamkeit zu gewährleisten.

Verschiedene ätherische Öle haben unterschiedliche Wirkungen auf das Nervensystem, wie z. B. energetisierend, beruhigend, beruhigend, kopfschmerzlindernd, ausgleichend, Schlaflosigkeit usw. Lassen Sie uns speziell auf die Öle schauen, die den Stressabbau fördern sollen.

Ätherisches Bernsteinöl ist dafür bekannt, Harmonie und Ausgeglichenheit zu erzeugen und eine beruhigende Wirkung auf den Körper auszuüben.

Ätherisches Basilikumöl wirkt beruhigend.

Das ätherische Basilikumöl ist am besten für seine Anti-Stress-Wirkung bekannt.

Ätherisches Bergamottenöl gleicht den Geist aus und steigert das Wohlbefinden.

Das ätherische Öl der Kamillenblau wirkt entspannend und beruhigend.

Ätherisches Muskatellersalbeiöl ist berühmt für seine Fähigkeit, Geist und Muskeln zu beruhigen und zu entspannen.

Ätherisches Jasminöl wirkt entspannend und sorgt für erholsamen Schlaf.

Ätherisches Lavendelöl (französisch) ist ein Muss zum Entspannen und Beruhigen.

Ätherisches Limettenöl klärt den Geist und beseitigt emotionale Verwirrung.

Das ätherische Mandarinenöl eignet sich am besten zur Linderung von Stress, Anspannung, Schlaflosigkeit und Angstzuständen.

Ätherisches Myrrhenöl kann der Beruhigung der Nerven und der Förderung der Ruhe zugeschrieben werden.

Das ätherische Palmarosa-Öl wird als Stressabbau gefeiert. Es klärt auch den Geist und beruhigt die Sinne.

Ätherisches Rosmarinöl beruhigt Ängste und regt den Geist an.

Ätherisches Rosenholzöl kann helfen, Müdigkeit, Nervosität und Stress abzubauen.

Ätherisches Mandarinenöl kann aufgrund der beruhigenden Wirkung auf das Nervensystem helfen, Stress und Anspannung

abzubauen.

Ätherisches Thymianöl beruhigt das Nervensystem und reduziert Angst und Stress.

Während niemand definitive medizinische Behauptungen über ätherische Öle aufstellen wird, wird die Aromatherapie seit Jahrhunderten mit Ergebnissen praktiziert, die beachtet werden müssen. Viele ätherische Öle können in einem Aromaölbrenner, gemischt mit Trägerölen, gemischt mit Bade- und Körperprodukten oder in einem warmen Bad verwendet werden. Da es sich bei den Essentials um ein reines Öl handelt, sollten Warnhinweise immer beachtet werden.

Das nächste Mal, wenn Ihr voller Terminkalender Sie mit Stress konfrontiert, den Sie entlasten möchten, versuchen Sie das Heilmittel der Natur – ätherische Öle.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki