



Aromatherapie: Düfte, die Schlaflosigkeit heilen

Die traditionelle chinesische Medizin nutzt die Aromatherapie, um den Menschen zu helfen, besser zu schlafen. Was ist Aromatherapie? Es ist die Praxis, den Duft von ätherischen Ölen aus Pflanzen zu verwenden, um verschiedene Krankheiten zu heilen, von denen eine Schlaflosigkeit ist. Aromatherapie wird verwendet, um Ruhe und Entspannung zu induzieren. Es hilft nachweislich, Angstzustände zu lindern und leichte Depressionen zu lindern. Menschen, die Aromatherapie praktizieren, können Heilgerüche verwenden, um verschiedene mentale und emotionale Zustände zu erzeugen, einschließlich Schläfrigkeit. Aromatherapie für den Schlaf Die Aromatherapie zur Herbeiführung von Ruhe, Entspannung und Schlaf ist so beliebt geworden, dass einige Krankenhäuser vorgefertigte Naseninhalatoren …



Salbei

Die traditionelle chinesische Medizin nutzt die Aromatherapie, um den Menschen zu helfen, besser zu schlafen. Was ist Aromatherapie? Es ist die Praxis, den Duft von ätherischen Ölen aus Pflanzen zu verwenden, um verschiedene Krankheiten zu heilen, von denen eine Schlaflosigkeit ist. Aromatherapie wird verwendet, um Ruhe und Entspannung zu induzieren. Es hilft nachweislich, Angstzustände zu lindern und leichte Depressionen zu lindern. Menschen, die Aromatherapie praktizieren, können Heilgerüche verwenden, um verschiedene mentale und emotionale Zustände zu erzeugen, einschließlich Schläfrigkeit.

Aromatherapie für den Schlaf

Die Aromatherapie zur Herbeiführung von Ruhe, Entspannung und Schlaf ist so beliebt geworden, dass einige Krankenhäuser vorgefertigte Naseninhalatoren verwenden, die ätherische Pflanzenöle wie Lavendel enthalten, damit die Patienten besser schlafen können.

Während es im Internet Aromatherapie-Duftgeräte gibt, können Sie Ihren eigenen Aromatherapie-Beutel herstellen, um ihn auf Ihren Nachttisch zu legen, oder Ihr Kissen, um Schlaflosigkeit zu lindern.

Denken Sie daran, dass jede Person unterschiedlich auf die verschiedenen Gerüche von Pflanzen reagieren kann, die in der Aromatherapie verwendet werden. Einige Arten der Aromatherapie verwenden nur ein Kraut, während andere Kräuter für maximale Wirkung kombinieren.

Häufig verwendete ätherische Öle für den Schlaf

- **Lavendel** - Lavendel kann als ätherisches Öl aus der Lavendelblüte oder als Beutel aus frischen oder getrockneten Lavendelblüten verwendet werden. Untersuchungen in Europa haben gezeigt, dass das Einatmen des Lavendelduftes die Entspannung und

Schläfrigkeit fördert. Eine Studie wurde an 56 Patienten auf einer Intensivstation durchgeführt. Diejenigen, die Lavender inhalierten, schliefen besser als diejenigen, die dies nicht taten.

- **Vetiver** - Diese Wurzelpflanze kann gemahlen oder destilliert werden, um ein ätherisches Öl für die Schlafinduktion herzustellen. Es hat einen erdigen Geruch und kann mit Kamille und / oder Lavendel gemischt werden.
- **Ylang Ylang** - Ylang Ylang wird seit Jahrhunderten in der Traditionellen Chinesischen Medizin verwendet, um einen guten Schlaf zu fördern. Es hat einen schönen fruchtigen und blumigen Duft, der einen guten Schlaf induziert.
- **Römische Kamille** - Dies ist eine Art Kamille, die beim Einatmen einen ruhigen und entspannten Geisteszustand hervorruft, der perfekt zum Schlafengehen geeignet ist. Es kann in gemahlener oder „loser“ Form in einem Beutel oder als ätherisches Öl verwendet werden. Es riecht nach Blumen.
- **Bergamotte** - Bergamotte ist ein kaltgepresstes Öl, das aus der Schale oder Schale der Bergamotte-Zitrusfrucht gewonnen wird. Dies ist zu unterscheiden von anderen Zitrusfrüchten wie Orangen oder Grapefruits, die dazu neigen, die Sinne zu stimulieren. Bergamotte wirkt beruhigend und beruhigend; Es hilft, Emotionen auszugleichen, damit Sie besser schlafen können. Sie können es in getrockneter Form verwenden oder einfach das ätherische Öl einatmen. Es passt gut zu anderen schlafinduzierenden Kräuterformulierungen, die in der Aromatherapie verwendet werden.
- **Majoran** - Dies ist ein Gewürz, das nicht nur zum Kochen verwendet wird, sondern auch in der Welt der Aromatherapie große Verwendung findet. Es ist ein bekannter Muskelrelaxant beim Einatmen und sorgt für einen angenehmeren Schlaf.
- **Sandelholz** - Dies wird hauptsächlich als ätherisches Öl verwendet, das aus dem Sandelholzbaum hergestellt

wird. Geben Sie ein paar Tropfen auf ein Taschentuch oder ein weiches Handtuch und schlafen Sie damit neben oder auf Ihrem Kissen.

- **Weihrauch** - Rauch aus dem brennenden Weihrauchöl enthält Weihrauchacetat, das hilft, Angstzustände und Depressionen zu lindern, die beide Schlüsselfaktoren bei vielen chronischen Schlaflosigkeitszuständen sind.
- **Baldrian** - Baldrian ätherisches Öl ist eines der ältesten und am besten untersuchten, um Schlaflosigkeit und Schlafqualität zu verbessern. Es enthält Verbindungen, die GABA-Rezeptoren im Gehirn aktivieren und die Zyklen des Körpers ausgleichen, die einen ungestörten Schlaf ermöglichen. Baldrian ätherisches Öl hilft auch bei Angstzuständen, Depressionen und kann die Stimmung verbessern. Angst und Depression sind zwei der Hauptursachen für Angstzustände und der Duft dieses Öls reduziert negative Energie und Chemikalien im Körper, um Frieden, Ruhe und die Fähigkeit zur Ruhe zu bringen.
- **Muskatellersalbei** - - Muskatellersalbei funktioniert wie Baldrian, indem er die GABA-Rezeptoren im Gehirn beeinflusst. Eine Studie zeigte, dass ätherische Öle aus Muskatellersalbei signifikante Anti-Stress-Effekte bieten. Dieses Öl wird auch bei Patienten mit Depressionen angewendet.

Wie man Aromatherapie verwendet

- Diffusoren für ätherische Öle sind Geräte, die Sie auf Ihren Nachttisch stellen können, damit das Aroma des ätherischen Öls in die Luft diffundiert und eine wunderbar riechende Therapie für die Induktion des Schlafes entsteht.
- Sie können jedes der oben aufgeführten Kräuter nehmen und sie in frischer oder getrockneter Form verwenden, um einen Beutel herzustellen, den Sie neben oder auf Ihrem Bett aufbewahren. Die Aromen füllen die Luft um Ihren Schlafraum, so dass Sie nicht so viel Probleme haben, einzuschlafen.
- Sie können ätherisches Öl auch mit Pflanzenöl

verdünnen und auf die Haut auftragen. Es ist besonders gut, wenn es auf den Nacken oder die Fußsohlen gelegt wird, um eine angenehme Umgebung zum Schlafen zu schaffen.

- Kerzen mit ätherischen Ölen sind ebenfalls erhältlich. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie nach hochwertigen Produkten suchen, bei denen ätherisches Öl als Zutat verwendet wird.
- Ätherische Öle können auch in ein heißes Bad getropft werden, um die Muskeln und den Geist im Rahmen eines nächtlichen Schlafrituals zu entspannen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki