



Aromatherapie - Lernen Sie die Familie der Lamiaceae kennen - Teil 1

Willkommen zum ersten Teil einer dreiteiligen Reihe über die für die Aromatherapie relevante Lamiaceae-Pflanzenfamilie. Die Lamiaceae-Pflanzenfamilie ist auch als Labiatae-Pflanzenfamilie bekannt. Es ist die größte aller Pflanzenfamilien und enthält viele der bekannten Kräuter. Die Pflanzen sind bekannt für ihre starken Aromen und in der Aromatherapie stammen einige der bekanntesten und beliebtesten Öle aus dieser Familie. Pflanzen sind: Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin, Melissa True, Muskatellersalbei, Salbei, Ysop, Majoran-Süß, Majoran-Spanisch, Patschuli, Spike-Lavendel (Lavendin) und Basilikum. Allgemeine therapeutische Vorteile für diese Pflanzenfamilie sind gute Atemöle, stimulierend, ausgleichend, antiseptisch und antiviral. Drei der ätherischen Öle aus dieser botanischen Familie sind: Lavendel (*Lavendula angustifolia*) Lavendel wäre …



Salbei

Willkommen zum ersten Teil einer dreiteiligen Reihe über die für die Aromatherapie relevante Lamiaceae-Pflanzenfamilie.

Die Lamiaceae-Pflanzenfamilie ist auch als Labiatae-Pflanzenfamilie bekannt. Es ist die größte aller Pflanzenfamilien und enthält viele der bekannten Kräuter. Die Pflanzen sind bekannt für ihre starken Aromen und in der Aromatherapie stammen einige der bekanntesten und beliebtesten Öle aus dieser Familie.

Pflanzen sind: Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin, Melissa True, Muskatellersalbei, Salbei, Ysop, Majoran-Süß, Majoran-Spanisch, Patschuli, Spike-Lavendel (Lavendin) und Basilikum.

Allgemeine therapeutische Vorteile für diese Pflanzenfamilie sind gute Atemöle, stimulierend, ausgleichend, antiseptisch und antiviral.

Drei der ätherischen Öle aus dieser botanischen Familie sind:

Lavendel (*Lavendula angustifolia*)

Lavendel wäre eines der am häufigsten verwendeten ätherischen Öle. Es ist sanft und dennoch effektiv und für alle Altersgruppen geeignet – vom Baby bis zum älteren Menschen. Es wird manchmal auch in Krankenhäusern verwendet, eines der wenigen ätherischen Öle, die es gibt.

Lavendel wird verwendet, um bei Stressabbau, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen zu helfen. Aufgrund seiner antiseptischen Eigenschaften ist es sehr gut zur Behandlung von Erkältungen, Husten, Grippe, Nasennebenhöhlen und anderen Atemwegserkrankungen geeignet.

Mit dem Stressabbau wirkt Lavendel sowohl auf körperlichen als auch auf emotionalen Stress.

Lavendel ist aufgrund seiner Vielseitigkeit eines der unverzichtbaren ätherischen Öle für das Erste-Hilfe-Set.

Pfefferminze (*Mentha piperita*)

Es ist wichtig, einen guten Lieferanten für Pfefferminzöl zu haben, damit Sie wissen, dass es unverfälscht ist.

Pfefferminze ist ein kühlendes Öl und entzündungshemmend. Es soll bei Reizdarmsyndrom und bei der Regulierung der Eierstöcke hilfreich sein.

Es ist sehr gut, um Menschen zu helfen, klar zu werden und den Geist zu erfrischen. Es kann verwendet werden, um Menschen zu helfen, die geistig müde sind oder sich nicht konzentrieren können. Aus diesem Grund eignet es sich hervorragend für Ölbrenner in Umgebungen wie Büros, Besprechungsräumen und anderen Bereichen, in denen Menschen wachsam und konzentriert sein müssen.

Pfefferminze ist ein idealer Assistent bei allen Verdauungsproblemen wie Verdauungsstörungen, Koliken, Blähungen, Magenschmerzen, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen und Linderung von Reisekrankheit.

Es wird auch in Salben verwendet, um Muskelschmerzen, Blutergüsse, Prellungen, Gelenkschmerzen und Insektenstiche zu lindern.

Da Pfefferminze ein sehr starkes Öl ist, sollte es nicht bei sehr kleinen Kindern angewendet werden. Aufgrund seiner Wirksamkeit sollte es auch in kleinen Mengen verwendet werden.

Es sind keine Gegenanzeigen für das gesamte Öl bekannt. Aus diesem Grund ist es wichtig zu wissen, dass Sie ein Öl von guter Qualität erhalten.

Patschuli (Pogostemon Patschuli)

Patchouli hat mehrere Anwendungen in der Aromatherapie – es kann die Flüssigkeitsretention unterstützen und eignet sich auch hervorragend zur Heilung von rissiger und gebrochener Haut, da es regenerative Eigenschaften hat.

Es ist ein Öl für das emotionale Gleichgewicht und kann bei stressbedingten Problemen hilfreich sein.

Patchouli ist nicht reizend und ungiftig.

Wenn Sie sich schlecht fühlen, mischen Sie ein wenig Patschuli mit Mandarine und grüner Minze!

Wie immer ist es im Zweifelsfall wichtig, einen qualifizierten Aromatherapeuten zu konsultieren. Diagnostizieren Sie sich niemals – dafür ist Ihr Arzt da!

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki