



## Ätherische Öle zur Verbesserung des Lernens

In diesem Schulanfang sollten Sie sich nicht nur mit Büchern und anderem Zubehör eindecken. Fügen Sie ätherische Öle hinzu, um Ihre Lernerfahrung zu verbessern. Aromatherapie ist nicht nur hervorragend zur Steigerung des Gedächtnisses geeignet, sondern kann auch dazu beitragen, den Fokus, die Wahrnehmung, die Wachsamkeit und den Ausblick zu verbessern. Was ist Aromatherapie? Wenn wir über Aromatherapie sprechen, sprechen wir über die therapeutische Verwendung natürlicher Öle, die aus Blumen, Pflanzen, Bäumen, Harzen und anderen botanischen Elementen in der Natur gewonnen werden. Jedes als ätherische Öle bekannte Öl hat einzigartige heilende Eigenschaften, die entweder durch Einatmen des Duftes mit einem Diffusor &hellip;



In diesem Schulanfang sollten Sie sich nicht nur mit Büchern und anderem Zubehör eindecken. Fügen Sie ätherische Öle hinzu, um Ihre Lernerfahrung zu verbessern. Aromatherapie ist nicht

nur hervorragend zur Steigerung des Gedächtnisses geeignet, sondern kann auch dazu beitragen, den Fokus, die Wahrnehmung, die Wachsamkeit und den Ausblick zu verbessern.

## **Was ist Aromatherapie?**

Wenn wir über Aromatherapie sprechen, sprechen wir über die therapeutische Verwendung natürlicher Öle, die aus Blumen, Pflanzen, Bäumen, Harzen und anderen botanischen Elementen in der Natur gewonnen werden.

Jedes als ätherische Öle bekannte Öl hat einzigartige heilende Eigenschaften, die entweder durch Einatmen des Duftes mit einem Diffusor oder Raumspray oder durch Absorption bei Verdünnung und topischer Anwendung auf der Haut gewonnen werden können. Es gibt viele ätherische Öle, die helfen können, das Lernen und die Retention zu verbessern.

## **Ätherische Öle zum Lernen**

### **Eukalyptus (*Eukalyptus radiata*)**

Eukalyptus, der klassische Duft, der mit Salben zur Behandlung von Erkältungen und Grippe in Verbindung gebracht wird, wird auch zusammen mit einem Diffusor zur Stimulierung des Gehirns und zur Verbesserung der Energie verwendet. Beides kann zur Verbesserung des Lernens beitragen.

### **Lavendel (*Lavandula angustifolia*)**

Das ätherische Lavendelöl scheint eine beruhigende Wirkung zu haben, die dazu beitragen kann, die Angst zu lindern, die häufig mit Tests und Prüfungen einhergeht. In der präklinischen Forschung ist das ätherische Öl vielversprechend für die Wiederherstellung eines gesunden Serotoninspiegels im Gehirn, was seine Fähigkeit erklären könnte, die Stimmung zu verbessern und Angstzustände und Depressionen zu reduzieren.

## **Zitrone (Citrus Limon)**

Tierstudien scheinen die traditionelle Verwendung von ätherischem Zitronenöl zu unterstützen, um die Stimmung zu verbessern und Depressionen und Angstzustände zu lindern. Dies macht es zu einer hervorragenden Wahl für diejenigen, die mit den emotionalen Aspekten des Lernens zu kämpfen haben.

## **Orange (Citrus sinensis)**

Forscher haben herausgefunden, dass das Einatmen von ätherischem Orangenöl die Angst, die Ruhe und die Stimmung der Studienteilnehmer verringert. Diese vorteilhaften Effekte könnten auch für eine Lernumgebung gelten.

## **Pfefferminze (Mentha piperita)**

Pfefferminze wird in der Aromatherapie häufig verwendet, um die Aufmerksamkeit und Konzentration zu verbessern und die Stimmung und Energie zu steigern. All dies kann beim Lernen oder Lernen hilfreich sein. In einer 2008 im International Journal of Neuroscience veröffentlichten Studie stellten die Forscher fest, dass das Riechen von ätherischem Pfefferminzöl die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis steigerte.

## **Rose (Rosa damascena)**

Untersuchungen in der medizinischen Fachzeitschrift Neuroscience ergaben, dass das Riechen des Rosenduftes während des Lernens und Schlafens das Gedächtnis und die Lernfähigkeit erhöht. Eine andere in der Zeitschrift Complementary Therapies in Medicine veröffentlichte Studie ergab, dass das Einatmen des Duftes von ätherischem Rosenöl (oder Orangenöl) eine Entspannung hervorruft, die im Umgang mit dem mit dem Lernen verbundenen Stress hilfreich sein kann.

## **Rosmarin (Rosmarinus officinalis)**

Rosemarys langjähriger Ruf, das Gedächtnis zu stärken, beruht wahrscheinlich auf seiner Fähigkeit, die Durchblutung des Gehirns zu steigern. In Tierversuchen wurde festgestellt, dass Rosmarin den Abbau der Verbindung Acetylcholin verlangsamt, die an der Gedächtnisbildung beteiligt ist. Rosmarin ist wohl das beste ätherische Öl für Gedächtnis und Lernen und wurde von anderen im Alexandria Journal of Medicine veröffentlichten Forschungen gefunden, um den Fokus, das Gedächtnis und das Auswendiglernen bei Kindern zu verbessern.

## **Wie man ätherische Öle verwendet**

Es gibt viele großartige Möglichkeiten, ätherische Öle in Ihr Leben zu integrieren, um das Lernen zu fördern.

Verdünnen Sie ätherische Öle unbedingt in Trägerölen wie Kokosnuss, Mandel, Traubenkern oder Jojoba oder in einer Lotion, bevor Sie sie direkt auf die Haut auftragen. Die Faustregel für das Mischen von ätherischen Ölen zum Auftragen auf die Haut lautet 3 Prozent Verdünnung oder 20 Tropfen ätherisches Öl pro 2 EL (30 ml) Trägeröl. Tragen Sie verdünnte Öle auf Ihre Stirn, Ihren Schädelrücken, Ihre Nase oder Ihre Handflächen auf.

## **Aromatisch**

Das Einatmen von ätherischen Ölen kann mit einem Diffusor für ätherische Öle erfolgen, wodurch die Öle in die Luft verdampfen. Verteilen Sie 3 bis 5 Tropfen der Öle Ihrer Wahl, um den Duft zu ermutigen, in Ihre Nase einzudringen und auf Ihr Geruchssystem zuzugreifen.

## **Sicherheitsrichtlinien für die Verwendung von ätherischen Ölen**

- Vermeiden Sie die Verwendung von ätherischen Ölen in Ohren, Augen oder Nase.
- Nicht intern ohne Anleitung eines qualifizierten

Fachmanns verwenden.

- Verdünnen Sie ätherische Öle immer vor der Verwendung.
- Führen Sie einen 48-Stunden-Patch-Test durch, bevor Sie verdünnte Öle auf Ihre Haut auftragen.
- Stellen Sie die Anwendung ein, wenn Sie allergisch reagieren.
- Verwenden Sie nur Öle, die während der Schwangerschaft und Stillzeit geeignet sind.
- Mit Vorsicht verwenden.

## **Kauftipps für ätherische Öle**

Wählen Sie nach Möglichkeit ätherische Bio-Öle.

Suchen Sie nach einem seriösen Hersteller, der fairen Handel betreibt, Rohstoffe mit umweltverträglichen Ansätzen erntet, die Verwendung von aggressiven Extraktionslösungsmitteln oder anderen synthetischen Inhaltsstoffen vermeidet und therapeutische Spezies verwendet.

Vermeiden Sie Produkte, die als „Duftöle“, „Parfümöle“ oder „natürliche identische“ Öle gekennzeichnet sind, da sie normalerweise aus synthetischen Chemikalien hergestellt werden, die keinen therapeutischen Wert bieten.

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