

Gesundheitstipp

Lavendelöl – die kleinste Hausapotheke

Als Universalheilmittel der Aromatherapie gehört das ätherische Öl des Lavendels in jede Hausapotheke. Das gut verträgliche und milde Lavendelöl besticht durch sein breites Einsatzgebiet.

- heilend bei Sonnenbrand und kleinflächigen Verbrennungen
- desinfizierend und heilend bei Wunden
- juckreizstillend bei Insektenstichen
→ pur auf die Haut auftragen

- neutralisiert ein zu viel an Sinneseindrücken
- beruhigend und angstlösend z.B. bei Schlafstörungen
→ am Lavendelöl riechen, als Raumspray, als Bad oder als Massage anwenden

- verdauungsfördernd bei Völlegefühl und Blähungen
→ 1- 2 Tropfen Lavendelöl auf 1 Stück Zucker geben und einnehmen
(Achtung eine innerliche Anwendung ist für Kinder nicht geeignet)

- Schmerzstillend bei Kopf-, Zahn- und Ohrenschmerzen
→ pur auf die Schläfen, den Wangenbereich oder ums Ohr auftragen

Massage: Für eine Massage 1-2 Tropfen Lavendelöl in 2 EL fettes Basisöl geben z. B. Mandelöl, Jojobaöl etc. oder das gebrauchsfertige Massageöl von Weleda verwenden

Bäder: 5 – 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl auf ein Vollbad geben, 2 EL Milch hinzugeben, (mischt das ätherische Öl mit dem Wasser) oder das gebrauchsfertige, Schaumbad von L'Occitane mit herrlich-duftendem Lavendel aus der Provence verwenden

Natürliches Lavendelöl verwenden: *Lavandula officinalis/ Lavandula vera, Lavandula angustifolia, Lavendel fein*

(z.B. von Aromalife, Taoasis, Elixan, Phytomed)