



**Linda Flückiger, Bernstr. 31, 3053 Münchenbuchsee,
079 752 21 75 info@duftkreis.ch www.duftkreis.ch**

HILFREICHE ÄTHERISCHE ÖLE

LAVENDEL FEIN

Der Lavendel ist das Öl für alle Fälle! Die Hausapotheke in einer Flasche. Ein Ausnahme- Öl, denn es kann auch mal pur verwendet werden, ohne die Haut zu reizen.

Es ist ein Öl mit enorm ausgleichender Heilkraft, beruhigend, stärkend und aufbauend. Lavendel kann gut als Einschlafhilfe eingesetzt werden wie auch bei körperlich/seelischen Ungleichgewicht. Unterstützend bei Blutdruckentgleisend, sowohl zu hoch als auch zu niedrig).

Vorsicht: Nicht alle mögen Lavendel, es kann auch statt beruhigend, aufregend wirken. Dann ein anderes Öl benutzen!

Er empfiehlt sich bei Wunden genauso wie bei Sonnenbrand und Verbrennungen. Auch als Haut und Haarpflege sehr geeignet und zur Pflege von Mitesser und Pickel.

Lavendel wirkt auch schmerzstillend und entzündungshemmend und kann bei bronchial Asthma unterstützend wirken.

LAVANDIN super

Dies ist eine Kreuzung (Hybrid) des echten Lavendel und des Speiklavendel, ursprünglich durch Insektenbestäubung. Man erkennt ihn daran, dass er buschiger ist und seine Blüten intensiver blau sind als die des echten Lavendel. Seine entspannende Wirkung steht im Vordergrund. Er ist auch für Kinder ab 3 Jahren ausgezeichnet geeignet.

Er eignet sich sowohl zur Wunddesinfektion als auch Wundheilung. Seine schmerzlindernde Wirkung wurde wissenschaftlich bestätigt.

Auf die Muskulatur hat er eine entspannende Wirkung und ist ein interessantes Öl für Sportler. Lavandinöl ist ein gutes Herz-Kreislauf-Tonikum: es reguliert niedrigen Blutdruck und stärkt das Herz.

Bewährte Anwendungsbereiche:

Erkältungskrankheiten, Kreislaufschwäche, Verletzungen, Wunden, Verbrennungen, Hautpflege, Insektenabwehr, Muskelverspannungen und Nervosität.

PFEFFERMINZE

Mentha piperita ist eine der jüngsten Minze Sorten die es gibt. Erstmals wurde sie 1696 in einem englischen Garten entdeckt. Sie kann inzwischen auf eine jahrhundertlange Tradition ihres Einsatzes zurückblicken. So machten sich z.B. die Seefahrer die keimhemmende Wirkung zunutze um ihr Trinkwasser für lange Überfahrten zu konservieren.

Pfefferminze ist der Klassiker unter den Minzölen, gilt als ausgezeichnetes Verdauungstonikum und beruhigt den Magen. Pfefferminze alleine oder zusammen mit Neroli, hilft bei Migräne oder starken Kopfschmerzen, was durch div wissenschaftliche Studien belegt wurde.

Auch bei Reisekrankheiten ist dieses äth. Öl eine grosse Hilfe.

Pfefferminzöl ist wunderbar anregend und erfrischend für den Geist. Es fördert klares Denken und macht wach.

Der Duft wird von seinem Hauptinhaltsstoff Menthol bestimmt, der den kühlenden Effekt in Gang setzt. Nach dem Auftragen wird die Durchblutung verstärkt, was ein wärme Gefühl auslöst. Wärme und kühle wechseln sich ab, dadurch wird z.B. bei Schnupfen die Nase frei.

Das Pfefferminzöl hilft bei Blähungen, Übelkeit und Erbrechen, bei Jetlag und Reisekrankheit.

Auch als Insektenabwehr hat es eine gute Wirkung verdünnt in Hydrolat und mit Lemongrass und Lavendel gemischt.

TEEBAUM

Der immergrüne, 10m hohe Baum aus der Familie, der Myrtengewächs, (wie auch Eukalyptus), wächst in feucht sumpfigen Gebieten Australiens.

Die Aborigines benutzten die in heissem Wasser eingeweichten Blätter bei Erkältung, Husten und Kopfschmerzen, wie auch zur Behandlung von Wunden, Geschwüren und Läusen. Käpten Cook bereitete mit seiner Mannschaft einen geschätzten aromatisch würzigen Tee, wodurch das Öl seinen Namen erhielt. Und im zweiten Weltkrieg gehörte das Öl beispielsweise zur Erste-Hilfe-Grundausrüstung der australischen Truppen.

Das Teebaumöl zählt wohl zu den bekanntesten ätherischen Ölen überhaupt. Dies ist wohl auf die grosse antibakterielle, antivirale und antimykotische Kraft zurückzuführen, die bis fünfmal stärker ausgeprägt ist, als in handelsüblichen Desinfektionsmitteln. Dabei ist das Öl äusserst mild und hautverträglich und kann ohne weiteres pur aufgetragen werden. Somit eignet es sich hervorragend zur Wunddesinfektion aber auch bei der Behandlung von viralen und bakteriellen Infektionen aller Art, Entzündungen und Pilzinfektionen ist es DAS MITTEL der Wahl. Sogar gegen die antibiotikaresistenten MRSA Bakterien erwies sich das Teebaumöl als wirksam und in Kombination mit schulmedizinischen Arzneien konnten Waschungen mit Teebaumöl das Auftauchen von antibiotikaresistenten Keimen in Altersheimen um mehr als die Hälfte vermindern.

Es wurde nachgewiesen, dass Teebaumöl bakterielle Zellwände zerstören kann. Klinische Studien geben Hinweis auf entzündungshemmende Eigenschaften. Hilfreich ist es auch bei Akne, Fieberbläschen und Warzen. Insektenstiche und Bisse werden mit Teebaumöl desinfiziert und schwellen ab. Läusebefall kann in Verbindung mit Lavendel fein und Atlas Zeder erfolgreich bekämpft werden und nimmt den Juckreiz.

Fieberbläschen oder Warzen werden 3 mal tägl mit Teebaum Öl betupft. Es nimmt auch schnell den Schmerz. Bei Warzen kann es etwas länger dauern bis sich Erfolg einstellt.

Bei Akne täglich mit etwas Teebaum abtupfen.

Fuss und Nagelpilz 2 mal täglich einreiben. Beim Nagelpilz solange bis der Nagel komplet nachgewachsen ist.

VORSICHT: Das Teebaumöl oxidiert sehr schnell. 6 Monate nach dem öffnen nicht mehr verwenden, da es zu Hautreizungen dadurch kommen kann.

ZITRONE

Ursprünglich stammt der Zitronenbaum wie alle Zitrusbäume aus China. Heute wächst er im südlichen Mittelmeerraum. Schon in alten Zeiten wurde die Zitrone auch für Heilzwecke verwendet, man nutzte sie beispielsweise, wegen ihrer antiviraler, antibakterieller und fiebersenkenden Eigenschaften, hilft sogar gegen Staphylokokken. Aufgrund dieser hervorragenden Wirkung rückte sie in letzter Zeit vermehrt in den Fokus der Wissenschaft.

Sie steigert die geistige Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, was man sich im Alltag im Büro zu Nutze machen kann. In den USA ergaben sich Tests mit Sekretärinnen eine Minimierung der Tippfehler um 50%, nachdem die Räume durch Diffusion mit Zitronenöl beduftet wurden.

Eine andere Studie an Studenten ergab, dass die Verneblung von Zitronenöl die Prüfungsergebnisse stärker verbesserte als jedes andere getestete Öl.

Zitronenöl ist generell ein wertvoller Helfer für die Gesundheit, da es nicht nur antibakteriell und antiviral wirkt, sondern auch das Immunsystem stärkt und die Zahl der Leukozyten erhöht.

So haben japanische Forscher herausgefunden, dass die Zahl der Krankheitsfälle in, mit Zitronenöl bedufteten Büroräumen innerhalb eines Jahres um die Hälfte sank. Dies wahrscheinlich nicht nur wegen der immunstimulierenden Wirkung, sondern auch weil Zitronenöl erfolgreich die Atemluft von Krankheitserregern aller Art befreit und so das Ansteckungspotenzial deutlich verringert.

Zudem wirkt es stark stimmungsaufhellend. Wie alle Zitruschalenöle wirkt es gut gegen die Tristesse der dunklen Wintermonate.

Für 1kg ätherisches Zitronenöl benötigt man ca 3000 Früchte oder 200kg Schalen.

EUKALYPTUS RADIATA

Gibt es verschiedene Chemotypen (Untergruppen) wie Eukalyptus citriodora, Eukalyptus globulus und Eukalyptus radiata.

Globulus enthält eine Inhaltsstoffkombination die hochwirksam schleimlösend sind aber auch zu sehr reizen bei Asthma PatientInnen. Bronchien können zusammenklappen. Deshalb besser Eukalyptus radiata oder citriodora nehmen, ebenfalls hervorragend schleimlösend, antibakteriell, viral abschwellend, pilztötend aber viel milder und verträglicher als Eukalyptus globulus.

Psychisch aktivierend, erfrischend konzentrationsfördernd. Bei Erschöpfung und Müdigkeit

ROSMARIN CINEOL

Die Pflanze wächst rund ums Mittelmeer. Je nach Lage und Klima bilden sich 3 verschiedene Chemotypen aus, die sich in Inhaltsstoffen, Duft und Wirkung deutlich voneinander unterscheiden.

Rosmarin CT Cineol, CT Kampfer, Ct Verbenon

Das Rosmarinöl bietet ein gutes Beispiel dafür, wie wichtig die richtige Anwendung ätherischer Öle ist. Wird es zu hoch dosiert angewendet kann es einen epileptischen Anfall auslösen. In physiologischer Dosierung, d. h. 1%, dagegen wirkt es entkrampfend und wird gerade deshalb zur Behandlung der Epilepsie eingesetzt. Dies ist keinesfalls ein Widerspruch, sondern zeigt wie sorgsam man mit der Dosierung ätherischer Öle umgehen muss.

Körperlich wirkt es antibakteriell, durchblutungsfördernd

Psychisch aktivierend, vitalisierend und willensstärkend

Anwenden bei Verstauchung, Sehenscheidenentzündung Muskel- und Gelenkschmerzen

Körperlich und geistige Erschöpfung, Rekonvaleszenz

