

Duftbrief Nr. 2

Lavendel in der Aromatherapie

Lateinischer Name: Lavandula

Der Lavendel stammt aus dem Mittelmeerraum und es gibt mehr als 20 verschiedene Arten. Er gehört zur Familie der Lippenblütler (Labiaceae). Die Blüten enthalten bis zu 3% ätherisches Öl.



Lavandula angustifolia

Lavendelöl ist wegen seiner vielen Anwendungsmöglichkeiten in der Aromatherapie eines der wichtigsten und beliebtesten ätherischen Öle. Durch traditionelle Wasserdampfdestillation der getrockneten Blüten wird das ätherische Öl gewonnen. Mit seinen weit über 200 Inhaltsstoffen ist der Lavendel so vielseitig einsetzbar, wie kaum eine andere Pflanze.

Einerseits erfrischt Lavendel bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit, andererseits entspannt er bei Stress und Nervosität und kann als Schlafhilfe dienen. Insektenstiche, Verbrennungen und andere Reizungen der Haut sind mit ihm in den Griff zu bekommen. Rund um gesagt, Lavendel gibt Ihnen genau das was gerade gut für Sie ist.

Um Effekte zu erzielen ist jedoch unbedingt darauf zu achten, 100 % natürliches Lavendelöl zu kaufen. Linalool und Linalylacetat sind die Hauptkomponenten von Lavendelöl. Empfehlenswert ist wilder Lavendel der Sorte *Lavandula officinalis* bzw. *Lavandula angustifolia*.

Bei hochwertigem Öl wird neben einigen anderen Angaben der botanische Name auf dem Flaschenetikett genannt. Beide zuvor genannten Sorten wachsen in der Haute Provence in Frankreich und werden noch heute teils in mühevoller Handarbeit geerntet. Dies ist auch die Erklärung für den höheren Preis.

IMP

Innovative Medical Products Limited



Wohltuende Lavendel-Rezepte

Lavendel für sanftes Einschlafen:

2 ml Kamille blau mit 6 ml Lavendel fein und 2 ml Mandarine mischen. 8 - 12 Tropfen der Mischung zur Raumbeduftung begleiten in einen sanften Schlaf.

Lavendel für eine Entspannungsmassage:

Lavendelöl mit Mandel- oder Johanniskrautöl gemischt löst Verspannungen und lässt Sie den Stress des Alltags vergessen. Auch zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen hat sich Lavendelöl in einer Mischung mit Geranie, Weihrauch und Myrrhe in Ringelblumenöl bewährt.

Lavendel als Notfallhelfer:

10 Tropfen Lavendel und drei Tropfen Neroliöl in 50 ml Jojobaöl mischen, von dieser Mischung einige Tropfen auf den Schläfen oder Handgelenken einmassieren, gleicht aus und belebt.

Lavendel zur Entspannung:

10 - 20 Tropfen Lavendelessenz zusammen mit Sahne, Honig oder 100g Salz aus dem Toten Meer ins Badewasser.

Besonderer Tipp:

Wussten Sie schon, dass Lavendel in Verbindung mit Jojoba- oder Aloe Vera Öl eine reine Wohltat für sonnengestresste Haut ist?

Mit duftenden Grüßen Ihr IMP-Team