Fischer-Rizzi S. / Ebenhoch P.
Himmlische Düfte

Extrait du livre

Himmlische Düfte
de Fischer-Rizzi S. / Ebenhoch P.
Éditeur : AT Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b14088

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

EISENKRAUT

»Herr, kommt dieser süße Duft
von der Wiese der Seele,
oder ist es eine Brise, die von jenseits
der Welt herüberweht?«

Rumi

Leseprobe von S. Fischer-Rizzi / P. Ebenhoch, „Himmlische Düfte“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Das duftende Eisenkraut, auch Zitronenverbene genannt, ist ein bis zu zwei Meter hoher Strauch, licht und leicht gewachsen. An den zarten, etwas gebrechlich wirkenden Zweigen stehen die länglichen, maigrünen Blätter. An den Zweigspitzen sitzen kleine weiße Blüten mit einem winzigen gelben Tupfer in der Mitte. Wenn man die Blätter berührt oder verreibt, verströmen sie einen wunderbaren, frischen Duft.

Das ätherische Öl aus dem duftenden Eisenkraut wirkt wie ein frischer Morgen voller unverbrauchter Energie; wenn alles noch neu ist und man neugierig darauf ist, was alles Schönes kommen mag. Es kühlt und erfrischt, gibt Energie und Dynamik und hilft bei Ermüdungserscheinungen. Dieser Duft eignet sich für schwüle Sommertage, graue Werktage im Büro und lange Flugreisen. Er wirkt anregend und erfrischend auf die Gehirnfunktion und fördert die Konzentration. Im Lesesaal jeder Bibliothek sollte eine Duftlampe mit Eisenkrautöl stehen. Das ätherische Öl wirkt kühlend, ohne kalt zu sein. Seine frische Spitze umgibt ein warmer Kranz. Es ist ein wunderbarer Duft für Momente, in denen man durchhalten muss. Eisenkrautöl eignet sich deshalb ganz hervorragend als Zugabe für erfrischende Raumdüfte. Je nachdem, wie Eisenkraut dosiert wird, kann es in niedriger Dosierung beruhigen und Stresssymptome, Schlaflosigkeit und Ängste lindern. In höherer Dosierung wirkt Eisenkraut anregend und konzentrationsfördernd und kann bei nervöser Erschöpfung, bei Depression und Müdigkeitssymptomen heilend wirken.

Eisenkraut ist ein Heilmittel für Frauen. Früher gaben die Hebammen den Frauen in der letzten Phase der Geburt einen starken Teeaufguss aus Verbenablättern, um die Uteruskontraktionen anzuregen. Die moderne Wissenschaft hat diese Wirkung nachträglich bestätigt: Heute gebrauchen in der Aromatherapie erfahrene Hebammen Eisenkrautöl zur Geburtseinleitung. Während der Schwangerschaft sollte dieses Öl deshalb nicht für Bäder und Massagen verwendet werden. Für erfrischende Fußmassagen mischt man das ätherische Öl mit Basisöl oder verarbeitet es in einer Creme. Als Sportöl tonisiert es Haut und Muskeln, erfrischt und stärkt. Hierfür wird es mit einem Basisöl vermischt.

Hundertprozentig reines ätherisches Öl des duftenden Eisenkrautes ist rar und teuer. Viele angebotene Öle werden mit dem billigen Lemongrassöl gestreckt und als »indisches Eisenkraut« angeboten. Im Handel wird außerdem eine kostengünstigere Variante, »Eisenkraut Grasse«, angeboten. Dieses Ölgemisch enthält 10% Eisenkrautöl und 90% Lemongrassöl. Diese Mischungen haben jedoch nicht die Wirkung des reinen Eisenkrautöls.

Leseprobe von S. Fischer-Rizzi / P. Ebenhoch, „Himmlische Düfte“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Eisenkraut (Zitronenverbene, Verbena)

Botanischer Name
Lippia citriodora (Aloysia citriodora)

Familie
Verbenaceae, Familie der Eisenkrautgewächse, meist in den Tropen und Subtropen beheimatet

Ursprungsland
Pflanze aus Südamerika (Chile), heute Anbau in Südfrankreich, Südosteuropa, Algerien, Marokko, Tunesien, Peru

Beschreibung
Bis zu 2 Meter hoher Strauch mit ganzrandigen, lanzettförmigen Blättern, Oberseite etwas rau, hellgrün; weißliche, kleine Blüten an den Zweigspitzen

Ätherisches Öl
Wasserdampfdestillation aus den Blättern; klar bis leicht gelblich; feiner, zitronenartiger Duft. Aus 100 kg Pflanzen erhält man 300-700 g ätherisches Öl

Inhaltsstoffe
Monoterpene (5-15%), Sesquiterpene, Monoterpenole, Sesquiterpenole, Aldehyde, Ester

Mischt sich gut mit
Neroli, Jasmin, Orange, Wacholder, Myrte, Tonka, Zeder, Tolu, Geranie, Lavendel, Rose

Wirkungen

körperlich
entzündungshemmend, magenanregend, herzstärkend, wehenfördernd, stimulierend auf das hormoneile System

psychisch
anregend oder beruhigend, je nach Dosierung harmonisierend, ausgleichend

Haut
tonisierend, antiseptisch, hautregenerierend

Anwendungsbereiche

körperlich
nervös bedingte Verdauungsstörungen, Enterokolitis, Morbus Crohn, Arthritis, Geburtshilfe

psychisch
Stresssymptome, Motivationslosigkeit, Ängste, Schlaflosigkeit, nervöse Erschöpfung, Depressioi

Haut
fettige Haut, Akne, Psoriasis, schwaches Bindegewebe

Vorsichtsmaßnahmen
Nicht während der Schwangerschaft einnehmen Eisenkrautöl kann auf sensibler Haut (besonder; bei Sonneneinstrahlung) Irritationen und allergische Reaktionen hervorrufen. Nicht unverdüm auf die Haut auftragen! Zitronenverbene nicht verwechseln mit dem einheimischen Eisenkraut. Verbena officinalis. Von dieser einheimischen Pflanze gibt es kein ätherisches Öl.

Leseprobe von S. Fischer-Rizzi / P. Ebenhoch, „Himmlische Düfte“
Herausgeber: AT Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Fischer-Rizzi S. / Ebenhoch P.

Himmlische Düfte

Das grosse Buch der Aromatherapie

166 pages, relié
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr