

Werner / Braunschweig Lernkarten Aromatherapie

Leseprobe

[Lernkarten Aromatherapie](#)
von [Werner / Braunschweig](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



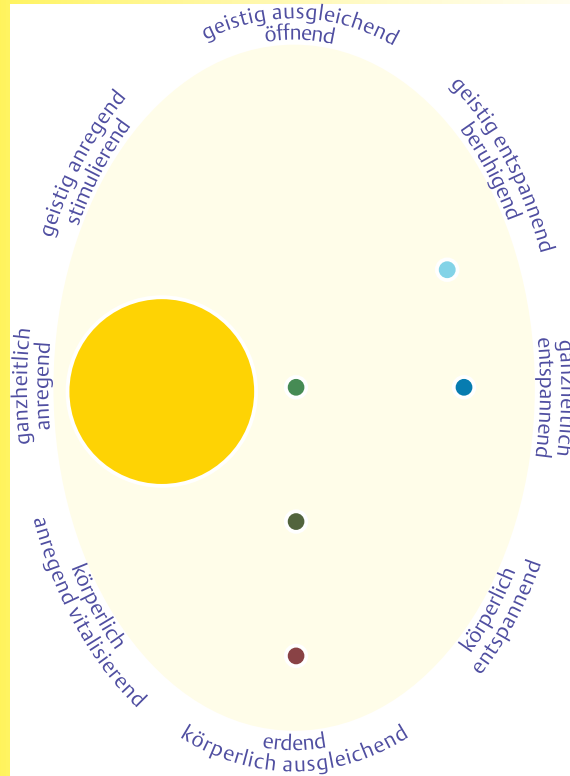
<http://www.narayana-verlag.de/b15567>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Das Angst- und Kraftöl



Inhaltsstoffe

Monoterpene	● 90–95% (v. a. alpha-Pinen, Limonen)
Ester	● 1–2%
Monoterpenole	● 1–3%
Sesquiterpene	● 1–2%
Cumarine	(v. a. Furocumarine) ● in Spuren
Sesqui- und Diterpenole	● in Spuren
Andere Stoffgruppen:	Pentadecanolid (Exaltolid) in geringen Spuren

Wirkung körperlich

stark antiseptisch (desinfizierend), entzündungshemmend, abwehrsteigernd, mild, schleimlösend, durchblutungsfördernd, magenstärkend, karminativ (verdauungsfördernd), entblähend, spasmolytisch (entkrampfend).

Wirkung psychisch

nervenberuhigend, aufbauend, stabilisierend, angstlösend, seelisch aufhellend.



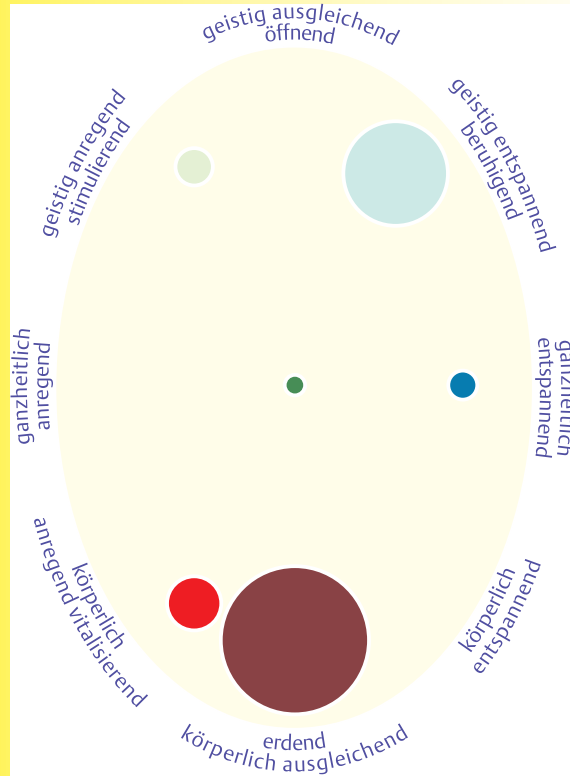
! Merke: In physiologischer Dosierung keine Nebenwirkungen bekannt.

Cave

Wegen seiner Furocumarine erhöht Angelikaöl die Lichtempfindlichkeit der Haut; unter Einwirkung von UV-Strahlung kann dies zu Hautentzündungen führen. Vorsicht also mit Sonnenbädern nach der Anwendung von Hautölen, die Angelikaöl enthalten! Unter einer Dosierung von 0,78 % (etwa 16 Tropfen auf 100 ml fettes Öl) verursacht das Öl allerdings keine phototoxische Reaktion.

Bewährte Anwendungsbereiche

- Erkältungskrankheiten
- Kopfschmerzen
- arterielle Durchblutungsstörungen (Claudicatio intermittens)
- Appetitlosigkeit
- Magen-Darm-Beschwerden
- Gicht
- Schlafstörungen bei Kindern
- Burn-out-Syndrom
- große Empfindsamkeit, mangelndes Selbstvertrauen
- depressive Verstimmungen
- Winterdepression
- Reisefieber
- Ängste

„Balsam für Leib und Seele“

Inhaltsstoffe

Monoterpenole	● 40–60% (v. a. Linalool)
Ether	● 30% (v. a. Methylchavicol)
Eugenol	● 10–15%
Oxide	● 2–8% (v. a. 1,8-Cineol)
Ester	● bis 5% (v. a. Linalylacetat)
Sesquiterpene	● 2–3%

Wirkung körperlich

antiviral, antibakteriell, antiseptisch (desinfizierend), entkrampfend, beruhigend, hautpflegend, immunsystemstärkend, appetitanregend, verdauungs- und schlaffördernd.

Wirkung psychisch

entspannend, aufmunternd, nervenstärkend



! Merke: In physiologischer Dosierung (0,5 bis 1 %) keine Nebenwirkungen bekannt.

Etwa 100 verschiedene Basilikumarten sind bekannt, aber nur einige finden wegen ihrer aromatischen Eigenschaften Verwendung: *Ocimum basilicum L.*, *O. canum Sims.*, *O. gratissimum L.*, *O. sanctum L.*, *O. viride* Wild. Die daraus gewonnenen ätherischen Öle haben unterschiedliche Wirkweisen. Deshalb ist die exakte botanische Bezeichnung wichtig. Für die Therapie wird *Ocimum basilicum L. CT Linalool* am häufigsten verwendet.

Bewährte Anwendungsbereiche

- Erkältungskrankheiten
- Kopfschmerzen
- Verdauungsprobleme
- nervöser Magen
- Menstruationsbeschwerden
- Schlafstörungen und „seelisches Bauchweh“ bei Kindern
- Ängste



Werner / Braunschweig

[Lernkarten Aromatherapie](#)

Ätherische Öle

102 Seiten, Karten
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de