Aromatherapie – für Körper, Geist und Seele aus natürlichen ätherischen Pflanzenölen

Eine Untergruppe der Phytotherapie, ist die Aromatherapie.
In der Aromatherapie geht es darum, dass Körper, Geist und Seele mit ihren
Funktionen unterstützt werden. Zu einer Aromatherapie gehören ätherische Pflanzenöle!
Nicht gemeint sind Parfümöle!

In China und im alten Ägypten sind Pflanzenöle schon seit vielen Jahrtausenden bekannt. Sie nutzen schon damals die Kraft der Pflanzenöle.

Gewonnen werden die reinen ätherischen Pflanzenöle aus den folgenden Pflanzenteilen:

- Blüte
- Blätter
- Holz
- Harz
- Rinde
- Samen
- Schalen
- Wurzel

Die
ätherischen (flüchtigen) Öle werden aus Pflanzen hergestellt. Wobei es große
Unterschiede bei der Herstellung von ätherischen Ölen gibt. Die Herstellung von gutem ätherischem Öl
erfolgt durch Destillation, Kaltpressung und Enfleurage (heute eher selten).

Die Gewinnung
und Herstellung der Pflanzenöle erfolgen durch Destillation, Kaltpressung oder Enfleurage.
Die Gewinnung durch chemische Lösungsmittel ist nicht so teuer, jedoch verbirgt
sich hier die Gefahr, dass sich in dem Endprodukt Rückstände befinden, die unserer
Gesundheit nicht zuträglich sind.

Zwischen drei Duftnoten kann unterschieden werden.

Die Kopfnoten sind anregend, erfrischend und von leichtem und hellem Duft. Diese Düfte verfliegen schnell, sie wirken dafür auch sehr schnell. Innerhalb von Sekunden reagiert unser Gehirn, nachdem wir an diesem Duft gerochen haben

Die
Herznoten können sich stabilisierend auf die Gefühlswelt auswirken und haben
eine blumige und würzige Duftnote.

Die
Basisnoten wirken kräftigend und zentrierend. Sie haben einen erdigen Geruch
und halten lange an.

Eine Kombination
aus diesen drei Duftnotenkategorien kann das Wirkungsspektrum erhöhen.

Beim Kauf von ätherischen Pflanzenölen gibt es einiges zu beachten.

Wichtig ist es, beim Kauf von ätherischen Pflanzenölen auf
die Zusammensetzung bzw. die Inhaltsstoffe und ganz wichtig, auf das
Herstellungsverfahren, zu achten. Ätherische Öle können von 8% bis zu 100% aus Heilpflanzen
bestehen. Je höher der Anteil an ätherischen Ölen enthalten

ist, umso reiner
und teurer ist das Pflanzenöl.

Auf dem Etikett der ätherischen Öle sollten folgende Angaben stehen:

- Ursprungsland (Qualität und Duft können je nach Standort unterschiedlich ausfallen)
- Die lateinische botanische Bezeichnung der Herkunftspflanze
- Der Reinheitsgrad des Öls z.B.: das es sich um 100% reines ätherisches Öl
- Welche Pflanzenteile Verwendung gefunden haben
- Die exakte Füllmenge
- Wie der Anbau erfolgt ist: biologisch, konventionell oder Wildsammlung
- und die Chargennummer

Die Abfüllmenge liegt zwischen 1-50 Gramm. Die Preisunterschiede
sind enorm. Von 10 Euro bis über 100 Euro pro 25 Gramm.

Ätherische Öle werden angewandt als

- Als Kompressen
- Bei Massagen
- Zur Inhalation
- Für Bäder
- Als Spülungen
- Zum Verdampfen
- Und als Nahrungsergänzungsmittel (Vorsichtig! Nicht alle ätherischen Pflanzenöle sind dazu geeignet.)

Die Wirkungen auf unseren Körper sind so vielfältig wie die ätherischen Pflanzenöle selbst.

Sie können:

- Appetitanregend

- Antibakteriell
- Anregend
- Antiviral
- Antibakteriell
- Antidepressiv
- Antiseptisch
- Blutstillend
- Blutdrucksenkend
- Desinfizierend
- Entzündungshemmend
- Entblähend
- Entwässernd
- Entspannend
- Fiebersenkend
- Gefäßverengend
- Harntreibend
- Krampflösend
- Kräftigend
- Pilztötend
- Regenerierend
- Reinigend
- Stimulierend
- Schmerzstillend
- Schleimlösend
- Stimulierend
- Stimmungsauffhellend
- Verdauungsanregend
- Wundheilend
- Venenstärkend
- Wärmend
- Wundheilend
- Zusammenziehend

…..wirken.

Ich verwende nur 100 % natürliche, kaltgepresste und/oder destillierte

ätherische Pflanzenöle. Sie sind sehr sparsam im Verbrauch und rufen fast keine
Hautirritationen hervor. Einige Öle sollten mit Trägerstoffen angewendet werden.
Trägerstoffe sind z.B.: Honig oder Sahne. Dadurch verteilt sich das Öl besser
in Wasser und lässt sich dadurch als Creme oder Maske besser auf die Haut
aufbringen.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

**Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.**

Eine schöne Adventszeit, ein besinnliches Weihnachtsfest und einen gesunden Rutsch ins Jahr 2020

Viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-3668-26341-3 Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs