

LAVENDEL- *Lavandula angustifolia*



12 Tipps für die Anwendung zu Hause:

Lavendel-Öl ist das gebräuchlichste und bekannteste aller ätherischen Öle. Es wird hauptsächlich für Anwendungen auf der Haut empfohlen.

Lavendel kann zur Reinigung von verletzter Haut und zur Beruhigung von irritierter Haut verwendet werden.

Der Duft wirkt beruhigend, entspannend und ausgleichend auf unseren Körper und unsere Gefühle.

- 1.**
Zur Unterstützung der Schlafqualität kann Lavendel auf den Kopfpolster getropft werden.
- 2.**
Bei einem Bienenstich oder Insekten-Biss kann ein Tropfen Lavendel den Juckreiz und das Stechen verringern.
- 3.**
Für eine entspannte Reise, einen Tropfen Lavendel um den Nabel, oder hinter den Ohren auftragen.
- 4.**
Bei trockener oder rissiger Haut Lavendel mit V6 vermischen und verwenden.
- 5.**
Wird Lavendel um eine Narbe aufgetragen, kann dies unterstützend zur Verringerung des Narbengewebes beitragen.
- 6.**
Als Deodorant können 2 - 4 Tropfen Lavendel unter den Achseln aufgetragen werden.

- 7.**
Bei Pollen- und Hausstaubbelastung einen Tropfen Lavendel auf die Handflächen geben und einatmen.
- 8.**
Bei Motten und Insekten im Kleiderschrank einige Tropfen Lavendel auf ein Baumwolltuch geben. Zusätzlich wird ein frischer Duft verströmt.
- 9.**
Für einen angenehmen Wäscheduft einige Tropfen Lavendel in den Wäschetrockner geben.
- 10.**
Bei Sonnenbrand können einige Tropfen Lavendel mit destilliertem Wasser in einer Sprühflasche vermischt und aufgesprüht Erleichterung bringen.
- 11.**
Einige Tropfen Lavendel mit V6 * vermischt ergeben ein herrlich entspannendes Körperöl.
- 12.**
Als Gelschutz wird Lavendel mit V6 vermischt und auf die unbedeckten Körperstellen aufgetragen.

Richtlinien zur sicheren Anwendung der ätherischen Öle:

- 1.**
Immer eine Flasche V6 (biologisches Pflanzenöl zum Verdünnen) oder reines Pflanzenöl griffbereit haben, wenn ätherische Öle verwendet werden. Bei Hautirritationen können somit sofort die ätherischen Öle mit Pflanzenöl verdünnt werden.

2.

Die Ölfäschchen immer fest verschlossen und lichtgeschützt an einem kühlen Ort aufbewahren. So erhalten sie ihre Kraft über viele Jahre.

3.

Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

4.

Ätherische Öle bei der Anwendung bei Kindern unter sieben Jahren immer mit V6 oder einem anderem Bio-Pflanzenöl verdünnen (weniger ist mehr).

5.

Solange sich ätherische Öle auf den Fingern befinden, nicht die Augen reiben oder die Kontaktlinsen berühren.

6.

Bei Neigung zu allergischen Reaktionen immer zuerst eine geringe Menge eines ätherischen Öls an der Innenseite der Unterarme austesten, bevor die Öle auf andere Körperstellen aufgetragen werden.

7.

Nicht unverdünnte ätherische Öle ins Badewasser geben. Immer vorher mit einem natürlichen Bade-Gel, Honig oder Milch zum Emulgieren vermischen.

Wenn man Öle bei Kleinkindern auf die Haut auftragen möchte, dann maximal 5 bis 15 Tropfen auf 100 ml V6 Pflanzenöl verwenden!

Weniger ist mehr...

Sabine Rueland, s_rueland@gmail.com



foto brigitte ablinger