

Inhalt

Das Aroma der Natur als Heilmittel.....	2
Das richtige Öl zur Aromatherapie	3
Ätherische Öle für die Aromatherapie	4
Ätherische Öle	6
Aromatherapie als entspannende Behandlung.....	8
Aromatherapie für Anfänger: 10 Tipps.....	9
Aromatherapie mehr als nur heiße Luft?	12
Anwendung eines Aromatherapie-Diffusors	13
Was sind die Vorzüge der Aromatherapie mit ätherischen Ölen?	13
Aromatherapie und Männer.....	14
Aromatherapie und Rückenschmerzen	16
Aromatherapie-Kerzen – Die hellere Seite der Kerze.....	18
Einkaufen für Ihre alternativen medizinischen Bedürfnisse.....	19
Aromatherapie-Massageöl – Verleihen Sie Ihrem Leben Leichtigkeit.....	21
Die Mischungen – Ein besonderes Geschenk aus dem Schoß der Natur	22
Beleben Sie Ihre Sinne	23
Der Duft für Ihre Haut.....	24
Ist Aromatherapie Mythos oder Realität?	25
Massageöle für die Aromatherapie	26
New Age-Marotte oder altes Heilmittel?	28
Sieben Dinge, die Sie über ätherische Öle wissen sollten	29
Vorsichtsmaßnahmen.....	30
Eigenschaften der Öle.....	31

Das Aroma der Natur als Heilmittel

Aromatherapie nutzt die ätherischen Öle der Pflanzen und anderer aromatischer Präparate, um den Geist zu beruhigen und gewisse Krankheiten zu heilen. Sie können dies zuhause tun mit der Hilfe von ätherischen Ölen, Parfum und Kosmetik. Ist es ein Teil der Pharmakologie, nennt man es klinische Aromatherapie.

Aromakologie studiert die Wirkung verschiedener Aromen auf menschliches Verhalten. Es wird angenommen, dass gewisse Aromen eine beruhigende Wirkung auf unseren Geist und Körper haben. Aromatherapie beinhaltet nicht nur die Nutzung von ätherischen Ölen, sondern auch Absolutes, Hydrosol, Infusion, Pflanzenstoffe und Trägeröle.

Die Absolutes sind Öle, die durch oberflächliche Flüssigkeitsentnahme, wie bei der Rose Absolute, extrahiert werden. Hydrosole wie Rosenwasser sind wässrige Nebenprodukte nach der Destillation. Infusions sind wässrigen Lösungen der Pflanzen. Phytoncides sind natürliche, leichtflüchtige organische Präparate, die den Pflanzen entnommen werden. Süßes Mandelöl ist ein Beispiel für ein Trägeröl.

Aromatherapie kann mittels Inhalieren durchgeführt werden. Die ätherischen Öle können durch Bäder, Massagen und Kompressen von der Haut aufgenommen werden. Durch orales Spülen und Gurgeln werden sie durch die Schleimhäute aufgenommen. Orale Aufnahme ist also eine weitere Form der Aromatherapie.

Aromatherapie hat verschiedene therapeutische Effekte wie antiseptische, narkotische und psychologische Effekte. Aromatherapie zeigt Wirkung auf das zentrale Nervensystem und den Metabolismus. Für die Aromatherapie zuhause können Sie Neroli, Eukalyptus, Lavendel, Rosmarin, Muskatnuss und Pfefferminz als Basisöle nehmen und ein paar Tropfen Basilikum zur Mixtur geben. Zum Baden können Sie Lavendel- und Rosenöl ins Wasser geben.

Aromatherapie kann Depression, Schlaflosigkeit, Akne, Gelenkschmerzen, Stress, Husten und andere Krankheiten heilen. Bei den Hautproblemen haben Akne und trockene Haut die besten Heilungserfolge.

Aromatherapie hilft, die Haut zu verbessern und strahlender zu machen. Sie gibt ihr eine Pediküre und Maniküre und beugt Falten vor.

Öle, die gewöhnlich für Aromatherapie benutzt werden, sind süßes Mandelöl, Avocado, Kakaobutter, Traubenkernöl, Jojobaöl, Olivenöl, Erdnussöl, Rosenblüten, Sesamöl, Sonnenblumenöl und weitere. Benutzen Sie keinen Ajowan-Kümmel, Mandeln, Arnika, Kalmus, Knoblauch, Steinklee, Zwiebel, Senf, Wurmkraut und Wermut ohne angemessene Anleitung von einem Aromatherapeuten.