Peter Ebenhoch

Himmlische Düfte

Przyk?adowy tekst

Himmlische Düfte

z Peter Ebenhoch

redaktor: AT Verlag



W sklepie internetowym Narayana znajdziesz wszystkie niemieckie i angielskie ksi??ki na temat homeopatii, medycyny alternatywnej i zdrowego stylu ?ycia.

Prawa autorskie:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
E-mail info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag to wydawnictwo publikuj?ce ksi??ki o homeopatii, medycynie alternatywnej i zdrowym stylu ?ycia. Publikujemy dzie?a cenionych, nowatorskich autorów, takich jak Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus i Dinesh Chauhan.

Wydawnictwo Narayana Verlag organizuje seminaria z homeopatii. ?wiatowej s?awy prelegenci, tacy jak Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran i Louis Klein, inspiruj? do 300 uczestników.

INHALT

6 Vorwort
8 Die Geschichte der Aromatherapie
9 Der Geist in der Flasche
11 Gewinnung der ätherischen Öle
14 Reinheit
15 Anwendung der ätherischen Öle

30 Angelika
33 Bergamotte
37 Cistrose
40 Eisenkraut
43 Eukalyptus
46 Immortelle
49 Jasmin
52 Kamille
56 Lavendel
62 Lemongrass
65 Melisse
69 Minze
72 Muskatellersalbei
75 Myrte
78 Neroli
81 Orange
84 Rose
88 Rosmarin
92 Sandelholz
95 Schafgarbe
98 Vetiver
101 Ylang Ylang
104 Ysop
107 Zeder
110 Zirbelkiefer
114 Zitrone
117 Zypresse

120 Weitere ätherische Öle
134 Parfum – Gefühle mit Flügeln
137 Ätherische Öle für die Schönheit
141 Entzückendes für kleine Nasen
143 Wohlgerüche für die Nase der Götter

146 Ätherische Öle und Kontraindikationen
148 Die verschiedenen Lavendelarten
150 Verzeichnis der Aromapflanzen
152 Aromapflanzen und ihre Pflanzenfamilien
154 Therapeutischer Index
156 Literaturverzeichnis
158 Stichwortverzeichnis
165 Bildnachweis

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





»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

Peter Ebenhoch

Himmlische Düfte

Das grosse Buch der Aromatherapie

170 strony, geb.
pojawia si? 2014

Kup teraz



Wi?cej ksi??ek o homeopatii, medycynie alternatywnej i zdrowym stylu ?ycia www.narayana-verlag.de