



## Lavender – Lavendel



**Botanischer Name:** Lavandula angustifolia

**Herkunftsland:** Frankreich

**Anwendung:** aromatisch, äußerlich, innerlich

Lavendelöl wird seit Jahrhunderten wegen seines unverwechselbaren Aromas und seiner vielfältigen Vorteile verwendet und geschätzt. In der Antike verwendeten die Ägypter und Römer Lavendel zum Baden, Entspannen, Kochen und als Parfüm. Seine beruhigenden und entspannenden Eigenschaften bei der Einnahme sind nach wie vor die bemerkenswertesten Eigenschaften des Lavendels. Topisch angewendet, wird Lavendel häufig

verwendet, um das Auftreten von Hautunreinheiten zu reduzieren. Aufgrund der vielseitigen Eigenschaften des Lavendels gilt es als das Must-Have-Öl, das jederzeit zur Verfügung steht

**Körper-Systeme:** emotionale Balance, Haut, Herz-Kreislauf oder Nervensystem

Auch in einer praktischen Roll on Flasche, verdünnt mit Kokosöl erhältlich. Besonders für zarte Kinderhaut und empfindliche Hauttypen

### Seelische & Emotionale Wirkung

Mit Lavendelöl sind die spirituellen Vorteile die Beruhigung und Heilung. Es hat eine befreiende Wirkung auf unsere Seele, es verleiht uns klare Gedanken und hilft uns abzuschalten. Für Menschen, die spirituelle Lehren praktizieren, ist Lavendelöl ein wichtiger Teil ihres Lebensstils. Es repräsentiert die Wärme von Mutter Erde, wirkt ausgleichend und hilft bei Nervosität. Lavendelöl ist eines der am häufigsten verwendeten spirituellen Öle

- Löst Ängste und besänftigt.
- Beruhigend und stressabbauend
- Stimmungsaufhellend
- Stärkt die Nerven.
- Hilft Spannungen abzubauen.
- Reizbarkeit
- Unausgeglichenheit
- Stress



## Anwendung & Rezepte

### Allgemein

- Es kann das Herz und das **Herz-Kreislauf-System** unterstützen. Es kann auch dazu beitragen, eine gesunde **Immunfunktion** und -reaktion in Zeiten saisonaler Bedrohungen zu unterstützen
- Dieses ätherische Öl weckt positive Gefühle der **Selbstwahrnehmung**
- Es fördert das Gefühl der klaren **Atmung** und der offenen Atemwege

### Schlaf – Entspannung

- Lavendel wird wegen seiner **beruhigenden und entspannenden Eigenschaften** häufig verwendet
- Dieses ätherische Öl hilft, **Spannungsgefühle** zu lösen
- Füge ein paar Tropfen Lavendel auf Kissen, Bettwäsche oder Füße für einen **erholsamen Schlaf**
- Gebe Lavendel in das Badewasser, um **Stress** abzubauen, oder trage es auf die Schläfen und den Nacken auf
- Nimm Lavendel innerlich, um **ängstliche** Gefühle zu reduzieren
- Lavendel hilft synergistisch, das **Nervensystem** zu beruhigen und zu entspannen
- Es kann besonders beruhigend sein und gesunde Stimmungen während der **Menstruation** und der **Menopause** unterstützen. Lavendel fördert das Gefühl der Vitalität
- Es kann **ängstliche Gefühle** reduzieren, auch wenn man nicht in der Lage ist Dufte zu riechen
- Wenn Lavendel verdünnt und auf den Bauch von Säuglingen einmassiert wird oder in Badewasser gegeben wird, kann er **beruhigende Gefühle** fördern

### Haut & Haare

- Lavendel reduziert das Auftreten von **Hautunreinheiten** und **Hautreizungen**
- Lavendel ist eine großartige Ergänzung zu jeder **Haarbehandlung**, jedem Shampoo oder jeder Spülung
- Es kann helfen, die **Kopfhaut** sauber und gesund aussehen zu lassen