

Lavendel

Wenn Sie den Geruch von echtem Lavendel (*Lavandula angustifolia*) mögen, ist er in vielen Lebenslagen eine grosse Unterstützung. Lavendel wirkt beruhigend, stressabbauend, schlaffördernd, ausgleichend und vieles mehr. Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, Lavendel im Alltag zu integrieren. Wichtig ist beim Lavendelöl, dass Sie ein 100% reines ätherisches Öl möglichst aus biologischen Anbau verwenden.

1. In einem Abendtee sollte Lavendel nicht fehlen. Sie können etwas getrockneten Lavendel auch einfach Ihrem Lieblingstee hinzufügen.
2. Ein warmes oder sogar ansteigendes Fussbad mit wenigen Tropfen äth. Lavendelöl wirkt sehr beruhigend und erdend.
3. Versuchen Sie doch mal, wie Sie schlafen, wenn Sie je 1 Tropfen Lavendelöl rechts und links auf Ihr Kopfkissen geben. Der Lavendel zieht Sie vielleicht in den Schlaf.
4. Nicht ganz so stark aber auch wirksam ist ein Kissen mit einer Füllung aus getrocknetem Lavendel neben der Nase. Wenn der Geruch nachlässt können Sie das Lavendelkissen einfach etwas durchkneten, dann wird der Geruch wieder intensiver.
5. Verwöhnen Sie sich mit einer Selbstmassage. Dazu einfach etwas ätherisches Lavendelöl in ein fettes Öl (z.B. Olivenöl) geben, im Wasserbad leicht erwärmen und mit Zeit den ganzen Körper damit einreiben.
6. Ein Entspannungsbad mit Lavendel ist sehr wohltuend und hilft, den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Geben sie etwa 10 Tropfen ätherisches Lavendelöl in Milch und fügen das dem Badewasser hinzu. Die Milch ist wichtig, damit das Öl keinen Film auf dem Wasser bildet. Es funktioniert auch mit Pflanzenmilch oder einem fetten Öl.
7. Reiben Sie abends vor dem Schlafengehen die Fusssohlen mit einer Mischung aus Ghee (oder einem anderen fetten Öl) und Lavendel dünn ein. Vielleicht mögen Sie sogar Ihre Füsse massieren?
8. Verdampfen Sie Lavendel im Diffusor, um seine wohltuende Wirkung zu erfahren.
9. Fügen Sie vor dem Verwenden 1 Tropfen äth. Lavendelöl Ihrer Körper- oder Gesichtscreme hinzu. Achten Sie darauf, dass sie kein Öl in die Augen bekommen.
10. Versuchen Sie doch mal ein entspannendes Augenkissen mit Lavendelfüllung.