

## Ein kleiner Ausflug in die Welt des Lavendel: *Lavandula angustifolia*

Der für uns schon völlig normal gewordene Lavendel im Garten ist eine uralte Heilpflanze. Bei den Römern und Griechen wurde Lavendel geräuchert, um „schlechte Luft“ im Krankenzimmer zu vertreiben.

Die Verwendung als Badezusatz gab dem Lavendel dann seinen Namen: lavare = waschen.

In Europa wurde Lavendel in Kombination mit Rosmarin und anderen stark riechenden Pflanzen zum Ausräuchern von Pesthäusern genutzt. In Essig ausgezogen wurde damit ein Mundschutzlappen getränkt um einer Ansteckung vorzubeugen.

Später wurde Lavendel als Parfum populär. Unsere Großeltern kennen manchmal noch das Parfum „Lavendel uralt“.

Das in der Aromatherapie verwendete All-Round-Öl nennt sich *Lavendel fein* oder *Lavendel Extra*.

ätherisches Lavendelöl hat ein sehr großes Wirkungsspektrum. Es kann anregen und entspannen, ist darüber noch sehr hautfreundlich und hautregenerierend. Es wirkt stark gegen Erreger, Entzündungen und stimuliert unser Immunsystem.

Rezepte:

1) Notfall-Öl bei leichten Verbrennungen:

leichte Verbrennungen 10-15 min mit lauwarmen! Wasser kühlen, vorsichtig abtrocknen und anschließend wenige Tropfen naturreines Lavendelöl auftropfen und vorsichtig verteilen. Bei Bedarf nach 30 min wiederholen. Bei Sonnenbrand Lavendelöl in eine Schale mit Wasser tropfen, ein sauberes Tuch tränken und auf die betroffenen Stellen legen.

2) Lavendel bei Schlafproblemen (Jugendliche und Erwachsene)

2-3 Tropfen Lavendelöl pur in den Handflächen verreiben und tief inhalieren. Zusätzlich noch 2-3 Tropfen auf das Kopfkissen oder ein Lavendelsäckchen geben. Bei Kindern reicht oft ein Säckchen mit Lavendelblüten aus.

3) Lavendelöl als Narbenpflege:

10 ml eines guten fettem Bio-Öles mit 2-3 Tropfen Lavendelöl mischen und mehrfach täglich auf die Narbe auftragen.

4) kleine Pause zwischen dem Stress

1-2 Tropfen Lavendel pur in den Handflächen verreiben, inhalieren und die Gedanken mit dem Duft reisen lassen.