

Lavendelöl Komresse (temperiert)

Wirkung

Beruhigend, ausgleichend, angstlösend, schlaffördernd, schleimlösend, krampflösend

Indikation

Schlafstörungen, Nervosität, krampfartiger Husten, nervöse Verdauungsbeschwerden

Kontraindikation

Unverträglichkeit von Lavendelöl
Abneigung gegen den Geruch

Inhaltsstoffe

ätherische Öle, Cumarine, Rosmarinsäure, Ursolsäure Gerbstoffe

Zutaten

Holzbrett, Teelöffel, Wärme flasche, heisses Wasser

Rohwolle oder Rohwollkissen, Baumwolllappen

Plastiksack klein, dünn

Lavendelöl

Fixation je nach Stelle: Leggings, elastisches Tuch, Foulard

Durchführung

Rohwolle und Fixationsmaterial auf das Holzbrett legen

Baumwolllappen doppelt in Plastiksack geben, 1TI - 1EI Öl darauf giessen

verschlossenen Sack auf die Tücher legen, Wärme flasche darauf und alles wärmen

Empfängerin bequem lagern

Baumwolllappen aus dem Plastik ziehen, auf Rohwollkissen legen

Temperatur auf Unterarm der Empfängerin kontrollieren

Komresse auflegen: Baumwolltuch mit Öl auf die Haut, Rohwollkissen darauf

Alles gut fixieren, Achtung Kältebrücken

Ohne Unverträglichkeit auf Öl/Wickelmaterial, kann die Komresse über Std. belassen werden

Grundsätzlich so lange wie angenehm

Nach dem Entfernen die Stelle gut warmhalten

Ergänzung

Das Lavendelöl kann selbst hergestellt werden. Für eine 2%-Mischung 20 Tropfen

ätherisches Öl auf 50ml Mandel- oder Olivenöl geben.

In eine Braunglasflasche abgefüllt kühl lagern.

Lavendelsäckchen mit den trockenen Blüten, idealerweise mit Rohwolle auf der Rückseite, können auf einer Wärme flasche leicht erwärmt und auch direkt auf die betroffene Stelle aufgelegt werden. Achtung: Verträglichkeit prüfen!

Ein kleines Lavendelkissen im Bett neben den Kopf gelegt wirkt über die ätherischen Öle auf das Limbische System beruhigend.

