

Die Richtlinien zur sicheren Anwendung Ätherischer Öle

00:01

Die Richtlinien zu sicheren Anwendung ätherische Öle ist deine Gebrauchsanleitung für die Arbeit mit ätherischen Ölen. [Bitte lade sie hier herunter](#). Beginnst du erst mit ätherischen Ölen zu arbeiten bitte lies diese Anleitung. Es gibt nur eine Handvoll Sicherheitshinweise (guter Hausverstand), die bei der Anwendung ätherischer Öle zu beachten sind, unter anderem: Weniger ist mehr. Oft genügt ein Tropfen, denn ätherische Öle sind hochkonzentriert. Verdünne das ätherische Öl mit reinem Pflanzenöl für eine dir angenehme Anwendung.

00:43

Bringe ätherische Öle nicht auf empfindliche Hautstellen auf. Sollte ein ätherisches Öl auf der Haut "brennen", "lösche" mit viel reinem Pflanzenöl. Das verhindert das zu rasche Eindringen ätherischer Öle in die Haut. Dampfdestillierte ätherische Öle enthalten keine Allergene und erzeugen keine Allergien. Manchmal könnten jedoch Hautreaktionen auftreten, die Anzeichen einer Reinigung sind. Es ist die Aufgabe ätherischer Öle Gifte zu eliminieren. Diese Richtlinien enthalten auch Anleitungen zur Verwendung ätherischer Öle an Kindern und Haustieren.

01:25

Es sind keine Wechselwirkungen ätherischer Öle mit Medikamenten bekannt. Laut Dr. David Stewart hat kein einziger der großen Aromatherapeuten in seinen Werken davor gewarnt. Wahrscheinlich deshalb, weil ätherische Öle lebende, intelligente Substanzen sind, die im Körper genau das bewirken, was der jeweilige Mensch gerade braucht. Solltest du Bedenken haben, bitte besprich dich vor der Anwendung ätherischer Öle mit dem Gesundheitsexperten deines Vertrauens. Ätherische Öle sind die Geschenke der Natur für ein gesundes und glückliches Leben.

02:03

Sie wollen uns unterstützen und uns hilfreich durch den Alltag begleiten. Seit Anbeginn der Welt von einer liebevollen Hand in Blütenblätter, Wurzeln und Samen gelegt, ist das ätherische Öl, die Lebensessenz der Pflanzen, die Urmedizin der Menschheit gewesen. Vergessen, vergraben, verachtet, haben sie auf den heutigen Tag gewartet, um wieder entdeckt zu werden für diese herausfordernde Zeit.