



THEMA DES WETTBEWERBS 2016: Lavendel

KATEGORIE:

Gesundheit, Wissenschaft & Forschung

PROJEKTTITEL:

Lavendel und Ayurveda-Öl

EINGEREICHT VON

Silvia Liptay

E-mail: liptay@aon.at

www.ayururoma.info

PROJEKTKURZBESCHREIBUNG

Die Wirkung von Lavendel fein (ätherisches Öl) in Sesamöl (schwarzer Sesam, 72 Stunden lang gekocht) während einer Teilanwendung und einer Ganzkörperanwendung nach Ayurveda.

MEDIENUNTERLAGEN

Ayurveda-Anwendungen mit Sesamöl und Lavendel fein

Nach der Ayurveda-Lehre wird Sesamöl vom schwarzen Sesam lange gekocht (mindestens 72 Stunden). Durch diesen Kochprozess erhöht sich die antioxidative Wirkung um ein Vielfaches. Traditionell werden die Öle in der Regel mit vielen Kräuterzusätzen nach alten Rezepturen hergestellt. Sie werden unterstützend bei Entgiftungs- und Entschlackungskuren eingesetzt.

Erstmals habe ich Sesamöl ohne Kräuterzusätzen mit dem ätherischen Öl von *Lavandula angustifolia* – Lavendel fein – an einer Aroma-Kollegin anwenden dürfen.

250 ml Sesamöl + 21 gtt Lavendel fein.

Der Praxisfall:

1. Anwendung - nur Padabhyanga (Fußmassage) wegen Mens
Schon während der Anwendung war eine gute Entspannung möglich. In der Nacht sehr gut geschlafen, kein einziges Mal munter. Die Beine waren sehr ruhig, die Periode mit viel weniger Krämpfen einhergehend, eigentlich kaum zu spüren.
Bericht 2 Tage später: Ruhige Nächte gehabt, die Mens deutlich leichter und die Krämpfe völlig weg.
2. Anwendung – Abhyanga (Ganzkörperölung)
4 Stunden nach der Anwendung – viel Durst, wenig Hunger, die Haut sehr weich, in einem positiven Sinne „erschöpft“. Völlig „Heruntergefahren“ - eine halbe Stunde lang tief geschlafen. Kopf völlig ruhig. Am Abend „putzmunter“, die Nacht war sehr ruhig, nach dem Aufstehen sehr ruhig und gut gefühlt.

Fazit: Neben den bekannten Auswirkungen von Ayurveda-Ölen ist mir die tiefe, entspannende Wirkung auf einer geistigen Ebene aufgefallen, vergleichbar mit einer tiefen, inneren Ruhe.

ANHANG / LINKS

www.ayuroma.info