

# Der Lavendel

Lavandula angustifolia Lippenblütengewächs

#### Wirkstoffe

ätherisches Öl, Gerbstoffe, Flavonoide, Cumarine, Phytosterole

## Medizinische Anwendung, Wirkungen

positiv ESCOP, Kommission E, HMPC

bei Unruhezuständen, Schlaflosigkeit, Einschlafstörungen und ängstlichen, depressiven Verstimmungen, löst seelische Verspannungen

bei funktionellen Oberbauchbeschwerden

harmonisiert sehr gut mit anderen beruhigenden Heilpflanzen: Melisse, *Baldrianwurzel, Passionsblume, Hopfenzapfen* 

ätherisches Öl bei Verbrennungen im Heilstadium und zur Desinfektion kleiner Wunden und bei Pilzinfektionen

hilft gegen Motten und Insekten

### verwendete Teile

ätherisches Öl, Lavendelblüten

## Zubereitung

Tee aus den Blüten, Blüten für Lavendelkissen oder Säckchen für ruhige Träume und entspannte Kinder, Massageöle, Bäder, Umschläge



"gibt Ruhe und Kraft "gibt Ruhe und Blick "klärt den Blick "klärt den Blick "hilft, klare Entscheidungen zu treffen

Copyright Jana Käferle 2023