

Cantele L. / Purchon N. Aromatherapie und ätherische Öle

Leseprobe

[Aromatherapie und ätherische Öle](#)

von [Cantele L. / Purchon N.](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<https://www.unimedica.de/b22607>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<https://www.unimedica.de>





Vorwort zur ersten (englischen) Auflage

Einige der schönsten Jahre meines Lebens habe ich auf einer kleinen Farm namens Rivendell verbracht, auf der mein Ehemann Prakash und ich gemeinsam mit unseren Familien und Freunden ein kleines Unternehmen betrieben, das tierversuchsfreie Naturkosmetik herstellte. Ich lernte, den schweren Duft in der Luft zu lieben, den die wärmende Morgensonne früh am Tag aus den Kräutern hervorkitzelte. Und ich lernte, dass die Pflanzen an kalten und nassen Tagen nur wenig Duft verströmten, auch wenn wir ihre Blätter zerrieben. Ebenso entdeckte ich, dass ich mich an manchen Tagen zu bestimmten Pflanzen ganz besonders hingezogen fühlte. Im Nachhinein erkannte ich stets, dass es genau die Pflanzen waren, die ich zu diesem Zeitpunkt gebraucht hatte. Wir begannen, immer mehr ätherische Öle in unseren Produkten zu verwenden. Das war in den späten 1970er Jahren gar nicht so einfach, denn es gab nur wenige Firmen, die hochwertige Öle verkauften. Mithilfe unserer starken australischen Sonne entwickelten wir auch eine optimale Methode zur Herstellung wirklich intensiver Infusionen. Sie schaffte es, die wertvollen Essenzen davon zu überzeugen, ihre Pflanzen zu verlassen und sich großzügig im Öl aufzulösen.

Doch irgendwann war es an der Zeit, weiterzuziehen. Wir verließen unser Haus und die acht Hektar Land und wurden zu Wohnmobil-Nomaden – und ganz Australien zu unserem Kräuterbeet und Garten. Jetzt ziehen wir gemütlich mit unseren zwei kleinen Hunden kreuz und quer durch Australien (und verursachen dabei an jeder Steigung einen Stau), um den kalten Winter im Süden und den heißen Sommer im Norden zu vermeiden. Es ist egal, wohin wir fahren – überall werden unsere Bedürfnisse erfüllt. Wenn wir am Abend haltmachen, zünden wir unseren kleinen Ölofen an, stellen den Kessel auf Gaskocher oder Lagerfeuer und fühlen uns zuhause. Vor gar nicht allzu langer Zeit pflückten wir an den herbstlich gefärbten Hängen der Snowy Mountains Brombeeren



für unser Abendbrot und Brombeertriebe zum Trocknen für unsere Apotheke. Das Johanniskraut blühte und wir sammelten die leuchtend gelben Blüten, die sich auf wunderbare Weise in ein sattes rubinrotes Öl verwandeln, das eingerieben schmerzenden Muskeln so guttut. In einem Wald in Victoria sammelten wir Andorn, den wir trockneten, um ihn bei Husten zur Hand zu haben. Meine Kräuter- und Ölapotheke reist nun in einer hölzernen Truhe mit mir und wird jeden Tag auf vielfältige Weise eingesetzt. Und Tag für Tag wachsen meine Liebe zu und mein Wissen über diese magischen Essenzen. Reibe ich an einem Blatt oder einem Blütenblatt, fühle ich mich so aufgeregt wie Aladin, wenn er die Wunderlampe rieb und den Geist freiließ. Mein Geist ist das Öl, das freigelassen alle möglichen Wunder für mich vollbringen wird. Vieles von dem, was dieses Buch umfasst, sind Dinge, die ich während dieser Zeit gelernt habe. Ich hoffe, es wird Ihnen eine große Hilfe und – was noch wichtiger ist – Inspiration sein.

Die Rezepte sind einfach, schnell zubereitet und meist gar nicht teuer. Die Öle selbst sind der größte Kostenfaktor. Wenn Sie berücksichtigen, wie viel Sie pro Jahr ausgeben für Haut- und Haarpflegeprodukte, Düfte, Haushaltsreiniger und Desinfektionsmittel, Insekten- und Ungeziefer-sprays und Heilmittel, werden Sie feststellen, dass die Investition für Öle und Co. vergleichsweise gering ist. Und Sie werden sich reich fühlen, wenn Ihre Freunde und Ihre Familie die Geschenke der Natur zur Verbesserung ihrer Lebensqualität verwenden. Es ist eine ganz besondere Erfahrung zu erleben, wie Rohstoffe sich in schöne und reichhaltig duftende Salben, Parfüme, Duftsäckchen, Aromasprays oder andere wundervolle Dinge verwandeln.

Nerys Purchon, Bunbury, Westaustralien, Januar 1999
(Nerys Purchon verstarb am 15. Januar 2011.)



Vorwort zur zweiten (englischen) Auflage

Meine Reise in die Welt der ätherischen Öle begann wie viele andere: als Suche nach einer alternativen Pflegemethode. Als ich mit meinem Sohn schwanger war, hatte ich einen Autounfall (ich saß auf dem Rücksitz). Nach dem Unfall hieß es, ich könne meinen Rücken nur noch zu 75% belasten. Ich litt unter ständigen Schmerzen. Fast genau ein Jahr später, zufälligerweise genau am letzten Tag meiner Physiotherapie, wurde ich erneut in die gleiche Art von Autounfall verwickelt. Dieses Mal wurde mir gesagt, ich könne meinen Rücken nur noch zu 65% einsetzen.

Mein Arzt meinte, der Rücken werde nie wieder gesund werden. Die Schmerzen jedoch müssten sich durch fortwährende Physiotherapie in den Griff bekommen lassen. Ich war frischgebackene Mama und wusste, dass es immer schwerer werden würde, mehrmals pro Woche zum Therapeuten zu gehen, mal ganz abgesehen von den Kosten! Ein Freund, mit dem ich über meine Sorgen sprach, schenkte mir eine wunderbare Aromaölmischung, die eine seiner Freundinnen gegen meine Rückenschmerzen zusammengestellt hatte. Damals konnte ich kaum mehr als 10 Minuten am Stück sitzen. Nachdem ich meinen Rücken mit dem Aromaöl behandelt hatte, stellte ich fest, dass ich viel länger schmerzfrei sitzen konnte.

Bei einer anderen Gelegenheit gab mir eine Freundin eine Mischung ätherischer Öle, die mir und meinem Sohn beim Einschlafen helfen sollte – und sie wirkte! Erst einige Zeit später, als ich meine Sachen für einen Umzug zusammenpackte, stellte ich fest, dass beide Ölmischungen von ein und derselben Person hergestellt worden waren, der Aroma-Alchimistin Kris Wrede. Mein Mann und ich fuhren zu ihr. Kaum hatten wir ihre Wohnung betreten, waren wir von den beeindruckendsten Aromen umhüllt. Sie zeigte uns ihr Zuhause und ihr Produktions-»Labor« und erklärte uns viel über Aromatherapie. Nach



diesem Besuch stand für mich fest, dass ich mich auf die Reise ins Land der Aromaöle begeben musste. Seit ich zum ersten Mal von ätherischen Ölen gehört hatte, war mir klar, dass Aromatherapie das bestgehütete Geheimnis der Welt war – das unbedingt geteilt werden musste.

Ätherische Öle sind seit 1997 ein Teil meines täglichen Lebens geworden. Meine Kinder bitten mich jetzt um Lavendel für ihre Kratzer und Schnittwunden, um ihr Roll-On, wenn sie nicht einschlafen können, und um ihre »Halscreme« gegen Halsschmerzen. Mein Mann benutzt seit Jahren Aromaöle gegen den Stress bei der Arbeit. Unsere Pflegeprodukte stellen wir mit viel Liebe selbst in unserer Küche aus diesen wunderbaren Geschenken der Natur her.

Nachdem ich viele Jahre die Aromakunde studiert, mit Klienten gearbeitet und ihre Erfolge gesehen habe, ermuntere ich nun andere, diesen »duften« Weg zu beschreiten. Ich finde meine Erfüllung darin, anderen zu dienen, sowohl als Therapeutin als auch als Aromatherapie-Ausbilderin.

Wenn Sie dieses Buch lesen und einige der Mischungen ausprobieren, ist das ein guter erster Schritt, um die Vorzüge der Aromatherapie kennenzulernen. Bei den Rezepten haben wir darauf geachtet, dass sie einfach zuzubereiten sind mit Zutaten, die Sie im Supermarkt oder Reformhaus finden, und Küchengeräten, die Sie sowieso zuhause haben.

Ich möchte Sie dazu anregen, Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden mit Naturheilkunde Gutes zu tun, indem Sie die Aromatherapie in Ihren Alltag integrieren.

Lora Cantele, Boulder, Colorado, April 2014

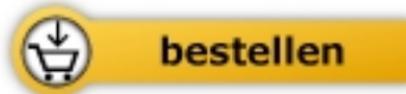


Cantele L. / Purchon N.

[Aromatherapie und ätherische Öle](#)

Über 400 Rezepte für Beauty, Gesundheit
und Ihr Zuhause

500 Seiten, kart.
erscheint 2017



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de