

Ätherisches Wildlavendelöl des Alpes-Maritimes

(Wilder Berglavendel aus den Meeresalpen Südfrankreichs)

In den kargen und steilen Hängen der Meeresalpen Südfrankreichs wächst der wilde Berglavendel (lat. *Lavendula officinalis*). Dabei wird unterschieden, ob er auf 1200, 1400, 1600 oder 1800m Höhe geerntet wird. Je niedriger die Lage, desto würziger, je höher, desto feiner ist sein Aroma. Wildlavendelöl gehört zu den kostbarsten und wirkungsvollsten Lavendelölen.

Lavare (lat. waschen) weist schon auf die Wirkung dieser charaktervollen Pflanze hin. Ihr Estergehalt, der doppelt so hoch ist wie bei den gewöhnlichen Lavendelsorten, ist Hauptbestandteil der Inhaltsstoffe des Wildlavendels und wirkt reinigend und klärend für Körper und Seele. Wildlavendelöl beruhigt nachweislich das zentrale Nervensystem und wirkt sich positiv auf Störungen von Nerven-, Herz-, Magen- und Darmproblemen aus.

Besonders hilfreich ist das ätherische Öl, um das Immunsystem zu stärken, Wunden zu desinfizieren und ihren Heilungsprozess zu fördern, Pilze und Keime abzutöten.

Aber nicht nur der hohe Anteil an über 100 verschiedenen Wirkstoffen macht dieses vielseitige Öl so wertvoll, sondern auch seine besonders mühevollen Art der Gewinnung.

Ende Juli, Anfang August, wenn es in den Bergen besonders heiß ist, beginnt die anstrengende Ernte. Da in den steilen Bergen nicht maschinell gearbeitet werden kann, erreicht man den Lavendel nur zu Fuß, wo er dann mit der Sichel geschnitten und in Stofftüchern gesammelt wird. Anschließend kommt er sofort zu einer kleinen Destillerie, welche den „Petit Lavande“, wie er in Frankreich auch genannt wird, mit Gebirgsquellwasser destilliert.

Diese Kombination aus wildem Lavendel und natürlichem Quellwasser, verbunden mit einer äußerst schonenden Verarbeitung, ergibt ein ätherisches Öl, welches qualitativ besonders hochwertig und wirkungsvoll ist.

Äußere Anwendung:

1. **Lavendelbad:** Ein Lavendelbad ist beruhigend und schlaffördernd. Dazu mischen Sie 10 Tropfen Lavendelöl mit 2 EL Sahne und geben es in den laufenden Wasserstrahl, damit es sich gut verteilt.
2. **Massageöl:** Bei Muskelverspannung, Herz-/Kreislaufproblemen, innerer Unruhe, Magen-/Darmbeschwerden oder nach einem langen Sonnenbad. Einfach 15 Tropfen Lavendel auf 100 ml Basisöl (z.B. Johanniskraut- oder Mandelöl) und gut vermischen. Bei nervösen Herzbeschwerden können Sie das Öl auch pur (3-4 Tropfen) direkt unter der Herzgegend einmassieren.
3. **Lavendelkompressen:** Zur Entspannung für einen „hitzigen Kopf“ 4 Tropfen Öl auf einen Liter kühles Wasser geben, ein Tuch darin eintauchen, auswringen und auf die Stirn legen.
4. **Entspannt schlafen:** Ein paar Tropfen Lavendelöl auf ein Taschentuch geben und auf das Kopfkissen legen.
5. **Fußmassage:** Hierfür geben Sie 10 Tropfen Lavendelöl und 5 Tropfen Zitronenöl auf 50 ml Basisöl (vgl. Pkt. 2). Diese Mischung eignet sich auch nach langer Krankheit oder als Prophylaxe zur Immunstärkung (Grippe und Erkältung). Für Kinder die halbe Dosierung! Ebenso können Sie 3 x tägl. die **Lymphknoten** mit 5 Tropfen Lavendelöl bestreichen.
6. **Lavendelpflegeserie:** Einfach das ätherische Öl mit einem Neutralshampoo, Lotion oder Badezusatz mischen.

Innerliche Anwendung:

1. **Unruhezustände:** Mischen Sie 10-15 Tropfen Lavendelöl mit 500g Blütenhonig. Davon geben Sie bei Bedarf einen TL pur unter die Zunge, süßen damit Tee oder warmes Wasser. Sie können aber auch ein paar Tropfen Öl mit einem Glas lauwarmem Wasser mischen und trinken. Dies beruhigt, hilft bei nervösen Unruhezuständen und **entspannt den Magen**.
2. **Aroma:** Selbstverständlich eignet sich Lavendelöl auch einfach nur zur Aromatisierung und als Geschmackskomponente für feine Speisen und Getränke.

TIPP für einen Ruhigen Schlaf:

Das Lavendelöl mit ein paar Tropfen Rosenwasser mischen und vor dem Zu Bett Gehen auf das Kopfkissen oder die Schlafkleidung sprühen. Besonders geeignet auch für Kinder.