

## Lavendel (*Lavandula angustifolia*) – Heilpflanze des Jahres 2008



Der echte Lavendel ist schon seit dem Mittelalter als Heilpflanze bekannt. Seine mehr als 100 wirksamen Inhaltsstoffe enthalten heilende und entspannende Eigenschaften.

Lavendel ist ein natürliches Heilmittel und nun auch als Arzneimittel zugelassen. Lavendel ist ein hervorragendes Heilkraut bei innerer Unruhe, Erschöpfungszuständen, Einschlafstörungen oder Angststörungen.

Bei der äußerlichen Anwendung zeigt es seine heilende Wirkung bei Kopfschmerzen, verspannten Muskeln und Akne oder zur Wundbehandlung.

- antibakteriell
- desinfizierend
- entzündungshemmend
- schmerzlindernd und krampflösend

Lavendel als NUAD® Gesichtswasser zubereitet, oder in unseren NUAD® Rezepten verarbeitet, hilft bei unreiner, fettiger oder zu Entzündungen neigender Haut.

### NUAD® Lavendel-Kräuteressig bei Rheuma und Gicht

3 EL frische Bio-Lavendelblüten

½ Liter Bio Apfelessig

5 Tropfen NUAD Öl®

Blüten mit Bio Apfelessig ein Glas geben und 14 Tage stehen lassen.

Danach filtern und Nuad Öl® dazugeben. Vor dem Einreiben immer schütteln.

Wirkt erfrischend und hilft bei rheumatischen Beschwerden und Gicht.

Tipp: Ohne Nuad Öl® mit Wasser verdünnt ein ideales Mundwasser zum Gurgeln!

### NUAD® Gesichtswasser für Mischhaut und fettiger Haut

1 TL Lavendelblüten

3 Tropfen Nuad Öl®

Wasser kochen, Lavendelblüten dazugeben und 20 Minuten abgedeckt ziehen lassen, abseihen und abkühlen lassen. Nuad Öl® dazu geben. Vor Gebrauch immer aufschütteln. Unterstützt die Wundheilung, hilft gegen Unreinheiten

### Ich stelle mein Lavendelöl gerne selbst her

3-4 Hände frische Lavendelblüten

200 ml NUAD® Bio Mandelöl

Bereits am frühen Morgen (wichtig) pflücke ich die Blüten und lege diese kurz auf ein sauberes Tuch damit sich eventuell darin befindliche Insekten noch entfernen können. Blüten und Mandelöl fülle ich in ein Gefäß und stelle es auf die helle Fensterbank. Ich lasse alles ca. 6 Wochen ziehen. Mit einem Kaffeefilter lässt sich das Öl leicht abfüllen. Mit **5-6 Tropfen Nuad Öl®** verfeinert haben Sie ein ideales Massageöl.

**Tipp:** Bitte achten Sie beim Kauf immer auf Lavendel mit der Bezeichnung: "Lavandula Angustifolia" oder "Officinalis". Der kommerziell angebaute „Lavandin“ hat nicht die medizinische Wirkung und riecht auch anders.

Wenn Sie Fragen haben, zögern Sie nicht uns persönlich zu kontaktieren oder fragen Sie Ihren Arzt/Apotheker.



**NUAD® Ein Tropfen bewegt Ihre Welt**

Nuad - OneForLove GmbH

Kapellenweg 19 - D-84347 Pfarrkirchen - Tel.: +49-8561-3033711/12 - Fax: +49-8561-3033713

info@oneforlove.de [www.oneforlove.de](http://www.oneforlove.de)