

Video Transkript

Immunstimulierung mit Ätherischen Ölen

00:01

Immunstimulierung mit ätherischen Ölen - Einige ätherische Öle wie Teebaumöl, Zitronenöl und Eukalyptusöl, können das Immunsystem unterstützen und die Abwehrkräfte stärken. Sie wirken antimikrobiell und beugen Infektionen vor. Zur Unterstützung und Anregung des Immunsystems dienen die folgenden ätherischen Öle: Teebaumöl mit seinen antimikrobiellen und immunstimulierenden Eigenschaften kann Infektionen entgegenwirken und das Immunsystem stärken. Eukalyptusöl ist entzündungshemmend und antiseptisch in seiner Wirkung und wird

00:45

gerne bei Atemwegsinfektionen und Erkältungen eingesetzt und das Immunsystem zu stärken. Zitronenöl hat antioxidative Vorteile zur Stärkung des Immunsystems und zur Neutralisierung von Krankheitserregern. Ingweröl unterstützt und stärkt mit seinen immunstimulierenden und entzündungshemmenden Wirkweisen das Immunsystem und reduziert Entzündungen im Körper. Oreganoöl hat starke antimikrobielle Eigenschaften, die bei Infektionen helfen und das Immunsystem unterstützen. All diese ätherischen Öle enthalten Terpene, die für ihre immunstimulierenden Eigenschaften verantwortlich sind.

01:31

Diese Terpene tragen nicht nur zu den aromatischen Eigenschaften des ätherischen Öls bei, sondern haben auch verschiedene therapeutische Wirkungen. Teebaumöl (*Melaleuca alternifolia*) enthält hauptsächlich Terpinen-4-ol, ein Monoterpen, das für seine starken antimikrobiellen, entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften bekannt ist. Eukalyptusöl - es gibt verschiedene Arten wie *Eucalyptus globulus* oder *Eucalyptus radiata* - enthalten Terpene,

02:16

wie Eukalyptol, auch als 1,8 Cineol bekannt, das für seine Atemwegsöffnungen und entzündungshemmenden Eigenschaften beliebt ist. Zitronenöl enthält Limonen, das einen frischen Duft hat und oft für seine reinigenden Eigenschaften verwendet wird. Ingweröl enthält eine Reihe von Terpenen, darunter Zingiberen, die für den charakteristischen scharfen Duft von Ingwer verantwortlich sind. Und Oreganoöl enthält Carvacrol und Thymol, zwei Terpene, die für ihre starken antimikrobiellen und entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt sind.

03:01

Um die immunstimulierenden Effekte dieser ätherischen Öle zu nutzen, trage sie verdünnt auf die Haut auf und nutze sie zur Inhalation in deinem Diffuser.