

ROSMARIN

- Der Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) stammt aus der Familie der Lippenblütler. Er ist nicht nur ein beliebtes Gewürz, sondern auch eine wirksame Heilpflanze. 2011 wurde der Rosmarin sogar zur Heilpflanze des Jahres ernannt
- Seine wichtigsten Wirkstoffe sind Rosmarinsäure, Rosmanol, Carnosol und Carnosolsäure, Cineol, Kampfer, Borneol und Pinen

WIRKUNGEN

- Antibiotische, antioxidative, blutreinigende, entkrampfende Wirkung

Gehirn:

- Stärkt das Gedächtnis durch verbesserte Sauerstoffversorgung und Durchblutung des Gehirns
- Lernpflanze, seit der Antike in Verwendung für geistige Klarheit und Konzentration
- Die enthaltene Carnosolsäure schützt das Gehirn vor Oxidation und Giften, die zu Demenz und Alzheimer führen

Nerven, Psyche:

- Beruhigt die Nerven und hebt die Stimmung
- Kann bei leichten Depressionen und Ängsten sowie bei allen vegetativen Störungen lindernd wirken

Schmerzen:

- Entkrampfend und schmerzstillend bei Kopfschmerzen und Wetterfühligkeit

Stress:

- Hilft als Adaptogen bei der Stressanpassung

Wechseljahre:

- Die Rosmarinsäure hilft gegen Schwitzen, stärkt die Nerven, beruhigt, hilft bei Schwäche- und Erschöpfungszuständen

Herz, Kreislauf, Gefäße:

- Blutdruck ausgleichend - bei zu niedrigem Blutdruck mit Müdigkeit, Schwindel, Blässe, kalten Händen und Füßen, Niedergeschlagenheit, Leistungsschwäche, Morgentief, Reizbarkeit, Schlafproblemen oder Herzrhythmusstörungen und bei Bluthochdruck
- Fördert die Durchblutung der Koronargefäße und hat eine lange Tradition bei Herzerkrankungen
- Verbessert die Schlagkraft des Herzmuskels
- Hilft bei nervösem Herzklopfen oder Herzwassersucht

Tonikum:

- Gilt als Verjüngungsmittel, da er Geschwächten neue Kraft verleiht

Haut:

- Steigert die Durchblutung der Haut, weshalb er für reife Haut und Cellulite eingesetzt wird

Entwässerung:

- Rosmarin entwässert und beugt Gicht vor

Verdauung:

- Stärkt Verdauung und Appetit, wirkt erleichternd bei Blähungen, Völlegefühl und nervlich bedingten Verdauungsschwächen
- Durch seine Bitterstoffe stimuliert er sanft die Gallenproduktion
- Entspannt und entkrampft den Verdauungstrakt, vor allem eine angespannte Galle

Darm:

- Wirkt entkrampfend auf den Darm

Lunge:

- Hustenstillend, bei Bronchitis
- Entkrampfend, bei Asthma und Keuchhusten

Gelenke:

- Schwach entzündungshemmende sowie schmerzstillende Wirkungen, etwa bei Arthritis, sogar bei rheumatischen Schmerzen

Menstruation:

- Wirkt regulierend auf ausbleibende oder schmerzhafte Regelblutung
- Östrogendominanz: Er deaktiviert überschüssige Östrogene und ist ein natürlicher Östrogenblocker (Aromatasehemmer). Er schützt vor hormonabhängigen Krebsarten, sowohl bei Frauen als auch bei Männern

Prostata:

- Unterstützt die Prostata, indem er als Aromatasehemmer Östrogendominanz entgegenwirkt
- Unterstützt die Prostata dank Alpha-5-Reduktasehemmung - wirkt der Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron entgegen

Haare:

- Wirkt gegen Haarverlust bei Männern dank Alpha-5-Reduktasehemmung - wirkt der Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron entgegen, die auch Haarverlust bei Männern hervorruft

Spiritualität:

- Stärkt die außersinnliche Wahrnehmung, steigert die Medialität

ZU BEACHTEN

- Eine Überdosierung seines ätherischen Öls kann bei Empfindlichkeit zu Übelkeit führen
- Hochdosieren bei Kopfschmerzen und Wetterfühligkeit, 5 Kapseln
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet