



Aromatherapie - Lernen Sie die Familie der Lamiaceae kennen - Teil 3

Im Finale meiner dreiteiligen Serie über die Familie der Lamiaceae werden wir den Rest der ätherischen Öle untersuchen. Majoran – Spanisch (Thymus mastichina) Die Eigenschaften von spanischem Majoran ähneln denen von süßem Majoran, obwohl spanischer Majoran einen höheren Cineolgehalt aufweist. Dies macht es effektiver bei der Unterstützung bei Infektionen der Atemwege. Salbei (Salvia officinalis) Salbei muss mit Vorsicht angewendet werden, da er epileptische Anfälle hervorrufen und in großen Mengen für das Zentralnervensystem toxisch sein kann. Salbei könnte bei Müdigkeit, Depressionen und Trauer hilfreich sein. Es kann das emotionale (parasymphatische) Nervensystem beruhigen und die Nerven beruhigen. Es ist ein Östrogen-Mimetikum und …



Salbei

Im Finale meiner dreiteiligen Serie über die Familie der Lamiaceae werden wir den Rest der ätherischen Öle untersuchen.

Majoran - Spanisch (*Thymus mastichina*)

Die Eigenschaften von spanischem Majoran ähneln denen von süßem Majoran, obwohl spanischer Majoran einen höheren Cineolgehalt aufweist. Dies macht es effektiver bei der Unterstützung bei Infektionen der Atemwege.

Salbei (*Salvia officinalis*)

Salbei muss mit Vorsicht angewendet werden, da er epileptische Anfälle hervorrufen und in großen Mengen für das Zentralnervensystem toxisch sein kann.

Salbei könnte bei Müdigkeit, Depressionen und Trauer hilfreich sein. Es kann das emotionale (parasymphatische) Nervensystem beruhigen und die Nerven beruhigen.

Es ist ein Östrogen-Mimetikum und kann daher zur Regulierung des Menstruationszyklus verwendet werden. Es kann auch verwendet werden, um bei Problemen in den Wechseljahren zu helfen.

Salbei kann auch bei Verdauungsproblemen und Schmerzen durch Rheuma eingesetzt werden.

Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*)

Muskatellersalbei hat östrogen-imitierende Eigenschaften, die es gut bei weiblichen hormonellen Störungen unterstützen, von Menstruationsbeschwerden bis zu Wechseljahrsbeschwerden.

Es könnte sehr effektiv bei der Behandlung von Angst,

Nervosität, Paranoia und Depressionen sein. Es stimuliert, revitalisiert und regeneriert.

Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*)

Es gibt drei Hauptchemotypen von Rosmarin: Kampfer-Borneol, 1,8-Cineol und Verbenon.

Speziell für die Chemotypen ist der Kampfer-Borneol-Typ am besten geeignet, um bei Muskelschmerzen zu helfen, der 1,8-Cineol-Typ ist am besten geeignet, um bei Lungenstauungen zu helfen und um Abfälle aus Leber und Nieren zu beseitigen. Der Verbenontyp ist nicht reizend und eignet sich sehr gut zur Unterstützung einer hochwertigen Hautpflege.

Im Allgemeinen ist Rosmarin gut, um die Stimmung zu heben und den Geist zu stimulieren. Es kann bei Flüssigkeitsretention, Leber- und Milzerkrankungen und Gelbsucht sowie bei Durchblutung und niedrigem Blutdruck wirksam sein.

Rosmarin ist eines der wirksamsten ätherischen Öle für das Zentralnervensystem. Es kann mit geistiger Klarheit und Bewusstsein helfen. Es ist ein sehr gutes Hirnstimulans und kann helfen, das Gedächtnis zu verbessern.

Es kann bei vielen Atemproblemen helfen, einschließlich Husten, Asthma und Sinusitis, und es kann verwendet werden, um Schmerzen zu lindern, die durch Rheuma und Arthritis sowie steife und überlastete Muskeln verursacht werden.

Da es sich um ein hoch stimulierendes Öl handelt, ist es nicht für Menschen mit Epilepsie oder hohem Blutdruck geeignet. Es ist auch während der Schwangerschaft zu vermeiden.

Grüne Minze (*Mentha spicata*)

Grüne Minze kann als Verdauungsstimulans verwendet werden und kann bei Übelkeit, Blähungen, Verstopfung und Durchfall

hilfreich sein. Grüne Minze ist besser für Kinder geeignet als Pfefferminze. Aufgrund seiner entzündungshemmenden und antikatarrhalischen Eigenschaften kann es bei Atemwegserkrankungen hilfreich sein. Grüne Minze kann für die Geister und für geistige Müdigkeit und Depression erhebend sein.

Es darf nicht während der Schwangerschaft angewendet werden. Es ist nicht hautreizend und ungiftig.

Ich hoffe, Sie haben es genossen, etwas über die sehr vielseitigen ätherischen Öle in dieser botanischen Familie zu lernen.

Es ist sehr wichtig, dass Sie sich bei Fragen an einen qualifizierten Aromatherapeuten wenden, und dass Sie sich an Ihren Arzt wenden.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki