

Rosmarin Cineol

Rosmarin Cineol (Rosmarinus Cineol) gehört zu den Lippenblütengewächse und ist ein immergrüner, buschiger verzweigter Halbstrauch mit nadelförmigen Blättern und bläulichen Blüten. Rosmarin ist im mediterranen Raum beheimatet und wird ca. 1 bis 2m hoch. Die Hauptblütezeit ist von März bis Juni. Durch die Wasserdampfdestillation der blühenden Zweigspitzen entsteht das ätherische Öl, welches ein krautig frischer und belebender Duft beinhaltet, der auch an Eukalyptus erinnert. Das Öl ist ein **stark anregend wirkendes Heilmittel für Körper und Geist**.



Wirkung

Körperlich

- antibakteriell
- verdauungsfördernd
- entzündungshemmend
- hautstoffwechselanregend
- schmerzstillend

Psychisch

- nervenstärkend
- als Tonikum wirkend
- Muntermacher
- anregend
- konzentrationsfördernd



Anwendung

Tipp 1

Verdauung:

ausser Haus oder auf Reisen

1 - 2 Tropfen Rosmarin Cineol auf ein Taschentuch geben und daran riechen oder 1 Tropfen auf einen Traubenzucker geben und lutschen -> dies nur für Erwachsene

Tipp 2

Kreislauf anregend:

8 - 10 Tropfen Rosmarin Cineol in ein ca. 100 ml neutrales Duschgel einmischen, zusätzlich noch 2 -3 Tropfen Zitronenöl dazu mischen. Dieses Duschgel macht wach und weckt die Lebensenergie.

Aromaküche:

als Ergänzung für Gerichte der Mittelmeerküche kann 1 - 2 Tropfen Rosmarin Cineol zugegeben werden



Warnhinweis: Vorsicht bei Bluthochdruck -> Rosmarin regt den Kreislauf an, erhöht kurzfristig den Blutdruck! Ebenfalls Vorsicht bei Schwangeren, Säuglingen und Kleinkindern wegen des Kampfergehalts