

Rosmarin

Feuer und Flamme

Der Rosmarin erwärmt das Blut und heizt die Verdauungsorgane ein. Er entzündet den Geist und die Leidenschaft, begeistert und feuert uns an. Er verleiht uns Lebensfreude und die Kraft, sich aus eigener Entschlossenheit und Begeisterung den täglichen Herausforderungen zu stellen.



Rosmarin – Rosmarinus officinalis

Pflanzenbeschreibung

Herkunft Namen:	Lat. ros marinus = Meertau, officinell = Arzneimittel
Andere Namen:	Hochzeitsblume, Kranzenkraut, Weihrauchkraut
Familie:	Lippenblütler
Drogenteil:	Blätter (Ernte: Blätter März-Mai, vor der Blüte)
Signatur:	Standort: Sehr verbreitet, in Europa im Mittelmeerraum in Macchien, kultiviert im Kräutergarten an sonniger und trockener Lage, wächst bis 2 m hoch.



Stängel: Trocken und holzig ⇒ Hinweis auf Hitze, Freude, Feuer.

Blätter: Immergrün ⇒ Hinweis auf Robustheit, Stärke; wachsen gegen oben, Oberfläche satt grün, Unterseite weiss, filzig mit hellem Längsstreifen, oft nur diese Seite sichtbar ⇒ wirken wie Flämmchen, die aus dem Holz explosionsartig entstehen und wieder erlöschen.

Blüten: Blassblau ⇒ Seele, geistige Anregung. Lippenblütler mit zwei herausragenden Staubblättern. Liegen in den Blattachseln. Enthalten viel ätherisches Öl, aus dem bei heissem Wetter Funken sprühen können ⇒ Hinweis auf Feuer, Hitze.

Wesen: **Feuer, Liebe, Leidenschaft, Begeisterung, Lebhaftigkeit, „Feuer und Flamme“, Tonikum für Geist und Kreislauf. (R. Kalbermatten)**

Rosmarin entzündet den Geist, begeistert und feuert an. Schenkt Energie und erwärmt das Blut. Er verleiht Lebensfreude und Kraft, sich aus eigener Entschlossenheit und Begeisterung den täglichen Herausforderungen zu stellen.

Für Menschen, die sich für etwas mit allen Kräften einsetzen und hohe Ziele haben, die andere mit ihrer eigenen Begeisterung anstecken und sie für eine Sache motivieren können - aber dabei in ihrem Elan vergessen, die eigenen Batterien aufzufüllen, so dass mit der Zeit die Flamme erlöschen kann und sie sich ausgebrannt und leer fühlen. Aber auch für Menschen ohne Lebensfreude und ohne Begeisterungsfähigkeit, denen das innere Feuer fehlt. Sie haben oft ständig kalte Füße, Beine und Hände.

Inhaltsstoffe:	1-2,5 % ätherisches Öl, Gerbstoffe mit Rosmarinsäure, Bitterstoffe, Flavonoide
Wirkungen:	Erwärmend, kreislauffördernd, blutdrucksteigernd, beckenerwärmend, regeltreibend, krampflösend, verdauungsfördernd, galletreibend, stärkend, antiviral, schmerzlindernd
Indikationen:	Kreislaufschwäche, Tendenz zu Schwindel Hypotonie Kopfschmerzen durch schlechte Hirndurchblutung Nervöse Verdauung: Reizmagen, Reizdarm Appetitlosigkeit, träge Verdauung Rekonvaleszenz Blutarmut (ergänzende Pflanze zur Therapie) Geistige Erschöpfung Lustlosigkeit, Stimmungstief Nervöses Herz Chronisch kalte Füße, Beine, Po und Hände Schwache Menstruation Rheumatische Beschwerden (äusserlich) Kosmetische Anwendung: Schuppiges und fettes Haar, Haarausfall, fette, unreine und schlecht durchblutete Haut (äusserlich)
Kontraindikationen:	Schwangerschaft Vorsicht bei Hypertonie und Neigung zu Epilepsie
Anwendung und Dosierung:	Tee: 1 TL/Tasse, Aufguss, 7-10 Min. ziehen lassen Tinktur Bad: 50 g/1 Liter Wasser, Aufguss, 15 Min. ziehen lassen, dem Bad begeben Einreibungen mit ätherischem Öl für rheumatische Schmerzen, als Herzöl Gewürz in der Küche Kosmetik: Tee (2 TL/Tasse, 10 Min. ziehen lassen), Tinkturen, Hydrolat, ätherisches Öl Räucherung
Hinweise:	Rosmarin sollte abends aufgrund seiner Anregung nur behutsam angewendet werden oder gar nicht.

Rezepte

Rosmarin-Salbe

- Fördert die Durchblutung und wärmt Hände und Füße
- Haltbarkeit: Mindestens 6 Monate bei Zimmertemperatur



28 g Rosmarin-Auszugsöl oder Mandelöl
35 g Sheabutter
1 g Kakaobutter

Im Wasserbad, in einem Becherglas sorgfältig schmelzen, leicht auskühlen lassen

25 Tr. ätherisches Rosmarinöl

Unterrühren, in Töpfchen (mit Alkohol desinfiziert) abfüllen, verschliessen und in den Kühlschrank stellen, bis die Salbe leicht eingedickt ist, nochmals aufrühren

Salbe bei Zimmertemperatur anwenden

Hinweis: Die Salbe dickt sehr langsam ein (im Kühlschrank geht's schneller) und erreicht erst am nächsten Tag die optimale Konsistenz

Rosmarin-Haarpflegespray

- Fördert die Durchblutung der Kopfhaut, wirkt ausgleichend auf die Talgproduktion und wirkt somit gegen fettes Haar und fettige Schuppen
- Spendet dem Haar Feuchtigkeit und Glanz und erhöht das Volumen
- Nach jeder Haarwäsche ins feuchte Haar spraysen, einmassieren – nicht mehr auswaschen
- Haltbarkeit: Mindestens 3 Monate bei Zimmertemperatur

100 ml Rosmarintee oder Rosmarinhydrolat
2 ML D-Panthenol
½ ML Seidenproteinpulver oder
1 ML Weizenproteinpulver
2 ML Day-Moist oder 1 ML Aloe vera-Öl
einige Tr. ätherisches Rosmarinöl

Alles verrühren,
in Spraydose abfüllen,
vor Gebrauch schütteln



Rosmarin-Duschschaum

- Fördert die Durchblutung und regt den Kreislauf an
- Einfache und sparsame Anwendung in einer Foamerflasche
- Haltbarkeit: Mindestens 3 Monate bei Zimmertemperatur

70 ml Rosmarintee
60 ml Rewoteric (Tensid)
½-1 TL Mandelöl oder anderes Pflanzenöl
ca. 6 Tr. ätherisches Rosmarinöl

Alles verrühren,
in eine 150 ml-Foamerflasche füllen,
vor Gebrauch Flasche kurz kippen

Rosmarin-Gesichtswasser

- Für fette, unreine und schlecht durchblutete Haut
- Reinigt porentief, fördert die Hautdurchblutung, reguliert die Talgproduktion und desinfiziert
- Haltbarkeit: Mindestens ½ Jahr bei Zimmertemperatur

1 EL Rosmarinblätter, getrocknet oder frisch (geschnitten)
2,5 dl entmineralisiertes Wasser (erhältlich beim Grossverteiler) oder stilles Mineralwasser

Aufguss zubereiten, 10 Min. zugedeckt ziehen lassen, durch einen Kaffeefilter absieben

2-3 TL Rosmarintinktur oder Wodka/Obstler/kosmetischer Alkohol etc.
ev. 1 TL D-Panthenol

Zur Konservierung begeben, in Flasche abfüllen, ergibt ca. 200 ml

Nach der Gesichtereinigung auf eine angefeuchtete Watte geben und das Gesicht damit sanft abreiben

Hinweis: Rohstoffe und Abfüllbehälter sind erhältlich bei www.heilpflanzen-atelier.ch, Rosmarintinktur in der Drogerie.

