

Unser EXTRA zum Selbermachen: 4 ROSEN-HEILREZEPTE AUF REZEPTKARTEN



DAMASZENER-ROSE

Keine andere Rose hat eine so starke Wirkung auf unsere Gesundheit. Als wichtigste medizinische Anwendungsgebiete gelten Atemwegserkrankungen wie Bronchitis, Wunde, trockene und entzündete Haut, Geschwüre, Herzrasen, Depressionen und Ängste.



ROSA GALLICA OFFICINALIS

Die rote Essig- oder Apothekerrose wurde für medizinische Zwecke aus einer Wildrose gezüchtet und vor allem in Frankreich angebaut. Sie galt als bestes Heilmittel gegen Schlafstörungen und seelisches Leid. Rosenblüten weisen blutstillende Eigenschaften auf.



ROSA CENTIFOLIA

Die Hundertblättrige Rose ähnelt im Wuchs der Rosa gallica, wird aber größer. Dem Öl der Rose werden entzündungshemmende, antiseptische und zellregenerierende Eigenschaften zugeschrieben. Rosenduft regt den Stoffwechsel und den Appetit an.



ROSA CANINA

Die Scheinfrüchte der Hundsrose, die Hagebutten, gelten als Mittel zur Blutreinigung und zur Steigerung der Immunkraft. Neben viel Vitamin C und Betacarotin enthält Hagebuttenmark Pektine, Fruchtsäuren und Gerbstoffe. Die Heilwirkung der Kerne beruht auf ihrem hohen Gehalt an Kieselsäure.



Unser EXTRA zum Selbermachen: 4 ROSEN-HEILREZEPTE AUF REZEPTKARTEN



Rosenmilch gegen unruhige Träume

Zutaten:

- 1 Tasse Milch,
- 2 EL frische Rosenblütenblätter

Zubereitung: Die Milch langsam aufkochen und abkühlen lassen (Vorsicht, dass die Milch nicht anbrennt!), um sie angenehmer für die Verdauung zu machen. Blätter hinzugeben, wenn die Milch noch wärmer ist als die Hand. Alles gut pürieren und die Rosenmilch frisch trinken. Macht gute Laune und schenkt, abends vor dem Schlafengehen getrunken, eine ruhige und erholsame Nacht.

Tipp: Rosenöl aktiviert die Alpha-Wellen des Gehirns, die zu einer entspannten und gelösten Grundhaltung beitragen. Sie treten auch beim Tagträumen und Visualisieren (etwa bei Fantasiereisen) vermehrt auf. Bei Niedergeschlagenheit und Depressionen entfalten Rosendüfte – etwa als Hydrolate – eine höhere Wirkung als Rosenöle.

Rosen-Gesichtsmaske gegen Akne

Zutaten:

- 250 Gramm frische, klein geschnittene Rosenblütenblätter, 250 Gramm Shea-Butter,
- 2 TL Rosenwasser, 1 TL Honig,
- 2 TL fein gemahlene Mandeln

Zubereitung: Beides gut miteinander vermischen und sieben Tage in einem dunklen, kühlen Raum ruhen lassen. Bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren zum Köcheln bringen und anschließend durch ein Baumwoll- oder Leinentuch drücken. Die fertige Salbe mit den restlichen Zutaten verrühren.

Anwendung: Die Maske messerrückendick auf das Gesicht auftragen. Nach 15 Minuten mit lauwarmem Wasser abwaschen und die Haut mit einem weichen, in Rosenwasser getränkten Pad sorgfältig abtupfen. Verwenden Sie die Maske etwa dreimal pro Woche.

Rosenhonig gegen Bläschen im Mund

Zutaten:

- 30 g getrocknete Rosenblütenblätter,
- 50 g Biohonig

Zubereitung: Die Rosenblütenblätter mit 125 ml kochendem Wasser überbrühen. Das Gefäß im heißen Wasserbad 20 bis 30 Minuten zugedeckt stehen lassen, Blüten abseihen. Danach den Honig hinzufügen und alles gut verrühren.

Anwendung: Den Rosenhonig mit Wattestäbchen vorsichtig auf die Bläschen (Aphthen) in der Mundhöhle tupfen. Drei- bis fünfmal täglich.

Tipp: Aphthen bilden sich nur, wenn die Schleimhaut bereits entzündet ist. Das kann zum Beispiel durch eine schlecht sitzende Zahnprothese, eine überempfindliche Reaktion auf Gluten oder Nahrungsmittel mit viel Säure oder Zucker geschehen. Auch wenn die Schleimhaut durch Bohrer oder Sauger beim Zahnarzt verletzt wurde, treten sie oftmals auf. Ebenso nach Stress oder ein paar Tage nach einem Infekt, wenn das Immunsystem geschwächt ist.

Rosenkissen und Rosenauflage gegen Regelschmerzen

Zutaten Kissen:

- 3 EL getrocknete Rosenblütenblätter,
- 3 EL Beifußkraut, 3 EL Himalayasalz

Zubereitung: Alles vermengen und trocken in einer Pfanne erwärmen. In ein Stofftaschentuch geben und die vier Enden miteinander verknoten. Das Kissen zehn Minuten auf den Bauch legen.

Zutaten Auflage:

- 250 g Melkfett
- 3 EL Rosenwasser (selbst gemacht oder Bio)

Zubereitung: Melkfett und Rosenwasser erhitzen und gut verrühren. Die heiße Masse auf ein Baumwolltuch geben und das Tuch auf den Unterleib legen. Die Masse befindet sich dabei auf der der Haut abgewandten Seite. Mit einem zweiten Baumwolltuch abdecken und eine Wärmflasche auf die Auflage geben. Die Mischung einwirken lassen, bis die angenehme Wärme nachlässt. Drei- bis viermal täglich anwenden.

