
Nachtkerzenöl

Wohltat für Haut, Psyche und Immunsystem



Zusammenfassung

Nachtkerzenöl empfiehlt sich zur allgemeinen Versorgung des Körpers mit essentiellen Fettsäuren. Insbesondere interessant ist das Nachtkerzenöl für Frauen mit PMS («die Tage vor den Tagen»), Menschen mit Neurodermitis und Personen mit psychischen Beschwerden, die auf ein hormonelles Ungleichgewicht zurück zu führen sind. Zudem kann es das Immunsystem stärken. Auffallend sind die positive Auswirkung auf die Beschaffenheit von Haut und Nägel.

Botanik

Die Nachtkerze blüht an lauen Sommerabenden im Garten, Wegrändern, Bahnlinien und Schutthalden. Abends öffnet sie ihre schönen, gelben Blüten, die einen feinen Duft von sich geben. Bei den ersten Sonnenstrahlen verwelken die zierlichen Blüten. Heute ist sie in ganz Europa verbreitet.

Die rötliche Wurzel aß man früher als Gemüse, sie wurde mit Essig und Öl angemacht. Blätter wie Blüten können als Salat gegessen werden.

Die Nachtkerze kann man natürlich auch selbst anpflanzen. Sie stellt keine hohen Ansprüche an den Boden und wächst fast überall. Aus den Blüten, Blättern und Wurzeln der Pflanze lassen sich Heiltees, schmackhafte Salate sowie diverse Gerichte zubereiten. Aus den ölhaltigen Samen wird das kostbare Öl der Nachtkerze gewonnen.

Einmalige Wirkstoffe für die Psyche, Haut und Immunsystem

Nachtkerzenöl hat einen natürlich hohen Gehalt an Gamma-Linolensäure. Diese besondere mehrfach ungesättigte Fettsäure kommt sonst in der Natur nur äusserst selten vor – nämlich in Berretschsamen-Öl, Johannisbeersamen-Öl und in der Muttermilch. Nachtkerzenöl hat zahlreiche positive, ausgleichende Wirkung auf den Hormonhaushalt. Siehe Aufzählung Seite 2.

Positive Wirkungen des Nachtkerzenöls

- › Lindert die Beschwerden des **Prämenstruellen Syndroms PMS**, in dem es die Produktion der weiblichen Sexualhormone reguliert.
- › Nachtkerzenöl kann für eine positive Stimmungslage und mehr Gelassenheit sorgen.
- › Kurmässig eingenommen hilft Nachtkerzenöl Männern und Frauen mit **psychischen Beschwerden, die auf hormonelles Ungleichgewicht zurück zu führen sind**.
- › Empfehlen kann man Nachtkerzenöl auch bei **beruflicher Überforderung, stressbedingten Stimmungsschwankungen und in hektischen Zeiten**, wenn Nerven blank liegen.
- › Bei Allergikern hilft Nachtkerzenöl das **Immunsystem stabilisieren**.
- › Bei Neurodermitis und trockener Haut wirkt es entzündungshemmend.
- › Ruth von Braunschweig empfiehlt Nachtkerzenöl als **«Erste-Hilfe-Öl» bei verschiedenen Hautbeschwerden**, trockener Haut oder Ekzemen.

Dosierung und Einnahme

Kapseln: 3x täglich 2 Kapseln vor dem Essen. Kinder ab 6 Jahren die Hälfte.

Für Kinder unter 6 Jahren wird empfohlen, das Nachtkerzenöl nur äusserlich anzuwenden (in die Haut einzureiben). Klinische Tests erweisen, dass positive Ergebnisse mit Nachtkerzenöl nach und nach eintreten. Nachtkerzenöl sollte deshalb regelmässig, täglich und über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Literaturliste

01. von Braunschweig R: Pflanzenöle. Stadelmann Verlag, Wiggensbach, 224 Seiten, 2007
02. Jänicke, Grünwald, Brendler: Handbuch Phytotherapie. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2003, 591 Seiten
03. Wabner, Beier: Aromatherapie. Urban und Fischer München, 1. Auflage 2009, 582 Seiten
04. Burger, Günter: Gesundheit auch für Dich, Infovita - Verlag Günter Thörigen, 6. Auflage 2014, 64 Seiten

Disclaimer, Marken, Copyrights

Die Erfahrungsberichte, Empfehlungen und Tipps dieses Buches wurden von den Autoren und Infovita GmbH nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autoren, des Verlages oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Kranken, die eine Nachtkerzenöl-Kur machen oder Empfehlungen und Vorschlägen folgen wollen, empfehlen wir die Begleitung durch einen erfahrenen Arzt. Da sich Symptome ähnlich sein können, jedoch ganz verschiedene Ursachen haben können, empfehlen wir immer die Konsultation und Absprache mit einem Arzt. Auch im Hinblick auf mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten. Sofern in dieser Publikation eingetragene Warenzeichen oder Handelsnamen verwendet werden, auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Der Nachdruck, die fotomechanische oder digitale Wiedergabe, die Entnahme von Bildern, die Übersetzung sowie die Bereitstellung der Daten auf Internet oder anderen Kommunikationskanälen ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages auch bei nur auszugsweiser Verwertung strafbar!

Bildrechte : Michael Burger

Illustration / Layout: Michael Burger, www.infovita.ch

© INFOVITA Verlag Günter, CH-3367 Thörigen/Schweiz. Alle Rechte vorbehalten.