

Myrte

Botanischer Name:	Myrtus communis
Pflanzenfamilie:	Myrtengewächse
Herkunft:	Türkei Anden, Marokko. Je nach Herkunft andere Inhaltsstoffe des Öles!
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation der frischen Zweige. 150 kg ergeben 1 Liter Öl.
Duftprofil:	Hellgrünliche Farbe, sehr dünnflüssig, krautiger und eukalyptusartiger Duft.
Psychische Wirkung:	Fördert die Konzentration, wirkt belebend und gleichzeitig schlaffördernd.
Körperliche Wirkung:	Antiviral (gegen Viren wirkend) und desinfizierend schleimlösend, auswurfördernd, hustenreizmildernd, fördert die Durchblutung der Atemwege, schmerzlindernd bei Nerven und Muskelschmerzen, regt den Hautstoffwechsel an.
Anwendungsbereiche:	Erkältungskrankheiten (auch bei Kindern), Nervenentzündungen, Muskelkater, rheumatische Beschwerden, Gicht, Schlaflosigkeit.
Nebenwirkungen:	keine bekannt
Anwendungsbeispiele:	
Raumbeduftung:	2 Tropfen in der Duftlampe bei Erkältungen oder bei Schlaflosigkeit.
Inhalation:	1 Tropfen Myrte-Öl in das heiße Wasser tropfen, kurz verdampfen lassen und den Kopf mit geschlossenen Augen ca. 1-2 Minuten über das Gefäß halten bei Erkrankungen der oberen Atemwege. 1-2x täglich.
Auflage oder Massage:	10 ml Basisöl z.B. Mandelöl süß und 2 Tropfen Myrte-Öl vermischen, auf ein Baumwolltuch geben und auf schmerzende Gelenke auflegen oder die Mischung auf schmerzende Gelenke einreiben.



Bildquelle: Köhlers Medizinal-Pflanzen