Bio – Karotte

die Mutter aller Karotten,
die uns zurück zu unseren Wurzeln bringt!

der sonnenhafte Lichtbringer,
der selbst in dunkelsten Zeiten
die Seele erstrahlen lässt!

die, die unsere zerstreuten Kräfte wieder einsammelt
und uns in die eigene Mitte zurück bringt!

Bitte beachten Sie:
Hydrolate ersetzen bei körperlichen wie psychischen Beschwerden keine Fachperson aus dem Gesundheitswesen und dienen nicht zur Selbstbehandlung bei Beschwerden!
Äusserlich angewendet sind sie eine sanfte und angenehme Begleitung für unser Wohlgefühl!

Geschichte
Bereits **in der Antike Griechenlands und Roms wurde die wilde Daucus carota als Arzneipflanze genutzt! Dioskurides** empfahl sie 60 n.Chr. bei Geschwüren, Menstruations-problemen, Harnverhalten, Ödemen, giftigen Substanzen, u.v.m.! Aber nicht nur in der Heilwirkung gehört die Karotte zu den besonders herausragenden Pflanzen, ist sie doch ebenso lange ein **überaus begehrtes und vielseitiges Nahrungsmittel**, aus welchem wir begeistert Salate, Suppen, Saucen, Gemüsegerichte und sogar Desserts geniessen, oder mal an einem Rüebli knabbern, weil es erfrischt und Magen und Verdauungsapparat einfach gut tut!
Und dann finden wir die Karotte, dank ihren überaus nahrhaften und heilsamen Inhaltsstoffen ebenso lange schon in der **Gesundheitsförderung** wie in der **Haut- und Schönheitspflege!**
So kommt ein regelmässiges Verspeisen von abwechslungsweise kalten und gekochten Karotten unserem Körper mehr als zugute, denn sie helfen sofort überall da, wo wir uns **von Anstrengungen erholen** möchten; sei es aufgrund der Arbeit, sportlicher Aktivitäten, oder aufgrund von Krankheiten u. Operationen! Die unglaublich vielen, wichtigen Vitamine und Mineralstoffe sind für unseren Organismus eine optimale Unterstützung! Zudem wirken sie auch sehr entspannend, lösen Angst und Nervosität und helfen dadurch auch in schwierigsten Situationen!
Und dann ist sicher auch schon bekannt, dass in vielen „Sommer-Produkten“ ihre Vitamine für eine schöne Bräune sorgen, allgemein die Stimmung heben und unser Sehvermögen stärken!
Die wichtigste Gruppe ihrer hochwirksamen Inhaltsstoffe sind die **Carotinoide,** die unseren Zellen nicht nur **enorme Energie liefern**, sondern auch **Schutz vor schädigendem Lichteinfluss** bieten! Hauptsächlich bekannt ist das Betacarotin, welches von der Leber in Vitamin A umgebaut werden kann und das Lycopin als krebsschützender Inhaltsstoff.

Für unsere Augen gilt sie als wahres Wundermittel, das unsere Sehkraft bei Tag und bei Nacht stärkt, und psychisch wie physisch die Linderung von Augenproblemen positiv unterstützt!

Und dann gehört sie auch noch zu den **starken Aphrodisiaka**, das in vielen Liebeselixieren seinen Platz gefunden hat! Seit alters her wurde **die Karotte von den Griechen auch Liebesmittel genannt**, und aufgrund der Signaturlehre einem Aphrodisiakum für Männer zugeordnet. Einen verführerischen und erotischen Duft erhalten wir, wenn wir Karotte mit den aphrodisisch wirkenden Hydrolaten wie Jasmin, Ylang Ylang, Sandelholz, Rose, Rosengeranium oder Jasmin mischen.

Wirkung in der Haut- und Haar-Pflege
Mischen wir Karotten- und Rosenhydrolat erhalten wir wunderbar regeneriertes, gepflegtes, gesundes und glänzendes Haar! **Haare und Haarspitzen** werden wo nötig repariert und gestärkt und **vor weiterer Schädigung geschützt.**

Für jeden Hauttyp, insbesondere aber für die trockene, faltige und reife Haut, gilt Karottenhydrolat als wunderbar pflegendes **Haut-Tonikum!** Die Haut wird schnell wieder samtig, glatt, weich und wirkt sehr gepflegt. Karotte vitalisiert die Subkutis, die Unterhaut und wirkt deshalb auch verjüngend auf die unterschiedlichsten Hautbilder. So profitiert auch die „**Raucher-Haut**“ durch eine Entschärfung der Sauerstoff-Radikale und anderer Zellgifte!
Der hohe Vitamin A-Gehalt schafft eine ganz besondere Beziehung zur menschlichen Haut; fehlt dieses Vitamin, verhornen die Talgdrüsen, die Hautzellen regenerieren langsamer, die Haut trocknet aus, wird rissig, spröde und kann sich dadurch leicht infizieren!
Und dann **schützen** die Karottenfarbstoffe die Haut auch noch **vor den schädigenden Wirkungen des Sonnenlichtes**, ganz besonders seiner **UV-Anteile**.

Wirkung Schwangerschaft
Mattioli (1501-1577; einer der besten Kenner der Heilkräuter seiner Zeit) meinte dazu: „die Rüben bringen die Lust zu ehelichen Werken, und machen Begier zur Unkeuschheit.“
So gelten sie seit jeher als Potenz und die Fruchtbarkeit steigernd, milchtreibend und milchsteigernd. Früher wurde die Karotte auch zur Empfängnisverhütung eingesetzt.

Wirkung Kinder
Die Karotte – von der das Baby schon weiss: nach der Milch kommt Karottenbrei!
Bei allen Problemen, die Kinder haben können, bringt Karottenhydrolat schnell wieder **Sicherheit und Ausgeglichenheit in der Psyche!**
Reis und Karotten gelten als die Heilnahrung bei massivem Durchfall von Säuglingen und Kindern!
Ein ideales und sehr bekanntes Mittel dafür ist auch die Moro’sche Karottensuppe bei Durchfall; entwickelt vom Münchner Kinderarzt Ernst Moro, Anfang des 20.Jahrhunderts!

Wirkung Psyche
Karottenhydrolat bringt uns immer wieder **zurück zu unseren Wurzeln**; stabilisiert lassen wir Stress und Hektik hinter uns!
Immer, wenn wir uns innerlich zerrissen fühlen, und sich die wichtigen Lebenskräfte in alle Richtungen zerstreut haben; wenn jeder an uns rupft und uns ruft, und wir überall gleichzeitig sein sollen, schützt sie uns davor, müde und antriebslos zu werden, und schenkt gleichzeitig die Kraft, uns abzugrenzen!

Spannungskopfschmerzen durch Stress, aufgestaute Emotionen wie Ärger und Wut lösen sich schnell; wir geniessen bald wieder das Gefühl von Gelassenheit und Ruhe!
Stimmungsschwankungen weichen Ruhe und Ausgeglichenheit, Empfindlichkeit weicht Zentriertheit und Sicherheit – wir lassen uns gestärkt wieder auf die Welt ein!
Karottenhydrolat gilt somit auch als **Lichtbringer, Lichtenergie, Sonnen-Natur, das unsere Seele erstrahlen lässt und uns Wärme und Geborgenheit vermittelt!** Wir spüren ein **unerschöpfliches Kraftpotential** in uns, das sich auf alle unsere Chakren verteilt!

Rezept-Vorschlag: Nervenkraft-Gel 250g
mischen Sie Aloe Vera-Gel 50g mit 100g Karottenhydrolat, 50g Bambus- und 50g Pinehydrolat, und sie erhalten ein Gel, das als Ganzkörper-Pflege genutzt, oder auf den **Reflexpunkten** Solarplexus, 3. Auge, Schläfen, beidseitig der Halswirbelsäule, Handgelenke, Nieren und den Fussreflexzonen aufgetragen wird!

Für weitere Anwendungen kontaktieren Sie bitte eine Fachperson!

Quellennachweis: Dr.med. J.Valnet: Aromatherapie; R.Tisserant: das Aromatherapie-Heilbuch; Pric/Price: Aromatherapie; Dr.med.V.Schmiedel, Dr.med M. Augustin: Handbuch Naturheilkunde; Prof.Dr.med.V.Finetlmann/R.F.Weiss: Lehrbuch der Phytotherapie; Ch.Rätsch: der Atem des Drachen; Schaffner/Häfelfinger/Ernst: Phytopharmaka-Kompendium; O.Rippe, M. Madejsky: die Kräuterkunde des Paracelsus; W.D.Storl: Heilkräuter und Zauberpflanzen; J. Harding: die Welt der Kräuter; Dr.med. F.Grotenhermen: Hanf als Medizin; V.Lad/D.Frawley: Ayurveda Pflanzenheilkunde; G. Graichen: Heilwissen versunkener Kulturen; Internet