

GESUNDHEITS-POST

Nachtkerzenöl

Ein natürlicher Tryptophan-Lieferant mit positiver Wirkung auf Haut, Seele uvm.



Heilpflanze der nordamerikanischen Indianer

Schon die Indianer verwendeten die Nachtkerze als Heilpflanze. Die Samen der Nachtkerze enthalten Eiweiß (an deren Aufbau Aminosäuren wie Cystein, Methionin, Tryptophan beteiligt sind), Zellulose, Lignin und fettes Öl, das viele essentielle Fettsäuren enthält. Diese Fettsäure kann vom menschlichen Körper nicht synthetisiert und muss daher über die Nahrung zugeführt werden.

Bester Tryptophan-Lieferant

Als eine der besten natürlichen Tryptophan-Quelle hat sich das Nachtkerzenöl in einer Studie als schmerzlindernd bei akuten und chronischen Krankheiten erwiesen. Es steigert zudem die Fähigkeit, Schmerzen zu ertragen.

Naturheilpraktiker empfehlen 4-mal täglich je 1 g Nachtkerzenöl zur **Linderung von Schmerzen und Nervenschädigungen** bei diabetischer Neuropathie. Noch besser sind ganze Samen, da sie mehr Tryptophan enthalten.

Mehr als 100 klinische Tests

in 21 Ländern belegen, dass die Behandlung der Neurodermitis mit Nachtkerzenöl erfolgreich sein kann. Eine weitere Studie zeigte, dass Nachtkerzenöl das Zittern der **Parkinson-Krankheit** bei 55% der Patienten, die mehrere Monate lang täglich 2 Teelöffel davon einnahmen, linderte.

Das Nachtkerzenöl enthält Spuren der Aminosäure Tryptophan, welches die Wirksamkeit von L-Dopamin unterstützt.

Achtung:

Bei Epilepsie oder Schizophrenie darf das Öl nicht verwendet werden!



Fotoquelle: Pixabay

Botanik

Die Nachtkerze blüht an lauen Sommerabenden im Garten und an Wegrändern. Abends öffnet sie ihre schönen, gelben Blüten, die einen feinen Duft versprühen. Bei den ersten Sonnenstrahlen verwelken die zierlichen Blüten ganz schnell. Heute ist sie in ganz Europa verbreitet. Die rötliche Wurzel wurde früher als Gemüse, angemacht mit Essig und Öl, gegessen. Aus den Blüten, Blättern und Wurzeln der Pflanze lassen sich auch Heil-Tees, schmackhafte Salate sowie diverse Gerichte zubereiten. Aus den ölhaltigen Samen wird das kostbare Öl der Nachtkerze gewonnen. Die Nachtkerze kann auch selbst angepflanzt werden. Sie stellt keine hohen Ansprüche an den Boden und wächst fast überall.

Einmalige Wirkstoffe für Psyche, Haut und Immunsystem

Nachtkerzenöl hat einen natürlich hohen Gehalt an Gamma-Linolensäure. Diese besonders mehrfach ungesättigten Fettsäuren kommen sonst in der Natur nur äußerst selten vor, nämlich in Borretschsamen-Öl, Johannisbeersamen-Öl sowie in der Muttermilch. Nachtkerzenöl hat dadurch eine positive, ausgleichende Wirkung auf den Hormonhaushalt.

Das Nachtkerzenöl besitzt zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe für den Organismus und die Haut

Wichtige Inhaltsstoffe müssen vorhanden sein, damit das Nachtkerzenöl auch entsprechend wirken kann. Diese sind in erster Linie in den Nachtkerzensamen vorhanden, darin findet sich eine Menge Öl. Dieses Öl setzt sich unter anderem aus Gamma-Linolensäure und Linolsäure zusammen. Dies sind mehrfach ungesättigte Omega-6-Fettsäuren. Die Gamma-Linolensäure wird auch oft als GLA bezeichnet. GLA ist für die Zellerneuerung sowie den Stoffwechselprozess zuständig und kann so auch den Cholesterinspiegel senken. Da der Körper die Omega-6-Fettsäuren nicht selbst bilden kann, muss diese Fettsäure über die Nahrung zugeführt werden. Der Organismus baut die Omega-6-Fettsäuren dann unter anderem auch in die Haut ein. Eine wichtige Aufgabe ist daher, die Barrierefunktion zu stärken und somit Feuchtigkeitsverluste zu verringern.

Nachtkerzensamenöl-Kapseln gelten nicht als Medikament, sondern als diätisches Lebensmittel.

Nebenwirkungen

Die Nachtkerze ist zwar eine natürliche Heilpflanze, dennoch kann es bei der Verwendung zu Nebenwirkungen kommen, **allerdings sind diese sehr selten**. Bei oraler Einnahme von Nachtkerzenöl kann es z.B. in Kapselform zu Kopfschmerzen, Übelkeit oder Magen-Darm-Beschwerden kommen. Bei einer **Unverträglichkeit** gegen Nachtkerzenöl sollte auf die Einnahme/Verwendung verzichtet werden. Dies gilt auch, wenn Sie bereits **gerinnungshemmende Medikamente** nehmen, sowie für Frauen, die **an östrogenabhängiger Brustkrebskrankung** leiden. Hier ist eine Einnahme von Nachtkerzenöl nicht empfehlenswert.

Bei starken Nebenwirkungen sollte man einen Arzt aufsuchen, auch wenn diese nicht sehr wahrscheinlich sind.

Schwangerschaft und Nachtkerzenöl

Während der gesamten Schwangerschaft kann Nachtkerzenöl eingenommen werden. Dadurch ist die Wahrscheinlichkeit groß, Frühgeburten zu verhindern sowie für einen komplikationsfreien, leichten Geburtsvorgang zu sorgen. Darüber hinaus dient es der Entwicklung von Gehirn und Augen des Babys. Die werdende Mutter kann so einer Depression vorbeugen.

Die positive Wirkung von Nachtkerzenöl wird in den meisten Fällen erst nach mehreren Wochen bei regelmäßiger Anwendung spürbar.

Nachtkerzenöl sollte man nicht als Wundermittel ansehen, vor allem bei kurzfristiger Einnahme. Es kann immer eine Zeit lang dauern, bis sich der Körper auf das Öl eingestellt hat und es seine positiven Eigenschaften voll entfalten kann.

Recherchen

Die Inhalte dieser Gesundheitspost beruhen auf zahlreichen Online-Recherchen nach bestem Wissen und Gewissen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Exklusivität. Die Aussagen darin sind keine Therapieverschlüsse und aus den Schlussfolgerungen können keine Heilversprechen abgeleitet werden. Das Nachahmen erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker.

Anwendungsbereiche:

- rheumatoide Arthritis, diverse Entzündungskrankheiten u.a. auch Polyarthritiden oder Morbus Bechterew
- Wundbehandlung, Hautprobleme beim Säugling
- Hautentzündung, Juckreiz, Hauttrockenheit, Akne, Neurodermitis, Schuppenflechte
- Kopfschmerzen
- Allergien wie z.B. Pollenallergie
- Regulierung des Fettstoffwechsels
- Prämenstruelles Syndrom (Tage vor den Tagen)
- Wechseljahresbeschwerden, als Verjüngungskur
- Hyperaktivität bei Kindern (ADHS)
- erhöhter Cholesterinspiegel, Gefäßkrämpfe
- Schutz vor Herzinfarkt ist gegeben
- Symptome der Multiplen Sklerose (MS) werden abgeschwächt
- psychische Beschwerden, die auf ein hormonelles Ungleichgewicht zurückzuführen sind
- positive Auswirkung auf die Beschaffenheit von Haut und Nägeln

Nachtkerzenöl - Einnahme & Dosierung

Nachtkerzenöl eignet sich für die innere und äußere Anwendung. Erhältlich ist dies in Form von Kapseln oder als Öl. Die Einnahme von Nachtkerzenöl richtet sich nach Grad und Art der Beschwerden, daher muss die Dosierung der entsprechenden Beschwerde und dem damit verbundenen Schweregrad angepasst werden. Da Nachtkerzenöl ein Naturheilmittel ist, wirkt es anders als z.B. synthetisch hergestellte Medikamente im Körper. Natürliche Mittel haben nicht nur Auswirkungen auf ein spezielles Symptom, sondern regeln gleich die gesamten Körpervorgänge. Deswegen sollte nach dem Abklingen der Beschwerden auch weiterhin das Nachtkerzenöl eingenommen werden.

Innerliche Anwendung von Nachtkerzenöl

Für die innerlichen Wirkungen kann das Nachtkerzenöl flüssig, als Zutat im Essen, oder mittels Kapsel als Nahrungsergänzung eingenommen werden.

- **Kapsel:** Eine Kapsel enthält meistens 500 mg Öl. Es können 1–2 Kapseln täglich eingenommen werden.
- **Tropfen:** 10 Tropfen können 1-2 mal am Tag eingenommen werden

Bei akuten Beschwerden kann die Einnahme auf 6-8 Kapseln oder 1 bis 2 Teelöffel erhöht werden. Ideal ist die Einnahme zusammen mit einer Mahlzeit.

Äußerliche Anwendung von Nachtkerzenöl

Bei trockener, rissiger Haut oder auch nässenden Wunden sowie entzündeten Gelenken empfiehlt es sich jedoch, das reine Nachtkerzenöl zu verwenden. Besteht eine Entzündung oder ein Ausschlag, sollte das Nachtkerzenöl unverdünnt und kalt gepresst auf die entsprechende Hautpartie aufgetragen werden. Alternativ kann das Nachtkerzenöl auch zur Pflege in die vorhandenen Cremes oder Lotionen gemischt werden. Zahlreiche Cremes mit unterschiedlichen Konzentrationen von Nachtkerzenöl sind deshalb auf dem Markt.

Anwendung bei Tieren

Auch Tiere profitieren von der Wirkung der Nachtkerze. Tiermediziner erzielen positive Wirkung, wenn die Tiernahrung mit Nachtkerzenöl angereichert wird. Parasitenstiche und Hautprobleme beim Vierbeiner werden auch gern mit Nachtkerzenöl äußerlich behandelt.

Die Inhaltsstoffe

Wichtig ist vor allem, dass das Öl aus den Nachtkerzensamen auf eine hochwertige Weise gewonnen wird. Im Detail besteht das Nachtkerzenöl aus:

- 74% mehrfach ungesättigter Linolsäure
- 8,7% Gamma-Linolsäure
- 8% einfach ungesättigte Ölsäuren
- ca. 8% gesättigten Fettsäuren

Darüber hinaus enthält das Öl in den Nachtkerzensamen auch noch Aminosäuren, Mineralstoffe und Vitamin E.

Empfehlung Bezugsquelle: versandkostenfrei ab 50,- € bestellen bei der

Eußenheimer Manufaktur®

Telefon: 09353 - 99 63 01

Email: kontakt@eussenheimer-manufaktur.de

www.Pro-Top.de