



GENERAL CATALOG

www.armaghan-farm.com



Quality products are a reflection of our attitude

Armaghan has defined its goal to provide high quality and healthy food products, especially in the field of medicinal plants. To achieve this goal, we have chosen to develop organic agriculture so that we can ensure the health of our products in the entire chain from farm to plate.

Creating one of the largest organic saffron production farms has been our first step in this direction and we are currently able to offer a wide variety of organic products to our customers. In Armaghan's 5-year development strategy, the production of organic products through the largest organic area in the Middle East is targeted. To achieve this goal, we have developed a comprehensive program to promote organic agriculture and increase the awareness of the native and local people so that we can improve the standard of living of local farmers in the field of organic farming.

Also, in order to preserve and sustain the environment, Armaghan has adapted its regenerative agriculture system according to the climate and environmental conditions so that we can guarantee the food safety of future generations.

Our food products are used in various centers including: hotels, restaurants, hospitals, factories, governmental and non-governmental organizations, private institutions, canteens, dark kitchens, bakeries and many other centers in the world and always We are interested in developing our cooperation. We welcome experienced dealers, suppliers and traders with open arms to establish alliances and develop joint cooperation.

We guarantee the authenticity of all the products offered and try to give our customers a unique experience of the finest quality of food products.





PRODUCTION



ARMAGHAN



SAFFRON

Saffron extracts and tinctures have been used for centuries in traditional medicine for the treatment of different syndromes and diseases. Some of these uses have been antispasmodic, eupeptic, sedative, carminative, diaphoretic, expectorant, stomachic, stimulant, aphrodisiac, emmenagogue and abortifacient.

Saffron has traditionally been used for its sedative, emmenagogue, stimulant (appetite), aphrodisiac, diaphoretic, and antidepressant properties, and for a wide variety of conditions, including cramps, asthma, menstrual disorders, liver disease, and pain.

Saffron, as an antioxidant, is positively effective on sperm morphology and motility in infertile men, while it does not increase sperm count.

Saffron is a powerful spice high in antioxidants. It has been linked to health benefits, such as improved mood, libido, and sexual function, as well as reduced PMS symptoms and enhanced weight loss. Best of all, it is generally safe for most people and easy to add to your diet.



SAFRAN

Les extraits et teintures de safran sont utilisés depuis des siècles en médecine traditionnelle pour le traitement de différents syndromes et maladies. Certaines de ces utilisations ont été antispasmodiques, eupeptiques, sédatives, carminatives, diaphorétiques, expectorantes, stomacales, stimulantes, aphrodisiaques, emménagogue et abortive.

Le safran est traditionnellement utilisé pour ses propriétés sédatives, emménagogue, stimulantes (appétit), aphrodisiaques, diaphorétiques et antidépresseives, ainsi que pour une grande variété de pathologies, notamment les crampes, l'asthme, les troubles menstruels, les maladies du foie et la douleur.

Le safran, en tant qu'antioxydant, est positivement efficace sur la morphologie et la motilité des spermatozoïdes chez les hommes infertiles, sans pour autant augmenter le nombre de spermatozoïdes.

Le safran est une épice puissante riche en antioxydants. Il a été associé à des bienfaits pour la santé, tels qu'une amélioration de l'humeur, de la libido et de la fonction sexuelle, ainsi qu'à une réduction des symptômes du syndrome prémenstruel et à une perte de poids accrue. Mieux encore, il est généralement sans danger pour la plupart des gens et facile à ajouter à votre alimentation.



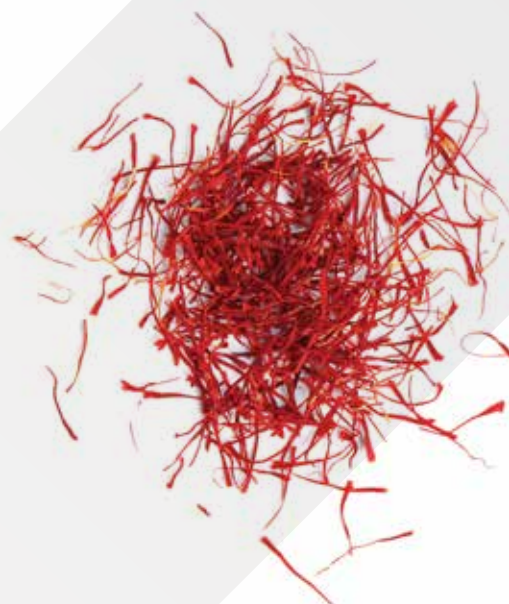
SAFRAN

Safranextrakte und -Tinkturen werden seit Jahrhunderten in der traditionellen Medizin zur Behandlung verschiedener Syndrome und Krankheiten eingesetzt. Einige dieser Anwendungen waren krampflösend, eupeptisch, beruhigend, verdauungsfördernd, schweißtreibend, schleimlösend, magenstärkend, stimulierend, aphrodisierend, emmenagogisch und abtreibend.

Safran wird traditionell wegen seiner beruhigenden, emmenagogischen, appetitanregenden, aphrodisierenden, schweißtreibenden und antidepressiven Eigenschaften sowie bei einer Vielzahl von Erkrankungen eingesetzt, darunter Krämpfe, Asthma, Menstruationsstörungen, Lebererkrankungen und Schmerzen.

Safran wirkt sich als Antioxidans positiv auf die Spermienmorphologie und -motilität bei unfruchtbaren Männern aus, erhöht jedoch nicht die Spermienzahl.

Safran ist ein starkes Gewürz mit hohem Antioxidantiengehalt. Es wurde mit gesundheitlichen Vorteilen wie einer verbesserten Stimmung, Libido und sexuellen Funktion sowie einer Verringerung der PMS-Symptome und einem verstärkten Gewichtsverlust in Verbindung gebracht. Das Beste daran ist, dass es für die meisten Menschen im Allgemeinen sicher ist und sich leicht in Ihre Ernährung integrieren lässt.







CUMIN

Cumin contains compounds called flavonoids that work as antioxidants in the body. Antioxidants can help neutralize unstable particles called free radicals that cause cell damage. By neutralizing these particles, antioxidants can help prevent diseases like cancer, heart disease, and high blood pressure

Chefs rely on Cumin to accentuate the sweetness of root vegetables, like carrots and beets, as well as adding complexity to vegetarian dishes, from vegetable and bean stews to grilled tofu. It is a must-have for enhancing the savory flavor of rich meats like beef and lamb



CUMIN

Le cumin contient des composés appelés flavonoïdes qui agissent comme antioxydants dans le corps. Les antioxydants peuvent aider à neutraliser les particules instables appelées radicaux libres qui endommagent les cellules. En neutralisant ces particules, les antioxydants peuvent aider à prévenir des maladies comme le cancer, les maladies cardiaques et l'hypertension artérielle.

Les chefs comptent sur le cumin pour accentuer la douceur des légumes-racines, comme les carottes et les betteraves, ainsi que pour ajouter de la complexité aux plats végétariens, des ragoûts de légumes et de haricots au tofu grillé. C'est un incontournable pour rehausser la saveur savoureuse des viandes riches comme le bœuf et l'agneau.



KREUZKÜMMEL

Kreuzkümmel enthält Flavonoide, die im Körper als Antioxidantien wirken. Antioxidantien können dabei helfen, instabile Partikel, sogenannte freie Radikale, zu neutralisieren, die Zellschäden verursachen. Durch die Neutralisierung dieser Partikel können Antioxidantien dazu beitragen, Krankheiten wie Krebs, Herzerkrankungen und Bluthochdruck vorzubeugen.

Köche verlassen sich auf Kreuzkümmel, um die Süße von Wurzelgemüse wie Karotten und Rüben hervorzuheben und vegetarischen Gerichten, von Gemüse- und Bohneneintöpfen bis hin zu gegrilltem Tofu, Komplexität zu verleihen. Es ist ein Muss, um den herzhaften Geschmack von reichhaltigem Fleisch wie Rind- und Lammfleisch zu verstärken.



A top-down view of a stone mortar and pestle. The mortar is filled with a mixture of ground seeds, likely flax or sesame. The pestle rests inside the mortar. The scene is set on a light-colored wooden surface, scattered with various dried herbs, including purple flowers, green leaves, and small dark seeds. A small metal spoon filled with ground seeds lies on the wooden surface in the lower right. The overall composition is artistic and emphasizes natural, medicinal ingredients.

MEDICINAL PLANTS



ARTICHOKE

The globe artichoke, also known by the names French artichoke and green artichoke in the U.S., is a variety of a species of thistle cultivated as food. The edible portion of the plant consists of the flower buds before the flowers come into bloom

Artichoke is also commonly consumed as a food. It contains chemicals that can reduce nausea and vomiting, spasms, and gas. These chemicals have also been shown to lower cholesterol and protect the liver. People commonly use artichoke for indigestion and high levels of cholesterol or other fats in the blood.

Artichokes are a good source of fiber and have a host of nutrients. They can also help you regulate your blood pressure and improve liver health. Artichokes are low in fat while rich in fiber, vitamins, minerals, and antioxidants. Particularly high in folate and vitamin C, they also supply important minerals, such as magnesium, phosphorus, and potassium



ARTICHOKE

L'artichaut, également connu sous les noms d'artichaut français et d'artichaut vert aux États-Unis, est une variété d'espèces de chardon cultivée comme aliment. La partie comestible de la plante est constituée des boutons floraux avant l'éclosion des fleurs.

L'artichaut est également couramment consommé comme aliment. Il contient des produits chimiques qui peuvent réduire les nausées et les vomissements, les spasmes et les gaz. Il a également été démontré que ces produits chimiques réduisent le cholestérol et protègent le foie. Les gens utilisent couramment l'artichaut pour traiter l'indigestion et les taux élevés de cholestérol ou d'autres graisses dans le sang.

Les artichauts sont une bonne source de fibres et contiennent de nombreux nutriments. Ils peuvent également vous aider à réguler votre tension artérielle et à améliorer la santé de votre foie.

Les artichauts sont faibles en gras mais riches en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants. Particulièrement riches en folate et en vitamine C, ils fournissent également des minéraux importants, tels que le magnésium, le phosphore et le potassium.



ARTICHOKE

Die Artischocke, in den USA auch unter den Namen „Französische Artischocke“ und „Grüne Artischocke“ bekannt, ist eine Sorte einer Distelart, die als Nahrungsmittel angebaut wird. Der essbare Teil der Pflanze besteht aus den Blütenknospen, bevor die Blüten blühen

Auch Artischocken werden häufig als Nahrungsmittel verzehrt. Es enthält Chemikalien, die Übelkeit und Erbrechen, Krämpfe und Blähungen reduzieren können. Diese Chemikalien senken nachweislich auch den Cholesterinspiegel und schützen die Leber. Menschen verwenden Artischocken häufig bei Verdauungsstörungen und hohen Cholesterin- oder anderen Fettwerten im Blut.

Artischocken sind eine gute Ballaststoffquelle und enthalten viele Nährstoffe. Sie können Ihnen auch dabei helfen, Ihren Blutdruck zu regulieren und die Lebergesundheit zu verbessern.

Artischocken sind fettarm und reich an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien. Sie sind besonders reich an Folsäure und Vitamin C und liefern zudem wichtige Mineralstoffe wie Magnesium, Phosphor und Kalium





BORAGE

Borage, also known as starflower, is an annual herb in the flowering plant family Boraginaceae. It is native to the Mediterranean region, and has naturalized in many other locales.

In traditional medicine, borage is used as a sedative and a diuretic, and as a treatment for seizures and kidney disease. The leaves are often used as dried herbs or tea. Today, fresh borage is eaten and used as a garnish or in drinks. The seeds are also pressed to make borage seed oil, which is used as a supplement.

Borage tastes just like cucumber. The flowers and young leaves are best as the mature leaves have rather a rough hairy nature. These can be used for cooking though, or for brewing a tea. The flowers are a great addition to salads and summer drinks.

Borage seed oil contains very high levels of two types of polyunsaturated omega-6 essential fatty acids, 20–26% gamma-linolenic acid (GLA) and linolenic acid (LA, which your body converts to GLA). GLA is an essential fatty acid that's important for maintaining a joint's cell structure and function.



LA BORAGE

La bourrache, également connue sous le nom de starflower, est une plante herbacée annuelle de la famille des plantes à fleurs des Boraginacées. Il est originaire de la région méditerranéenne et s'est naturalisé dans de nombreux autres endroits.

En médecine traditionnelle, la bourrache est utilisée comme sédatif et diurétique, ainsi que comme traitement contre les convulsions et les maladies rénales. Les feuilles sont souvent utilisées comme herbes séchées ou comme thé. Aujourd'hui, la bourrache fraîche est consommée et utilisée comme garniture ou dans les boissons. Les graines sont également pressées pour fabriquer de l'huile de graines de bourrache, qui est utilisée comme complément.

La bourrache a le même goût que le concombre. Les fleurs et les jeunes feuilles sont les meilleures car les feuilles matures ont une nature plutôt rugueuse et poilue. Ceux-ci peuvent cependant être utilisés pour cuisiner ou pour préparer un thé. Les fleurs sont un excellent ajout aux salades et aux boissons estivales.

L'huile de graines de bourrache contient des niveaux très élevés de deux types d'acides gras essentiels polyinsaturés oméga-6, 20 à 26 % d'acide gamma-linolénique (GLA) et d'acide linoléique (LA, que votre corps convertit en GLA). Le GLA est un acide gras essentiel qui est important pour maintenir la structure et la fonction cellulaire d'une articulation.



BORAGE

Borretsch, auch Sternblume genannt, ist ein einjähriges Kraut aus der Familie der Blütenpflanzen (Boraginaceae). Sie ist im Mittelmeerraum beheimatet und hat sich auch an vielen anderen Orten eingebürgert. In der traditionellen Medizin wird Borretsch als Beruhigungsmittel und Diuretikum sowie zur Behandlung von Krampfanfällen und Nierenerkrankungen eingesetzt. Die Blätter werden oft als getrocknete Kräuter oder Tee verwendet. Heute wird frischer Borretsch gegessen und als Beilage oder in Getränken verwendet. Die Samen werden auch zu Borretschsamenöl gepresst, das als Nahrungsergänzungsmittel verwendet wird.

Borretsch schmeckt genauso wie Gurke. Am besten eignen sich die Blüten und jungen Blätter, da die reifen Blätter eher grob behaart sind. Diese können jedoch zum Kochen oder zum Aufbrühen eines Tees verwendet werden. Die Blüten sind eine tolle Ergänzung zu Salaten und Sommergetränken.

Borretschsamenöl enthält sehr hohe Mengen an zwei Arten mehrfach ungesättigter essentieller Omega-6-Fettsäuren: 20–26 % Gamma-Linolensäure (GLA) und Linolensäure (LA, die Ihr Körper in GLA umwandelt). GLA ist eine essentielle Fettsäure, die für die Aufrechterhaltung der Zellstruktur und -funktion eines Gelenks wichtig ist.





CAMOMILE

Chamomile has been valued as a digestive relaxant and has been used to treat various gastrointestinal disturbances including flatulence, indigestion, diarrhea, anorexia, motion sickness, nausea, and vomiting. Chamomile has also been used to treat colic, croup, and fevers in children.

Chamomile one among many other popular herbs human has been consuming from a long time back. Due to the immense health benefits upon consumption, its popularity is constantly on the rise. The popular way of consumption is by making the tea of the chamomile. The presence of various beneficial phytochemicals like polyphenols is responsible for the series of beneficial health effects.

Chamomile tea has some unique properties that can help calm one's mind and relax. It may help release stress after a tiring day at work. This tea is also a rich source of antioxidants.



LA CAMOMILE

La camomille est appréciée comme relaxant digestif et a été utilisée pour traiter divers troubles gastro-intestinaux, notamment les flatulences, l'indigestion, la diarrhée, l'anorexie, le mal des transports, les nausées et les vomissements. La camomille a également été utilisée pour traiter les coliques, le croup et la fièvre chez les enfants.

La camomille est l'une des nombreuses autres herbes populaires que les humains consomment depuis longtemps. En raison de ses immenses bienfaits pour la santé, sa popularité est en constante augmentation. Le mode de consommation populaire consiste à préparer du thé à la camomille. La présence de divers composés phytochimiques bénéfiques comme les polyphénols est responsable d'une série d'effets bénéfiques sur la santé.

Le thé à la camomille possède des propriétés uniques qui peuvent aider à calmer l'esprit et à se détendre. Cela peut aider à évacuer le stress après une journée de travail fatigante. Ce thé est également une riche source d'antioxydants.



CAMOMILE

Kamille wird als Verdauungsberuhigungsmittel geschätzt und zur Behandlung verschiedener Magen-Darm-Störungen eingesetzt, darunter Blähungen, Verdauungsstörungen, Durchfall, Anorexie, Reisekrankheit, Übelkeit und Erbrechen. Kamille wird auch zur Behandlung von Koliken, Kruppe und Fieber bei Kindern eingesetzt.

Kamille ist eines von vielen anderen beliebten Kräutern, das der Mensch schon seit langer Zeit zu sich nimmt. Aufgrund der immensen gesundheitlichen Vorteile beim Verzehr erfreut es sich immer größerer Beliebtheit. Die beliebte Art des Verzehrs ist die Zubereitung von Tee aus der Kamille. Das Vorhandensein verschiedener nützlicher sekundärer Pflanzenstoffe wie Polyphenole ist für die Reihe positiver Gesundheitseffekte verantwortlich.

Kamillentee hat einige einzigartige Eigenschaften, die helfen können, den Geist zu beruhigen und zu entspannen. Es kann helfen, Stress nach einem anstrengenden Arbeitstag abzubauen. Dieser Tee ist auch eine reichhaltige Quelle an Antioxidantien.





DANDELION

The leaves are used to stimulate the appetite and help digestion. Dandelion flower has antioxidant properties. Dandelion may also help improve the immune system. Herbalists use dandelion root to detoxify the liver and gallbladder, and dandelion leaves to help kidney function.

As an antibacterial, germicide and anti-fungal ingredient, dandelion detoxifies the skin, clears out pores, gets rid of acne and prevents acne breakouts in the future. It's hard to find a product that works for acne-prone skin and so many other skin types, but the dandelion is a true miracle worker that way.

Dandelion root is excellent for detoxification of the liver and kidneys, but also has a positive benefit on decreasing inflammation in the scalp," explains Gaunitz. He adds that this makes it ideal for those dealing with inflammatory scalp conditions such as seborrheic dermatitis and dandruff



PISSENLIT

Les feuilles sont utilisées pour stimuler l'appétit et faciliter la digestion. La fleur de pissenlit possède des propriétés antioxydantes. Le pissenlit peut également aider à améliorer le système immunitaire. Les herboristes utilisent la racine de pissenlit pour détoxifier le foie et la vésicule biliaire, ainsi que les feuilles de pissenlit pour favoriser la fonction rénale.

En tant qu'ingrédient antibactérien, germicide et antifongique, le pissenlit détoxifie la peau, nettoie les pores, élimine l'acné et prévient les poussées d'acné à l'avenir. Il est difficile de trouver un produit qui fonctionne pour les peaux à tendance acnéique et pour tant d'autres types de peau, mais le pissenlit est un véritable faiseur de miracles dans ce domaine.

La racine de pissenlit est excellente pour la détoxification du foie et des reins, mais elle a également un effet positif sur la diminution de l'inflammation du cuir chevelu", explique Gaunitz. Il ajoute que cela la rend idéale pour les personnes souffrant d'affections inflammatoires du cuir chevelu telles que la dermatite séborrhéique et les pellicules.



LÖWENZAHN

Die Blätter werden verwendet, um den Appetit anzuregen und die Verdauung zu unterstützen. Löwenzahnblüten haben antioxidative Eigenschaften. Löwenzahn kann auch zur Stärkung des Immunsystems beitragen. Kräuterkundige verwenden Löwenzahnwurzel zur Entgiftung von Leber und Gallenblase und Löwenzahnblätter zur Unterstützung der Nierenfunktion.

Als antibakterieller, keimtötender und antimykotischer Inhaltsstoff entgiftet Löwenzahn die Haut, reinigt die Poren, beseitigt Akne und verhindert zukünftige Akneausbrüche. Es ist schwer, ein Produkt zu finden, das bei zu Akne neigender Haut und vielen anderen Hauttypen wirkt, aber der Löwenzahn ist in dieser Hinsicht ein wahrer Wundertäter.

„Löwenzahnwurzel eignet sich hervorragend zur Entgiftung von Leber und Nieren, wirkt sich aber auch positiv auf die Linderung von Entzündungen in der Kopfhaut aus“, erklärt Gaunitz. Er fügt hinzu, dass sie sich dadurch ideal für Menschen mit entzündlichen Kopfhauterkrankungen wie seborrhoischer Dermatitis und Schuppen eignet.





DRAGONHEAD

The Dragonhead (*Dracocephalum*) belongs to the mint family. The Latin name *Dracocephalum* literally means "dragon's head" and very accurately reflects the shape of the flower.

The plant, has beautiful, light blue-violet flowers that exude a delicate, pleasant and slightly honey-citrus-like aroma. Behind the name of this still relatively unknown plant lies an extraordinary healing power that embodies a wide range of healing properties.

The plant contains many valuable active ingredients such as citral and geraniol. This enables the use of Moldavian Balm, as the plant is also called, for faster healing of purulent wounds, bruises, rheumatism and stomatitis (inflammation of the oral mucosa). The tea infusion of the herb is used for palpitations, neuralgia, migraines, headaches, toothaches, cramps and gases in the intestine as well as for all colds and to prevent viral infections.



TÊTE DE DRAGON

La tête de dragon (*Dracocephalum*) appartient à la famille des menthes. Le nom latin *Dracocephalum* signifie littéralement « tête de dragon » et reflète très fidèlement la forme de la fleur.

La plante a de belles fleurs bleu-violet clair qui dégagent un arôme délicat, agréable et légèrement miellé et citronné. Derrière le nom de cette plante encore relativement méconnue se cache un pouvoir curatif extraordinaire qui incarne un large éventail de propriétés curatives.

La plante contient de nombreux principes actifs précieux tels que le citral et le géraniol. Cela permet d'utiliser le baume moldave, comme on appelle aussi la plante, pour une cicatrisation plus rapide des plaies purulentes, des contusions, des rhumatismes et des stomatites (inflammation de la muqueuse buccale). L'infusion de plante à base de thé est utilisée contre les palpitations, les névralgies, les migraines, les maux de tête, les maux de dents, les crampes et les gaz dans l'intestin ainsi que contre tous les rhumes et pour prévenir les infections virales.



DRACHENKOPF

Der Drachenkopf (*Dracocephalum*) gehört zur Familie der Lippenblütler. Der lateinische Name *Dracocephalum* bedeutet wörtlich „Drachenkopf“ und spiegelt sehr genau die Form der Blüte wider.

Die Pflanze hat wunderschöne, hellblau-violette Blüten, die ein zartes, angenehmes und leicht honig-zitrusartiges Aroma verströmen. Hinter dem Namen dieser noch relativ unbekanntes Pflanze verbirgt sich eine außergewöhnliche Heilkraft, die ein breites Spektrum an Heilwirkungen verkörpert.

Die Pflanze enthält viele wertvolle Wirkstoffe wie Citral und Geraniol. Dies ermöglicht den Einsatz von Moldawischem Balsam, wie die Pflanze auch genannt wird, zur schnelleren Heilung von eitrigen Wunden, Prellungen, Rheuma und Stomatitis (Entzündung der Mundschleimhaut). Der Teeaufguss des Krauts wird bei Herzrasen, Neuralgien, Migräne, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Krämpfen und Blähungen im Darm sowie bei allen Erkältungen und zur Vorbeugung von Virusinfektionen eingesetzt.





LAVENDER

Lavender (*Lavandula angustifolia*) is an evergreen plant native to the Mediterranean. Its flower and oil have a popular scent and are also used as medicine. Lavender contains an oil that seems to have calming effects and might relax certain muscles. It also seems to have antibacterial and antifungal effects.

Lavender is known for its antiseptic, antimicrobial, anti-inflammatory, antibacterial, and antifungal properties. True Lavender (*Lavandula angustifolia*) is the best variety to use for healing and aromatherapy, as the hybrid oils are much higher in camphor, and are more stimulating than calming.

Lavender may help improve sleep, treat skin blemishes, relieve pain, reduce blood pressure, lessen menopausal hot flashes, combat fungus growth, and potentially promote hair growth.

What are the 10 benefits of lavender?

1. Symptoms of premenstrual tension
2. Increased sleep quality
3. Reduced anxiety
4. Promotes hair growth
5. Assists in wound healing
6. Pain reduction
7. Migraine headache relief
8. Treatment of head lice
9. Antimicrobial action
10. Ease sunburn



LAVENDEL

Lavendel (*Lavandula angustifolia*) ist eine immergrüne Pflanze aus dem Mittelmeerraum. Seine Blüten und sein Öl haben einen beliebten Duft und werden auch als Medizin verwendet. Lavendel enthält ein Öl, das eine beruhigende Wirkung zu haben scheint und bestimmte Muskeln entspannen kann. Es scheint auch antibakterielle und antimykotische Wirkungen zu haben.

Lavendel ist für seine antiseptischen, antimikrobiellen, entzündungshemmenden, antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften bekannt. Echter Lavendel (*Lavandula angustifolia*) ist die beste Sorte für die Heilung und Aromatherapie, da die Hybridöle viel mehr Kampfer enthalten und eher anregend als beruhigend wirken.

Lavendel kann helfen, den Schlaf zu verbessern, Hautunreinheiten zu behandeln, Schmerzen zu lindern, den Blutdruck zu senken, Hitzewallungen in den Wechseljahren zu lindern, Pilzwachstum zu bekämpfen und möglicherweise das Haarwachstum zu fördern.

Was sind die 10 Vorteile von Lavendel?

1. Symptome einer prämenstruellen Spannung
2. Erhöhte Schlafqualität
3. Reduzierte Angst
4. Fördert das Haarwachstum
5. Unterstützt die Wundheilung
6. Schmerzreduktion
7. Linderung von Migränekopfschmerzen
8. Behandlung von Kopfläusen
9. Antimikrobielle Wirkung
10. Sonnenbrand lindern



LAVANDE

La lavande (*Lavandula angustifolia*) est une plante à feuilles persistantes originaire du bassin méditerranéen. Sa fleur et son huile ont un parfum populaire et sont également utilisées comme médicament. La lavande contient une huile qui semble avoir des effets calmants et pourrait détendre certains muscles. Il semble également avoir des effets antibactériens et antifongiques.

La lavande est connue pour ses propriétés antiseptiques, antimicrobiennes, anti-inflammatoires, antibactériennes et antifongiques. La lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) est la meilleure variété à utiliser pour la guérison et l'aromathérapie, car les huiles hybrides sont beaucoup plus riches en camphre et sont plus stimulantes que calmantes.

La lavande peut aider à améliorer le sommeil, à traiter les imperfections cutanées, à soulager la douleur, à réduire la tension artérielle, à atténuer les bouffées de chaleur de la ménopause, à combattre la croissance des champignons et potentiellement à favoriser la croissance des cheveux.

Quels sont les 10 bienfaits de la lavande ?

1. Symptômes de tension prémenstruelle
2. Amélioration de la qualité du sommeil
3. Réduction de l'anxiété
4. Favorise la croissance des cheveux
5. Aide à la cicatrisation des plaies
6. Réduction de la douleur
7. Soulagement des migraines
8. Traitement des poux de tête
9. Action antimicrobienne
10. Soulager les coups de soleil





LEMON BALM

Lemon balm (*Melissa officinalis*), a member of the mint family, is considered a calming herb. It was used as far back as the Middle Ages to reduce stress and anxiety, promote sleep, improve appetite, and ease pain and discomfort from indigestion (including gas and bloating, as well as colic).

Lemon balm (*Melissa officinalis*), a member of the mint family, is considered a calming herb. It was used as far back as the Middle Ages to reduce stress and anxiety, promote sleep, improve appetite, and ease pain and discomfort from indigestion (including gas and bloating, as well as colic).

How does it work? It is proposed that lemon balm may work by increasing gamma-aminobutyric (GABA) levels in the brain. GABA is a mood regulator which works by stopping neurons from becoming overexcited, and low levels of GABA can lead to restlessness and anxiety.

In a study conducted on rats, it was found that lemon balm contains serotonergic activity.



MÉLISSE

La mélisse (*Melissa officinalis*), membre de la famille de la menthe, est considérée comme une plante apaisante. Il était utilisé dès le Moyen Âge pour réduire le stress et l'anxiété, favoriser le sommeil, améliorer l'appétit et soulager la douleur et l'inconfort liés à l'indigestion (y compris les gaz et les ballonnements, ainsi que les coliques).

La mélisse (*Melissa officinalis*), membre de la famille de la menthe, est considérée comme une plante apaisante. Il était utilisé dès le Moyen Âge pour réduire le stress et l'anxiété, favoriser le sommeil, améliorer l'appétit et soulager la douleur et l'inconfort liés à l'indigestion (y compris les gaz et les ballonnements, ainsi que les coliques).

Comment ça marche? Il est proposé que la mélisse puisse agir en augmentant les niveaux de gamma-aminobutyrique (GABA) dans le cerveau. Le GABA est un régulateur de l'humeur qui empêche les neurones de devenir surexcités, et de faibles niveaux de GABA peuvent entraîner de l'agitation et de l'anxiété.

Dans une étude menée sur des rats, il a été constaté que la mélisse contient une activité sérotonergique.



ZITRONENMELISE

Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*), ein Mitglied der Familie der Minzen, gilt als beruhigendes Kraut. Bereits im Mittelalter wurde es verwendet, um Stress und Ängste zu reduzieren, den Schlaf zu fördern, den Appetit zu verbessern und Schmerzen und Beschwerden aufgrund von Verdauungsstörungen (einschließlich Blähungen und Blähungen sowie Koliken) zu lindern.

Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*), ein Mitglied der Familie der Minzen, gilt als beruhigendes Kraut. Bereits im Mittelalter wurde es verwendet, um Stress und Ängste zu reduzieren, den Schlaf zu fördern, den Appetit zu verbessern und Schmerzen und Beschwerden aufgrund von Verdauungsstörungen (einschließlich Blähungen und Blähungen sowie Koliken) zu lindern.

Wie funktioniert es? Es wird vermutet, dass Zitronenmelisse durch die Erhöhung des Gamma-Aminobuttersäurespiegels (GABA) im Gehirn wirken könnte. GABA ist ein Stimmungsregulator, der die Übererregung von Neuronen verhindert. Ein niedriger GABA-Spiegel kann zu Unruhe und Angstzuständen führen.

In einer an Ratten durchgeführten Studie wurde festgestellt, dass Zitronenmelisse eine serotonerge Aktivität aufweist.





LEMON BEEBRUSH

Therefore, lemon beebrush extracts are popularly relished in herbal drinks and teas. Moreover, it provides a soothing scent that brings wonderful wellness incentives to the human body and mind.

Medicinally, lemon verbena is used for digestive disorders like indigestion, diarrhea and constipation. It is helpful with joint pain, insomnia, asthma, colds, fevers, skin conditions and chills. It also has anti-Candida albicans properties.

Verbena is a plant. The parts that grow above ground are used to make medicine. Verbena is used for mild gum disease (gingivitis), swelling (inflammation) of the nasal cavity and sinuses (rhinosinusitis), heart conditions, depression, and other conditions, but there is no good scientific evidence to support these uses.

8 health benefits of lemon verbena

- 1- Reduces inflammation
- 2- Aids in detoxification and boosts immunity
- 3- Improves joint function
- 4- Aids with weight loss
- 5- Helps with insomnia
- 6- Improves anxiety and stress levels
- 7- Fights staph infections
- 8- Aids in digestion



ZITRONENBIENENSTÜRZE

Daher werden Zitronen-Bienensträucher-Extrakte gerne in Kräutergetränken und Tees genossen. Darüber hinaus verströmt es einen beruhigenden Duft, der dem menschlichen Körper und Geist wunderbare Wellness-Anreize verleiht.

Medizinisch wird Zitronenverbene bei Verdauungsstörungen wie Verdauungsstörungen, Durchfall und Verstopfung eingesetzt. Es hilft bei Gelenkschmerzen, Schlaflosigkeit, Asthma, Erkältungen, Fieber, Hauterkrankungen und Schüttelfrost. Es hat auch Anti-Candida albicans-Eigenschaften.

Eisenkraut ist eine Pflanze. Die oberirdisch wachsenden Teile werden zur Herstellung von Medikamenten verwendet. Eisenkraut wird bei leichten Zahnfleischerkrankungen (Gingivitis), Schwellungen (Entzündungen) der Nasenhöhle und der Nebenhöhlen (Rhinosinusitis), Herzbeschwerden, Depressionen und anderen Beschwerden eingesetzt, es gibt jedoch keine guten wissenschaftlichen Beweise für diese Anwendungen.

8 gesundheitliche Vorteile von Zitronenverbene

- 1- Reduziert Entzündungen
- 2- Hilft bei der Entgiftung und stärkt das Immunsystem
- 3- Verbessert die Gelenkfunktion
- 4- Hilft beim Abnehmen
- 5- Hilft bei Schlaflosigkeit
- 6- Verbessert das Angst- und Stressniveau
- 7- Bekämpft Staphylokokkeninfektionen
- 8- Hilft bei der Verdauung



BEEBRUSH CITRON

Par conséquent, les extraits de ruche citronnée sont couramment appréciés dans les boissons à base de plantes et les tisanes. De plus, il dégage un parfum apaisant qui apporte de merveilleuses incitations au bien-être du corps et de l'esprit humains.

En médecine, la verveine citronnée est utilisée pour traiter les troubles digestifs comme l'indigestion, la diarrhée et la constipation. Il est utile en cas de douleurs articulaires, d'insomnie, d'asthme, de rhumes, de fièvres, d'affections cutanées et de frissons. Il possède également des propriétés anti-Candida albicans.

La verveine est une plante. Les parties qui poussent au-dessus du sol sont utilisées pour fabriquer des médicaments. La verveine est utilisée pour traiter les maladies légères des gencives (gingivite), le gonflement (inflammation) de la cavité nasale et des sinus (rhinosinusite), les problèmes cardiaques, la dépression et d'autres conditions, mais il n'existe aucune preuve scientifique solide pour étayer ces utilisations.

8 bienfaits de la verveine citronnelle pour la santé

- 1- Réduit l'inflammation
- 2- Aide à la désintoxication et renforce l'immunité
- 3- Améliore la fonction articulaire
- 4- Aide à la perte de poids
- 5- Aide à lutter contre l'insomnie
- 6- Améliore les niveaux d'anxiété et de stress
- 7- Combat les infections à staphylocoques
- 8- Aide à la digestion





LICORICE

It was used traditionally for treating a variety of conditions, including lung, liver, circulatory, and kidney diseases. Today, licorice root is promoted as a dietary supplement for conditions such as digestive problems, menopausal symptoms, cough, and bacterial and viral infections.

Today, licorice root is promoted as a dietary supplement for conditions such as digestive problems, menopausal symptoms, cough, and bacterial and viral infections. Licorice gargles or lozenges have been used to try to prevent or reduce the sore throat that sometimes occurs after surgery.

Its plant compounds demonstrate potent antioxidant, anti-inflammatory, and antimicrobial effects. Though it may relieve acid reflux, eczema, peptic ulcers, and other health issues, more comprehensive human studies are needed. Still, licorice has adverse effects if it's overconsumed or eaten frequently.

Licorice has well-documented antiviral, antibacterial and antifungal properties. Licorice that contains glycyrrhizin is possibly unsafe when consumed in large amounts or for a long time. Eating licorice 5 grams or more daily for several weeks can cause severe side effects including heart attack. People who have heart disease, kidney disease, or high blood pressure are more sensitive to it.



RÉGLISSE

Il était traditionnellement utilisé pour traiter diverses affections, notamment les maladies pulmonaires, hépatiques, circulatoires et rénales. Aujourd'hui, la racine de réglisse est présentée comme complément alimentaire pour des affections telles que les problèmes digestifs, les symptômes de la ménopause, la toux et les infections bactériennes et virales.

Aujourd'hui, la racine de réglisse est présentée comme complément alimentaire pour des affections telles que les problèmes digestifs, les symptômes de la ménopause, la toux et les infections bactériennes et virales. Des gargarismes ou des pastilles à la réglisse ont été utilisés pour tenter de prévenir ou de réduire les maux de gorge qui surviennent parfois après une intervention chirurgicale.

Ses composés végétaux démontrent de puissants effets antioxydants, anti-inflammatoires et antimicrobiens. Bien qu'il puisse soulager les reflux acides, l'eczéma, les ulcères gastroduodénaux et d'autres problèmes de santé, des études humaines plus complètes sont nécessaires. Pourtant, la réglisse a des effets néfastes si elle est surconsommée ou consommée fréquemment.

La réglisse possède des propriétés antivirales, antibactériennes et antifongiques bien documentées.

La réglisse qui contient de la glycyrrhizine est peut-être dangereuse lorsqu'elle est consommée en grande quantité ou pendant une longue période. Manger 5 grammes ou plus de réglisse par jour pendant plusieurs semaines peut provoquer de graves effets secondaires, notamment une crise cardiaque. Les personnes souffrant d'une maladie cardiaque, d'une maladie rénale ou d'hypertension artérielle y sont plus sensibles.



LAKRITZE

Traditionell wurde es zur Behandlung verschiedener Erkrankungen eingesetzt, darunter Lungen-, Leber-, Kreislauf- und Nierenerkrankungen. Heutzutage wird die Süßholzwurzel als Nahrungsergänzungsmittel bei Erkrankungen wie Verdauungsproblemen, Wechseljahrsbeschwerden, Husten sowie bakteriellen und viralen Infektionen beworben.

Heutzutage wird die Süßholzwurzel als Nahrungsergänzungsmittel bei Erkrankungen wie Verdauungsproblemen, Wechseljahrsbeschwerden, Husten sowie bakteriellen und viralen Infektionen beworben. Mit Lakritzgurgeln oder Lutschtabletten wird versucht, Halsschmerzen, die manchmal nach einer Operation auftreten, vorzubeugen oder zu lindern.

Seine Pflanzenstoffe zeigen starke antioxidative, entzündungshemmende und antimikrobielle Wirkung. Obwohl es sauren Reflux, Ekzeme, Magengeschwüre und andere Gesundheitsprobleme lindern kann, sind umfassendere Studien am Menschen erforderlich. Dennoch hat Lakritz negative Auswirkungen, wenn es zu häufig konsumiert oder gegessen wird.

Süßholz hat gut dokumentierte antivirale, antibakterielle und antimykotische Eigenschaften.

Süßholz, das Glycyrrhizin enthält, ist möglicherweise unsicher, wenn es in großen Mengen oder über einen längeren Zeitraum verzehrt wird. Der Verzehr von 5 Gramm oder mehr Lakritze täglich über mehrere Wochen kann schwere Nebenwirkungen bis hin zum Herzinfarkt verursachen. Menschen mit Herzerkrankungen, Nierenerkrankungen oder Bluthochdruck reagieren empfindlicher darauf.





MALLOW FLOWER

In herbal medicine, mallow is classified as a demulcent—a soothing agent that counters irritation and mild inflammation. Both mallow leaf and flower preparations are approved by the German Commission E for relief of sore throats and dry coughs. Mallow is typically used as a tea or gargle for these indications.

Because of its anti-inflammatory and antiseptic properties, mallow flower extract is especially helpful for treating acne and skin irritation. Research has shown that it can even help with eczema flare ups, psoriasis, and wound healing.

Mallow (*Malva sylvestris*) is a plant native to Europe, North Africa, and Asia. It grows wild in fields. The flower and leaf are used as medicine. Mallow flower contains a mucus-like substance that protects and soothes the throat and mouth.

What Mallow has to Offer Hair. Added to a rinse, an infusion of mallow leaves and roots helps soften hair and enhance elasticity – especially damaged and fragile hair.



FLEUR DE MAUVETTE

En phytothérapie, la mauve est classée comme émolliente, un agent apaisant qui combat les irritations et les inflammations légères. Les préparations de feuilles et de fleurs de mauve sont approuvées par la Commission E allemande pour le soulagement des maux de gorge et de la toux sèche. La mauve est généralement utilisée en infusion ou en gargarisme pour ces indications.

En raison de ses propriétés anti-inflammatoires et antiseptiques, l'extrait de fleur de mauve est particulièrement utile pour traiter l'acné et les irritations cutanées. Des recherches ont montré qu'il peut même aider en cas de poussées d'eczéma, de psoriasis et de cicatrisation des plaies.

La mauve (*Malva sylvestris*) est une plante originaire d'Europe, d'Afrique du Nord et d'Asie. Il pousse à l'état sauvage dans les champs. La fleur et la feuille sont utilisées comme médicament. La fleur de mauve contient une substance semblable à du mucus qui protège et apaise la gorge et la bouche.

Ce que Mallow a à offrir aux cheveux. Ajoutée à un rinçage, une infusion de feuilles et de racines de mauve aide à adoucir les cheveux et à améliorer leur élasticité, en particulier les cheveux abîmés et fragiles.



MALBENBLUME

In der Kräuterheilkunde wird Malve als linderndes Mittel eingestuft – ein beruhigendes Mittel, das Reizungen und leichten Entzündungen entgegenwirkt. Sowohl Malvenblätter- als auch Malvenblütenpräparate sind von der Deutschen Kommission E zur Linderung von Halsschmerzen und trockenem Husten zugelassen. Bei diesen Indikationen wird Malve typischerweise als Tee oder Gurgelmittel verwendet.

Aufgrund seiner entzündungshemmenden und antiseptischen Eigenschaften ist Malvenblütenextrakt besonders hilfreich bei der Behandlung von Akne und Hautirritationen. Untersuchungen haben gezeigt, dass es sogar bei Ekzemschüben, Psoriasis und der Wundheilung helfen kann.

Malve (*Malva sylvestris*) ist eine in Europa, Nordafrika und Asien beheimatete Pflanze. Es wächst wild auf Feldern. Die Blüten und Blätter werden als Medizin verwendet. Malvenblüten enthalten eine schleimartige Substanz, die Hals und Mund schützt und beruhigt.

Was Mallow dem Haar zu bieten hat. Ein Aufguss aus Malvenblättern und -wurzeln, der einer Spülung hinzugefügt wird, hilft, das Haar weicher zu machen und die Elastizität zu verbessern – insbesondere bei geschädigtem und brüchigem Haar.





MARIGOLD

Drunk three times a day, it alleviates cramps and aids digestion. It will also bring relief for nausea, stomach ulcers and menstrual discomfort. Tincture of marigold eases headaches and can help to facilitate sleep. The tea can be also used in cold compresses and baths as an anti-inflammatory and relaxant.

According to Ayurvedic and Unani medicine, the flowers and leaves of marigold have anti-inflammatory, antipyretic, antimicrobial, and antiepileptic effects [11]. Marigolds are generally administered in tinctures, ointments, and infusions to treat wounds for inflammation of the skin and mucous membranes

The main medicinal applications of marigold are skin conditions of all kinds, including contusions, bruises and varicose veins. Minor skin injuries and inflammation can also be successfully treated. Marigold ointment promotes wound healing for eczema and sunburns.

Calendula marigolds are yellow-orange in color and form small florets of petals that are harvested and dried for their numerous medicinal properties. While there are various species of marigold flowers grown around the world, calendula is considered to be the most medicinal.

Marigold ointment promotes wound healing for eczema and sunburns. The fresh flowers must be preserved in olive oil and then stored in a cool and dark place. After three weeks, the filtered oil can be mixed with wax to make the ointment. Decanted into a jar, the ointment can set and will now last several months.



SOUCI

Boire trois fois par jour, il soulage les crampes et facilite la digestion. Il apportera également un soulagement aux nausées, aux ulcères d'estomac et à l'inconfort menstruel. La teinture de souci soulage les maux de tête et peut aider à faciliter le sommeil. Le thé peut également être utilisé dans des compresses froides et des bains comme anti-inflammatoire et relaxant.

Selon la médecine ayurvédique et unani, les fleurs et les feuilles de souci ont des effets anti-inflammatoires, antipyrétiques, antimicrobiens et antiepileptiques [11]. Les soucis sont généralement administrés sous forme de teintures, de pommades et d'infusions pour traiter les plaies causées par une inflammation de la peau et des muqueuses.

Les principales applications médicinales du souci concernent les affections cutanées de toutes sortes, notamment les contusions, les contusions et les varices. Des blessures cutanées mineures et des inflammations peuvent également être traitées avec succès. La pommade au souci favorise la cicatrisation des plaies en cas d'eczéma et de coups de soleil.

Les soucis de calendula sont de couleur jaune-orange et forment de petits fleurons de pétales qui sont récoltés et séchés pour leurs nombreuses propriétés médicinales. Bien qu'il existe diverses espèces de fleurs de souci cultivées dans le monde, le calendula est considéré comme le plus médicinal.

La pommade au souci favorise la cicatrisation des plaies en cas d'eczéma et de coups de soleil. Les fleurs fraîches doivent être conservées dans de l'huile d'olive puis conservées dans un endroit frais et sombre. Après trois semaines, l'huile filtrée peut être mélangée à de la cire pour fabriquer la pommade. Décantée dans un pot, la pommade peut prendre et durera désormais plusieurs mois.



RINGELBLUME



Dreimal täglich getrunken, lindert es Krämpfe und fördert die Verdauung. Es lindert auch Übelkeit, Magengeschwüre und Menstruationsbeschwerden. Ringelblumentinktur lindert Kopfschmerzen und kann den Schlaf erleichtern. Der Tee kann auch in kalten Kompressen und Bädern als entzündungshemmendes und entspannendes Mittel verwendet werden.

Laut ayurvedischer und Unani-Medizin wirken die Blüten und Blätter der Ringelblume entzündungshemmend, fiebersenkend, antimikrobiell und antiepileptisch [11]. Ringelblumen werden im Allgemeinen in Tinkturen, Salben und Aufgüssen zur Wundbehandlung bei Entzündungen der Haut und der Schleimhäute verabreicht

Die wichtigsten medizinischen Anwendungen der Ringelblume sind Hauterkrankungen aller Art, einschließlich Prellungen, Prellungen und Krampfadern. Auch kleinere Hautverletzungen und Entzündungen können erfolgreich behandelt werden. Ringelblumensalbe fördert die Wundheilung bei Ekzemen und Sonnenbrand.

Calendula-Ringelblumen haben eine gelb-orange Farbe und bilden kleine Blütenblätter, die wegen ihrer zahlreichen medizinischen Eigenschaften geerntet und getrocknet werden. Während auf der ganzen Welt verschiedene Arten von Ringelblumen angebaut werden, gilt die Ringelblume als die heilkräftigste.

Ringelblumensalbe fördert die Wundheilung bei Ekzemen und Sonnenbrand. Die frischen Blüten müssen in Olivenöl eingelegt und anschließend kühl und dunkel gelagert werden. Nach drei Wochen kann das gefilterte Öl mit Wachs zu einer Salbe vermischt werden. In ein Glas umgefüllt kann die Salbe aushärten und ist nun mehrere Monate haltbar.





MARJORAM

Marjoram is an herb. People make medicine from the flowers, leaves, and oil. Marjoram is commonly used for runny nose, cough, common cold, other infections, and various digestion problems, but there is no good scientific evidence to support any use. In foods, marjoram herb and oil are used as flavorings.

Marjoram, also known as sweet marjoram, is an aromatic herb in the mint family that has been grown in the Mediterranean, North Africa, and Western Asia for thousands of years. While similar to oregano, it has a milder flavor and is often used to garnish salads, soups, and meat dishes.

She is serenity and peace. Sweet marjoram is a wonderful remedy for insomnia. In my experience, the sleep-inducing effects of sweet marjoram are more powerful than lavender and chamomile, which are more often used to aid sleep.

Marjoram may be beneficial to hormonal health, especially for women. One study showed that women with polycystic ovarian syndrome (PCOS) who consume marjoram tea twice daily for one month are able to improve insulin sensitivity and reduce their levels of adrenal androgens.



MARJOLAINE

La marjolaine est une herbe. Les gens fabriquent des médicaments à partir des fleurs, des feuilles et de l'huile. La marjolaine est couramment utilisée contre l'écoulement nasal, la toux, le rhume, d'autres infections et divers problèmes de digestion, mais il n'existe aucune preuve scientifique solide pour étayer une quelconque utilisation. Dans les aliments, l'herbe et l'huile de marjolaine sont utilisées comme arômes.

La marjolaine, également connue sous le nom de marjolaine douce, est une herbe aromatique de la famille de la menthe cultivée en Méditerranée, en Afrique du Nord et en Asie occidentale depuis des milliers d'années. Bien que semblable à l'origan, il a une saveur plus douce et est souvent utilisé pour garnir les salades, les soupes et les plats de viande.

Elle est sérénité et paix. La marjolaine douce est un merveilleux remède contre l'insomnie. D'après mon expérience, les effets somnifères de la marjolaine douce sont plus puissants que ceux de la lavande et de la camomille, qui sont plus souvent utilisées pour favoriser le sommeil.

La marjolaine peut être bénéfique pour la santé hormonale, en particulier chez les femmes. Une étude a montré que les femmes atteintes du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) qui consomment du thé à la marjolaine deux fois par jour pendant un mois sont capables d'améliorer leur sensibilité à l'insuline et de réduire leurs niveaux d'androgènes surrenaliens.



MAJORAN

Majoran ist ein Kraut. Aus Blüten, Blättern und Öl stellen Menschen Medikamente her. Majoran wird häufig bei Schnupfen, Husten, Erkältung, anderen Infektionen und verschiedenen Verdauungsproblemen eingesetzt, es gibt jedoch keine guten wissenschaftlichen Beweise für eine Verwendung. In Lebensmitteln werden Majorankraut und -öl als Aromastoffe verwendet.

Majoran, auch süßer Majoran genannt, ist ein aromatisches Kraut aus der Familie der Minzen, das seit Tausenden von Jahren im Mittelmeerraum, in Nordafrika und Westasien angebaut wird. Obwohl es Oregano ähnelt, hat es einen mildereren Geschmack und wird oft zum Garnieren von Salaten, Suppen und Fleischgerichten verwendet.

Sie ist Gelassenheit und Frieden. Süßer Majoran ist ein wunderbares Mittel gegen Schlaflosigkeit. Meiner Erfahrung nach ist die schlaffördernde Wirkung von Majoran stärker als die von Lavendel und Kamille, die häufiger als Schlafmittel eingesetzt werden.

Majoran kann sich positiv auf die hormonelle Gesundheit auswirken, insbesondere bei Frauen. Eine Studie zeigte, dass Frauen mit polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS), die einen Monat lang zweimal täglich Majoran-Tee konsumierten, die Insulinsensitivität verbessern und ihren Nebennieren-Androgenspiegel senken konnten.





NETTLE

Young leaves can be used to make curries, herb soups, and sour soups. The root of the stinging nettle is used to treat mictional difficulties associated with benign prostatic hyperplasia, while the leaves are used to treat arthritis, rheumatism, and allergic rhinitis.

Anti-inflammatory activity. Nettles are useful for a variety of inflammatory conditions such as arthritis and chronic myalgia. Nettle tea or herbal supplements have been shown to effectively treat gout, relieve muscle aches and minimize the symptoms of arthritis.

Nettles are also known for their anti-inflammatory properties and can be exceptionally helpful in easing skin conditions such as eczema, psoriasis, and dermatitis, and they are a wonderful remedy for easing itchy skin due to its rich content of histamine, chlorophyll, oxycetylene, and iron.

It also contains minerals like iron and calcium. Nettle root also contains a class of compounds known as lignans. Lignans are phytonutrients that have weak estrogenic activity and can be used for hormonal imbalances, PMS, menopause symptoms, and PCOS.

Stinging Nettle has natural astringent properties; astringents are great for treating skin issues such as greasy skin, dry, itchy and inflamed skin due to insect bites, chicken pox, and even eczema.

Nettle. Nettle tea is a great dietary source of many of the compounds our eyes need to stay healthy. It contains high levels of beta-carotene and vitamin A, which are both crucial to eye health.



ORTIE

Les jeunes feuilles peuvent être utilisées pour faire des currys, des soupes aux herbes et des soupes aigre-douces. La racine de l'ortie est utilisée pour traiter les difficultés mictionnelles associées à l'hyperplasie bénigne de la prostate, tandis que les feuilles sont utilisées pour traiter l'arthrite, les rhumatismes et la rhinite allergique.

Activité anti-inflammatoire. Les orties sont utiles pour diverses affections inflammatoires telles que l'arthrite et la myalgie chronique. Il a été démontré que le thé d'ortie ou les suppléments à base de plantes traitent efficacement la goutte, soulagent les douleurs musculaires et minimisent les symptômes de l'arthrite.

Les orties sont également connues pour leurs propriétés anti-inflammatoires et peuvent être exceptionnellement utiles pour soulager les affections cutanées telles que l'eczéma, le psoriasis et la dermatite. Elles constituent un merveilleux remède pour soulager les démangeaisons cutanées en raison de leur riche teneur en histamine, chlorophylle, oxycétylène, et du fer.

Il contient également des minéraux comme le fer et le calcium. La racine d'ortie contient également une classe de composés appelés lignanes. Les lignanes sont des phytonutriments qui ont une faible activité œstrogénique et peuvent être utilisés pour traiter les déséquilibres hormonaux, le syndrome prémenstruel, les symptômes de la ménopause et le SOPK.

L'ortie piquante a des propriétés astringentes naturelles ; les astringents sont parfaits pour traiter les problèmes de peau tels que la peau grasse, la peau sèche, les démangeaisons et les inflammations dues aux piqûres d'insectes, à la varicelle et même à l'eczéma.

Ortie. Le thé d'ortie est une excellente source alimentaire de nombreux composés dont nos yeux ont besoin pour rester en bonne santé. Il contient des niveaux élevés de bêta-carotène et de vitamine A, tous deux essentiels à la santé oculaire.



NESSEL



Aus jungen Blättern lassen sich Currys, Kräutersuppen und saure Suppen zubereiten. Die Wurzel der Brennnessel wird zur Behandlung von Miktionsbeschwerden bei gutartiger Prostatahyperplasie verwendet, während die Blätter zur Behandlung von Arthritis, Rheuma und allergischer Rhinitis eingesetzt werden.

Entzündungshemmende Wirkung. Brennnesseln sind nützlich bei einer Vielzahl von entzündlichen Erkrankungen wie Arthritis und chronischer Myalgie. Brennnesseltee oder Kräuterzusätze können nachweislich Gicht wirksam behandeln, Muskelschmerzen lindern und die Symptome von Arthritis lindern.

Brennnesseln sind auch für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt und können bei der Linderung von Hauterkrankungen wie Ekzemen, Psoriasis und Dermatitis außerordentlich hilfreich sein. Aufgrund ihres hohen Gehalts an Histamin, Chlorophyll und Oxycetylen sind sie auch ein wunderbares Mittel gegen juckende Haut. und Eisen.

Es enthält auch Mineralien wie Eisen und Kalzium. Brennnesselwurzel enthält auch eine Klasse von Verbindungen, die als Lignane bekannt sind. Lignane sind Phytonährstoffe mit schwacher östrogenen Aktivität und können bei hormonellen Ungleichgewichten, PMS, Wechseljahrsbeschwerden und PCOS eingesetzt werden.

Brennnessel hat natürliche adstringierende Eigenschaften; Adstringentien eignen sich hervorragend zur Behandlung von Hautproblemen wie fettiger Haut, trockener, juckender und entzündeter Haut aufgrund von Insektenstichen, Windpocken und sogar Ekzemen.

Nessel. Brennnesseltee ist eine hervorragende Nahrungsquelle für viele Verbindungen, die unsere Augen benötigen, um gesund zu bleiben. Es enthält einen hohen Anteil an Beta-Carotin und Vitamin A, die beide für die Gesundheit der Augen von entscheidender Bedeutung sind.





ORANGE BLOSSOM

Without preparation, orange blossom tastes bitter and soapy. For culinary purposes, chefs may boil orange blossoms with water to capture the flavors from the steam. Other times, chefs will turn orange into infused water or oil, which work perfectly as cooking ingredients.

This orange blossom oil soothes agitated nerves, stress, mental fatigue (along with hyperventilation), palpitations, and hypertension. Orange blossom oil is mainly used to enhance fragrances with its floral scent. In cosmetics, it is also added to creams and vegetable oils.

Orange Blossom Water is rich in Antioxidants and B Vitamins, and it helps to lighten discolorations and dark spots that result from aging, hormonal imbalance and sun exposure. It leaves the complexion radiant and glowing. Orange Blossom Water Tones and Firms the Skin.

Orange blossom is a gentle cleanser that soothes the epidermis and softens skin. It brightens dull skin, combats the signs of ageing, whitens nails and boosts growth, strengthens hair whilst giving it a healthy shine and helps make up to set. Orange blossom is an excellent face and body moisturiser.

As a mist: if you want to give dull hair a boost or tone it up, apply orange blossom water to your wet or dry roots, then brush your hair. As a lotion: for deep conditioning, mix a few drops of orange blossom water with your usual mask. This will improve the effectiveness of the mask and stimulate hair growth.

Orange blossom is packed with vitamin B, vitamin B, and other nutrients which lock in your skin's moisture. Vitamin c in orange blossoms also helps restore collagen, a protein well-known to influence skin aging.



ORANGENBLÜTE

Sans préparation, la fleur d'oranger a un goût amer et savonneux. À des fins culinaires, les chefs peuvent faire bouillir des fleurs d'oranger avec de l'eau pour capter les saveurs de la vapeur. D'autres fois, les chefs transforment l'orange en eau ou en huile infusée, qui fonctionnent parfaitement comme ingrédients de cuisine.

Cette huile de fleur d'oranger apaise les nerfs agités, le stress, la fatigue mentale (ainsi que l'hyperventilation), les palpitations et l'hypertension. L'huile de fleur d'oranger est principalement utilisée pour rehausser les parfums grâce à sa senteur florale. En cosmétique, on l'ajoute également aux crèmes et aux huiles végétales.

L'eau de fleur d'oranger est riche en antioxydants et en vitamines B et aide à éclaircir les décolorations et les taches brunes résultant du vieillissement, du déséquilibre hormonal et de l'exposition au soleil. Il laisse le teint éclatant et éclatant. L'eau de fleur d'oranger tonifie et raffermi la peau.

La fleur d'oranger est un nettoyant doux qui apaise l'épiderme et adoucit la peau. Il éclaircit les peaux ternes, combat les signes de l'âge, blanchit les ongles et stimule la croissance, renforce les cheveux tout en leur donnant un éclat sain et aide le maquillage à se fixer. La fleur d'oranger est un excellent hydratant pour le visage et le corps.

En brume : si vous souhaitez donner un coup de boost ou les tonifier à vos cheveux ternes, appliquez de l'eau de fleur d'oranger sur vos racines humides ou sèches, puis brossez vos cheveux. En lotion : pour un soin en profondeur, mélangez quelques gouttes d'eau de fleur d'oranger à votre masque habituel. Cela améliorera l'efficacité du masque et stimulera la croissance des cheveux.

La fleur d'oranger regorge de vitamine B, de vitamine B et d'autres nutriments qui retiennent l'hydratation de votre peau. La vitamine C contenue dans les fleurs d'oranger aide également à restaurer le collagène, une protéine bien connue pour influencer le vieillissement cutané.



FLEUR D'ORANGER

Ohne Zubereitung schmeckt Orangenblüte bitter und seifig. Für kulinarische Zwecke können Köche Orangenblüten mit Wasser kochen, um die Aromen aus dem Dampf einzufangen. In anderen Fällen verwandeln Köche Orangen in angereichertes Wasser oder Öl, die sich hervorragend als Kochzutaten eignen.

Dieses Orangenblütenöl lindert nervöse Unruhe, Stress, geistige Müdigkeit (zusammen mit Hyperventilation), Herzklopfen und Bluthochdruck. Orangenblütenöl wird vor allem zur Duftverstärkung mit seinem blumigen Duft verwendet. In der Kosmetik wird es auch Cremes und Pflanzenölen zugesetzt.

Orangenblütenwasser ist reich an Antioxidantien und B-Vitaminen und hilft, Verfärbungen und dunkle Flecken aufzuhellen, die durch Alterung, hormonelles Ungleichgewicht und Sonneneinstrahlung entstehen. Es hinterlässt einen strahlenden und strahlenden Teint. Orangenblütenwasser tonisiert und festigt die Haut.

Orangenblüten sind ein sanftes Reinigungsmittel, das die Epidermis beruhigt und die Haut weich macht. Es hellt fahle Haut auf, bekämpft die Zeichen der Hautalterung, hellt Nägel auf und fördert das Wachstum, stärkt das Haar, verleiht ihm einen gesunden Glanz und hilft beim Fixieren des Make-ups. Orangenblüten sind eine ausgezeichnete Feuchtigkeitscreme für Gesicht und Körper.

Als Spray: Wenn Sie stumpfes Haar Auftrieb oder Ton verleihen möchten, tragen Sie Orangenblütenwasser auf Ihren nassen oder trockenen Ansatz auf und bürsten Sie dann Ihr Haar. Als Lotion: Für eine Tiefenpflege mischen Sie ein paar Tropfen Orangenblütenwasser mit Ihrer gewohnten Maske. Dadurch wird die Wirksamkeit der Maske verbessert und das Haarwachstum angeregt.

Orangenblüten sind vollgepackt mit Vitamin B, Vitamin B und anderen Nährstoffen, die die Feuchtigkeit Ihrer Haut speichern. Vitamin C in Orangenblüten trägt auch zur Wiederherstellung von Kollagen bei, einem Protein, das bekanntermaßen die Hautalterung beeinflusst.



ORANGE PEEL

Immense volumes of flavonoid hesperidin present in orange peels have shown to maintain blood cholesterol and blood pressure levels. While, being a strong anti-inflammatory agent, orange peel extracts help to mitigate inflammation and reduces the risk of cardiovascular disease and stroke.

Orange peel in your tea has pectin, a substance known to clear bowel. If you suffer from constipation, try this remedy as a natural buffer to prevent it. Orange peel may also improve overall digestive health and fight acidity and heartburn. One single cup may also prove to be a good enough relief

Thanks to their excellent vitamin C content, orange peels help break down congestion and cleanse the lungs. Vitamin C also boosts immunity, and this helps ward off and prevent lung infections. The peels can help you expel phlegm by cleansing your lungs. Enhanced immunity also prevents ailments like cold and flu.



ORANGENSCHALE

Es hat sich gezeigt, dass große Mengen an Flavonoid-Hesperidin in Orangenschalen den Cholesterinspiegel und den Blutdruck im Blut aufrechterhalten. Obwohl Orangenschalenextrakte ein starkes entzündungshemmendes Mittel sind, helfen sie, Entzündungen zu lindern und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfällen zu verringern.

Die Schale in Ihrem Tee enthält Pektin, eine Substanz, von der bekannt ist, dass sie den Darm reinigt. Wenn Sie unter Verstopfung leiden, versuchen Sie dieses Mittel als natürlichen Puffer, um Verstopfung vorzubeugen. Orangenschalen können auch die allgemeine Verdauungsgesundheit verbessern und Säuregehalt und Sodbrennen bekämpfen. Auch eine einzige Tasse kann eine ausreichende Erleichterung sein

Dank ihres hervorragenden Vitamin-C-Gehalts helfen Orangenschalen, Stauungen abzubauen und die Lunge zu reinigen. Vitamin C stärkt außerdem die Immunität und hilft so, Lungeninfektionen abzuwehren und zu verhindern. Die Peelings können Ihnen helfen, Schleim auszuscheiden, indem sie Ihre Lunge reinigen. Eine verbesserte Immunität beugt auch Krankheiten wie Erkältung und Grippe vor.



ÉPLUCHURE D'ORANGE

Il a été démontré que d'immenses volumes d'hésperidine flavonoïde présents dans les écorces d'orange maintiennent les niveaux de cholestérol sanguin et de tension artérielle. Tout en étant un puissant agent anti-inflammatoire, les extraits d'écorce d'orange aident à atténuer l'inflammation et réduisent le risque de maladies cardiovasculaires et d'accidents vasculaires cérébraux.

Le zeste de gamme dans votre thé contient de la pectine, une substance connue pour nettoyer l'intestin. Si vous souffrez de constipation, essayez ce remède comme tampon naturel pour la prévenir. La peau d'orange peut également améliorer la santé digestive globale et lutter contre l'acidité et les brûlures d'estomac. Une seule tasse peut également s'avérer un soulagement suffisant

Grâce à leur excellente teneur en vitamine C, les écorces d'orange aident à désengorger et à nettoyer les poumons. La vitamine C renforce également l'immunité, ce qui aide à prévenir et à prévenir les infections pulmonaires. Les peelings peuvent vous aider à expulser les mucosités en nettoyant vos poumons. Une immunité renforcée prévient également des maladies comme le rhume et la grippe.





PENNYROYAL

Pennyroyal has a strong fragrance similar to spearmint and was used for centuries to flavor food, wine and herbal teas. Pennyroyal extracts were also used as a traditional herb and folk remedy; a particular use was to stimulate menstruation and, in higher concentrations, to induce abortion.

Pennyroyal is an extremely toxic herb that has caused multiorgan failure and death in several people. Pennyroyal is a flowering plant that was used in folk medicine to induce abortion, alleviate menstrual symptoms, and to treat inflammatory conditions and minor ailments.

An essential oil or tea derived from the leaves and flowering tops of the plant, pennyroyal was used in folk medicine to induce abortion, alleviate menstrual symptoms, and to treat inflammatory conditions, chronic bronchitis, and minor ailments. The oil itself is highly toxic, and is not recommended for internal use.



PENNYROYAL

La menthe pouliot a un parfum puissant semblable à celui de la menthe verte et est utilisée depuis des siècles pour aromatiser les aliments, le vin et les tisanes. Les extraits de menthe pouliot étaient également utilisés comme herbe traditionnelle et remède populaire ; une utilisation particulière était de stimuler la menstruation et, à des concentrations plus élevées, de provoquer l'avortement.

La menthe pouliot est une plante extrêmement toxique qui a provoqué une défaillance multiviscérale et la mort de plusieurs personnes. La menthe pouliot est une plante à fleurs utilisée en médecine traditionnelle pour provoquer l'avortement, soulager les symptômes menstruels et traiter les affections inflammatoires et les affections mineures.

Huile essentielle ou thé dérivé des feuilles et des sommités fleuries de la plante, la menthe pouliot était utilisée en médecine traditionnelle pour provoquer l'avortement, soulager les symptômes menstruels et traiter les affections inflammatoires, la bronchite chronique et les affections mineures. L'huile elle-même est hautement toxique et n'est pas recommandée pour un usage interne.



PENNYROYAL

Pennyroyal hat einen starken Duft, der der grünen Minze ähnelt, und wurde jahrhundertlang zum Würzen von Speisen, Wein und Kräutertees verwendet. Pennyroyal-Extrakte wurden auch als traditionelles Kräuter- und Volksheilmittel verwendet; Eine besondere Verwendung bestand darin, die Menstruation anzuregen und in höheren Konzentrationen eine Abtreibung herbeizuführen.

Pennyroyal ist ein äußerst giftiges Kraut, das bei mehreren Menschen zum Versagen mehrerer Organe und zum Tod geführt hat. Pennyroyal ist eine blühende Pflanze, die in der Volksmedizin zur Einleitung einer Abtreibung, zur Linderung von Menstruationsbeschwerden sowie zur Behandlung von entzündlichen Erkrankungen und kleineren Beschwerden eingesetzt wurde.

Pennyroyal, ein ätherisches Öl oder Tee, das aus den Blättern und Blütenspitzen der Pflanze gewonnen wird, wurde in der Volksmedizin verwendet, um Abtreibungen herbeizuführen, Menstruationsbeschwerden zu lindern und entzündliche Erkrankungen, chronische Bronchitis und kleinere Beschwerden zu behandeln. Das Öl selbst ist hochgiftig und wird nicht zur inneren Anwendung empfohlen.





ROSE BUDS

Considered warming in traditional Chinese herbal medicine and used for centuries for improving circulation and relieving muscle cramps. Rose buds are a caffeine free herbal tea. The rose aroma and taste is gentle and smooth and lightly sweet.

The herbal actions of the rose are pretty impressive. It's nutrient-rich, astringent, diuretic and anti-inflammatory and also used for uplifting the spirits, for grief, PMS, upset tummy, sore throats, colds and during the menopause.

The medicinal parts of a rose bush are many. The petals, rose hips, roots, root bark, and essential oil all have medicinal properties. However, most people focus on the petals, rosehips and essential oils.

Traditionally, roses have also been used for female reproductive disorders, including heavy, painful menstrual cramps. Rose petals contain sedative, antibacterial, anti-viral, anti-inflammatory, anti-depressant, and mood enhancing properties.

Benefits and Uses

- Soothes skin irritation.
- Soothes sore throats.
- Reduces skin redness.
- Helps prevent and treats infections.
- Contains antioxidants.
- Heals cuts, scars, and burns.
- Enhances mood.
- Relieves headaches.



ROSENKNOSPEN

Gilt in der traditionellen chinesischen Kräutermedizin als wärmend und wird seit Jahrhunderten zur Verbesserung der Durchblutung und Linderung von Muskelkrämpfen eingesetzt. Rosenknospen sind ein koffeinfreier Kräutertee. Das Rosenaroma und der Rosengeschmack sind sanft und leicht süßlich.

Die pflanzliche Wirkung der Rose ist ziemlich beeindruckend. Es ist nährstoffreich, adstringierend, harntreibend und entzündungshemmend und wird auch zur Stimmungsaufhellung, bei Trauer, PMS, Magenbeschwerden, Halsschmerzen, Erkältungen und in den Wechseljahren eingesetzt.

Die medizinischen Bestandteile eines Rosenstrauchs sind zahlreich. Die Blütenblätter, Hagebutten, Wurzeln, Wurzelrinde und ätherisches Öl haben alle medizinische Eigenschaften. Die meisten Menschen konzentrieren sich jedoch auf die Blütenblätter, Hagebutten und ätherischen Öle.

Traditionell werden Rosen auch bei weiblichen Fortpflanzungsstörungen eingesetzt, darunter bei starken, schmerzhaften Menstruationsbeschwerden. Rosenblätter enthalten beruhigende, antibakterielle, antivirale, entzündungshemmende, antidepressive und stimmungsaufhellende Eigenschaften.

Vorteile und Verwendungsmöglichkeiten

- Lindert Hautirritationen.
- Lindert Halsschmerzen.
- Reduziert Hautrötungen.
- Hilft bei der Vorbeugung und Behandlung von Infektionen.
- Enthält Antioxidantien.
- Heilt Schnitte, Narben und Verbrennungen.
- Verbessert die Stimmung.
- Lindert Kopfschmerzen.



BOUTONS DE ROSE

Considéré comme réchauffant dans la phytothérapie traditionnelle chinoise et utilisé depuis des siècles pour améliorer la circulation et soulager les crampes musculaires. Les boutons de rose sont une tisane sans caféine. L'arôme et le goût de la rose sont doux, doux et légèrement sucrés.

Les actions végétales de la rose sont assez impressionnantes. Il est riche en nutriments, astringent, diurétique et anti-inflammatoire et est également utilisé pour remonter le moral, en cas de chagrin, de syndrome prémenstruel, de maux de ventre, de maux de gorge, de rhume et pendant la ménopause.

Les parties médicinales d'un rosier sont nombreuses. Les pétales, les cynorhodons, les racines, l'écorce des racines et l'huile essentielle ont tous des propriétés médicinales. Cependant, la plupart des gens se concentrent sur les pétales, les cynorhodons et les huiles essentielles.

Traditionnellement, les roses sont également utilisées pour traiter les troubles de la reproduction féminine, notamment les crampes menstruelles abondantes et douloureuses. Les pétales de rose contiennent des propriétés sédatives, antibactériennes, antivirales, anti-inflammatoires, antidépressives et améliorant l'humeur.

Avantages et utilisations

- Apaise les irritations cutanées.
- Apaise les maux de gorge.
- Réduit les rougeurs cutanées.
- Aide à prévenir et à traiter les infections.
- Contient des antioxydants.
- Guérit les coupures, les cicatrices et les brûlures.
- Améliore l'humeur.





ROSE PETALS

Rose petals provide both anti-inflammatory and astringent properties, making it perfect to tighten, tone, nourish and soothe the skin. Because of its cooling nature, it is a wonderful remedy for hot conditions like sunburns, rosacea, acne and other inflammatory skin conditions.

Overview. Rose hip is the part of the rose flower just below the petals that contains the rose plant seeds. It has been used for osteoarthritis and contains vitamin C. While rose hip is often considered a good source of vitamin C, the processing and drying of the plant actually destroys most of it.

Benefits and Uses

- Soothes skin irritation.
- Soothes sore throats.
- Reduces skin redness.
- Helps prevent and treats infections.
- Contains antioxidants.
- Heals cuts, scars, and burns.
- Enhances mood.
- Relieves headaches.

How do you make rose petal medicine?

Instructions

1. Place dried rose petals in the jar.
2. Pour boiling water over the petals and stir to get all the petals moistened.
3. Let sit 5 minutes covered with the lid.
4. Add honey and brandy to the softened petals.
5. Put the lid on the jar and shake until all ingredients are well mixed.



ROSENBLÜTENBLÄTTER

Rosenblätter haben sowohl entzündungshemmende als auch adstringierende Eigenschaften und eignen sich daher perfekt zur Straffung, Straffung, Pflege und Beruhigung der Haut. Aufgrund seiner kühlenden Wirkung ist es ein wunderbares Heilmittel bei heißen Erkrankungen wie Sonnenbrand, Rosacea, Akne und anderen entzündlichen Hauterkrankungen.

Überblick. Hagebutte ist der Teil der Rosenblüte direkt unter den Blütenblättern, der die Rosenpflanzensamen enthält. Es wird bei Arthrose eingesetzt und enthält Vitamin C. Während Hagebutte oft als gute Quelle für Vitamin C gilt, wird durch die Verarbeitung und Trocknung der Pflanze tatsächlich ein Großteil davon zerstört.

Vorteile und Verwendungsmöglichkeiten

- Lindert Hautirritationen.
- Lindert Halsschmerzen.
- Reduziert Hautrötungen.
- Hilft bei der Vorbeugung und Behandlung von Infektionen.
- Enthält Antioxidantien.
- Heilt Schnitte, Narben und Verbrennungen.
- Verbessert die Stimmung.
- Lindert Kopfschmerzen.

Wie stellt man Rosenblütenmedizin her?

Anweisungen

1. Getrocknete Rosenblätter in das Glas geben.
2. Gießen Sie kochendes Wasser über die Blütenblätter und rühren Sie um, um alle Blütenblätter zu befeuchten.
3. Mit dem Deckel abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.
4. Fügen Sie Honig und Brandy zu den weichen Blütenblättern hinzu.
5. Setzen Sie den Deckel auf das Glas und schütteln Sie es, bis alle Zutaten gut vermischt sind.



PÉTALES DE ROSE

Les pétales de rose possèdent des propriétés à la fois anti-inflammatoires et astringentes, ce qui les rend parfaites pour raffermir, tonifier, nourrir et apaiser la peau. En raison de sa nature rafraîchissante, c'est un merveilleux remède contre les affections chaudes comme les coups de soleil, la rosacée, l'acné et d'autres affections cutanées inflammatoires.

Aperçu. L'églantier est la partie de la fleur de rose située juste en dessous des pétales et qui contient les graines de la rose. Il a été utilisé contre l'arthrose et contient de la vitamine C. Bien que l'églantier soit souvent considéré comme une bonne source de vitamine C, le traitement et le séchage de la plante en détruisent en grande partie.

Avantages et utilisations

- Apaise les irritations cutanées.
- Apaise les maux de gorge.
- Réduit les rougeurs cutanées.
- Aide à prévenir et à traiter les infections.
- Contient des antioxydants.
- Guérit les coupures, les cicatrices et les brûlures.
- Améliore l'humeur.
- Soulage les maux de tête.

Comment prépare-t-on des médicaments à base de pétales de rose ?

Instructions

1. Placez les pétales de roses séchées dans le pot.
2. Versez de l'eau bouillante sur les pétales et remuez pour humidifier tous les pétales.
3. Laissez reposer 5 minutes recouvert du couvercle.
4. Ajoutez du miel et du cognac aux pétales ramollis.
5. Mettez le couvercle sur le pot et secouez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien mélangés.





SAFFLOWER

Safflower seed oil is used for preventing heart disease, including "hardening of the arteries" (atherosclerosis) and stroke. It is also used to treat fever, tumors, coughs, breathing problems, clotting conditions, pain, heart disease, chest pain, and traumatic injuries.

Safflower also contains chemicals that might help prevent blood clots, widen blood vessels, lower blood pressure, and stimulate the heart. People use safflower oil for high cholesterol, heart disease, stroke, diabetes, and many other conditions, but there is no good scientific evidence to support most of these uses.

Safflower has been used as an adulterant of the condiment saffron. Oil obtained from the seed is the chief modern use of the plant. Safflower oil does not yellow with age, making it useful in preparing varnish and paint. Most of the oil, however, is consumed in the form of soft margarines, salad oil, and cooking oil.

It elaborates that more than half of the population are already using safflower off the label to treat depression and anxiety and that they find it useful. A well-constructed clinical trial is thus critical to prove the evidence-based benefits of safflower in treating depression and anxiety.

Safflower is a plant. The flower and oil from the seeds are used as medicine. Safflower seed oil is used for preventing heart disease, including "hardening of the arteries" (atherosclerosis) and stroke.

Safflower (*Carthamus tinctorius*) petal extract exerts neuroprotective and antioxidant activities which helps with its antidepressant and anti-anxiety properties.

Safflower oil, when rubbed into the roots of your hair, has been shown to improve the hair quality and also giving the hair a lustrous sheen. It's also been shown that it can moisturize skin giving it a healthy glow.



DISTEL

Distelsamenöl wird zur Vorbeugung von Herzerkrankungen wie Arterienverkalkung (Arteriosklerose) und Schlaganfall eingesetzt. Es wird auch zur Behandlung von Fieber, Tumoren, Husten, Atemproblemen, Blutgerinnungsstörungen, Schmerzen, Herzerkrankungen, Brustschmerzen und traumatischen Verletzungen eingesetzt.

Distel enthält außerdem Chemikalien, die helfen können, Blutgerinnseln vorzubeugen, die Blutgefäße zu erweitern, den Blutdruck zu senken und das Herz zu stimulieren. Menschen verwenden Distelöl bei hohem Cholesterinspiegel, Herzerkrankungen, Schlaganfall, Diabetes und vielen anderen Erkrankungen, aber für die meisten dieser Anwendungen gibt es keine guten wissenschaftlichen Beweise.

Färberdistel wurde als Verfälschungsmittel für das Gewürz Safran verwendet. Aus den Samen gewonnenes Öl ist die wichtigste moderne Verwendung der Pflanze. Distelöl vergilbt mit zunehmendem Alter nicht und eignet sich daher gut zur Herstellung von Lacken und Farben. Der Großteil des Öls wird jedoch in Form von Weichmargarinen, Salatöl und Speiseöl konsumiert.

Darin heißt es, dass mehr als die Hälfte der Bevölkerung Safflor bereits rezeptfrei zur Behandlung von Depressionen und Angstzuständen verwendet und dass sie es für nützlich halten. Eine gut aufgebaute klinische Studie ist daher von entscheidender Bedeutung, um den evidenzbasierten Nutzen von Färberdistel bei der Behandlung von Depressionen und Angstzuständen nachzuweisen.

Safflor ist eine Pflanze. Die Blüten und das Öl der Samen werden als Medizin verwendet. Distelsamenöl wird zur Vorbeugung von Herzerkrankungen wie Arterienverkalkung (Arteriosklerose) und Schlaganfall eingesetzt.

Der Blütenblattextrakt aus Färberdistel (*Carthamus tinctorius*) übt neuroprotektive und antioxidative Wirkungen aus, was zu seinen antidepressiven und angstlösenden Eigenschaften beiträgt.

Es hat sich gezeigt, dass Distelöl, wenn es in die Haarwurzeln eingerieben wird, die Haarqualität verbessert und dem Haar einen strahlenden Glanz verleiht. Es hat sich auch gezeigt, dass es die Haut mit Feuchtigkeit versorgen und ihr einen gesunden Glanz verleihen kann.



SAFFLOWER



CARTHAME

L'huile de graines de carthame est utilisée pour prévenir les maladies cardiaques, notamment le « durcissement des artères » (athérosclérose) et les accidents vasculaires cérébraux. Il est également utilisé pour traiter la fièvre, les tumeurs, la toux, les problèmes respiratoires, les problèmes de coagulation, la douleur, les maladies cardiaques, les douleurs thoraciques et les blessures traumatiques.

Le carthame contient également des produits chimiques qui peuvent aider à prévenir la formation de caillots sanguins, à élargir les vaisseaux sanguins, à abaisser la tension artérielle et à stimuler le cœur. Les gens utilisent l'huile de carthame pour traiter l'hypercholestérolémie, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et de nombreuses autres affections, mais il n'existe aucune preuve scientifique solide pour étayer la plupart de ces utilisations.

Le carthame a été utilisé comme adjuvant du condiment safran. L'huile obtenue à partir des graines constitue la principale utilisation moderne de la plante. L'huile de carthame ne jaunit pas avec le temps, ce qui la rend utile dans la préparation de vernis et de peintures. Cependant, la majeure partie de l'huile est consommée sous forme de margarines molles, d'huile de salade et d'huile de cuisson.

Il précise que plus de la moitié de la population utilise déjà le carthame sans étiquette pour traiter la dépression et l'anxiété et qu'elle le trouve utile. Un essai clinique bien construit est donc essentiel pour prouver les bienfaits du carthame, fondés sur des preuves, dans le traitement de la dépression et de l'anxiété.

Le carthame est une plante. La fleur et l'huile des graines sont utilisées comme médicament. L'huile de graines de carthame est utilisée pour prévenir les maladies cardiaques, notamment le « durcissement des artères » (athérosclérose) et les accidents vasculaires cérébraux.

L'extrait de pétale de carthame (*Carthamus tinctorius*) exerce des activités neuroprotectrices et antioxydantes qui contribuent à ses propriétés antidépressives et anti-anxiété.

Il a été démontré que l'huile de carthame, lorsqu'elle est frottée sur les racines de vos cheveux, améliore la qualité des cheveux et leur donne également un éclat brillant. Il a également été démontré qu'il peut hydrater la peau en lui donnant un éclat sain.





SAGE

A member of the mint family, sage has an earthy, sweet-yet-savory flavor that makes it the perfect addition to heavy, robust dishes like sausage, stuffing, cured meats, winter squash recipes, and creamy pasta dishes.

Sage has a long history of use in Egyptian, Roman, and Greek medicine, as well as in Native American healing traditions. Dried sage is burned to heal, protect, increase wisdom, and boost defense against disease. Some well-known species of sage include common sage, white sage, Spanish sage, and Chinese sage.

It has been reported that sage exerts a range of therapeutic activities including antibacterial, antiviral, antifungal, and antioxidant effects

Sage has been used in traditional medicine for its antimicrobial, antidiabetic, and antioxidant effects. It has been investigated for its potential in treating cognitive impairment and Alzheimer disease, vasomotor symptoms, cancer, inflammation, and hyperlipidemia



SAGE

Membre de la famille de la menthe, la sauge a une saveur terreuse, sucrée mais salée qui en fait le complément parfait aux plats lourds et robustes comme les saucisses, les farces, les charcuteries, les recettes de courge d'hiver et les plats de pâtes crémeux.

La sauge est utilisée depuis longtemps dans la médecine égyptienne, romaine et grecque, ainsi que dans les traditions de guérison amérindiennes. La sauge séchée est brûlée pour guérir, protéger, accroître la sagesse et renforcer la défense contre les maladies. Certaines espèces de sauge bien connues comprennent la sauge commune, la sauge blanche, la sauge espagnole et la sauge chinoise.

Il a été rapporté que la sauge exerce diverses activités thérapeutiques, notamment des effets antibactériens, antiviraux, antifongiques et antioxydants.

La sauge est utilisée en médecine traditionnelle pour ses effets antimicrobiens, antidiabétiques et antioxydants. Il a été étudié pour son potentiel dans le traitement des troubles cognitifs et de la maladie d'Alzheimer, des symptômes vasomoteurs, du cancer, de l'inflammation et de l'hyperlipidémie.



SALBEI

Salbei gehört zur Familie der Minzen und hat einen erdigen, süßen und dennoch herzhaften Geschmack, der ihn zur perfekten Ergänzung zu schweren, kräftigen Gerichten wie Wurst, Füllung, Würstwaren, Winterkürbisrezepten und cremigen Nudelgerichten macht.

Salbei wird seit langem in der ägyptischen, römischen und griechischen Medizin sowie in den Heiltraditionen der amerikanischen Ureinwohner verwendet. Getrockneter Salbei wird verbrannt, um zu heilen, zu schützen, die Weisheit zu steigern und die Abwehr von Krankheiten zu stärken. Zu den bekannten Salbeiarten gehören gewöhnlicher Salbei, weißer Salbei, spanischer Salbei und chinesischer Salbei.

Es wurde berichtet, dass Salbei eine Reihe therapeutischer Wirkungen ausübt, darunter antibakterielle, antivirale, antimykotische und antioxidative Wirkungen

Salbei wird in der traditionellen Medizin wegen seiner antimikrobiellen, antidiabetischen und antioxidativen Wirkung verwendet. Es wurde auf sein Potenzial bei der Behandlung kognitiver Beeinträchtigungen und der Alzheimer-Krankheit, vasomotorischer Symptome, Krebs, Entzündungen und Hyperlipidämie untersucht





SPICES



DILL

Dill is a plant that is used as a cooking spice and as a fragrance in soaps and cosmetics. People have also used dill seeds and the parts of the plant that grow above the ground as medicine.

Dill is rich in a variety of plant compounds that may have numerous benefits for health, including protection against heart disease and certain forms of cancer

Studies have shown that topical application of formulas with dill essential oil may help to reinforce skin elasticity and firmness, thus improving the overall appearance of skin. As a result, the benefits of dill extract are often infused in anti-aging skincare formulas.

Dill is useful for kidney problems as it increases urine production due to its diuretic property. It also protects the kidney cells against damage caused by free radicals due to its antioxidant property. Dill oil might help promote wound healing due to its antimicrobial and anti-inflammatory properties.

Dill weed is a popular ingredient around the world, especially in Europe. It enhances food and drinks without dominating other flavors. It pairs well with seafood and fish, especially salmon. It can also be used for meats, poultry, vegetables, salads, soups, and spreads.



ANETH

L'aneth est une plante utilisée comme épice culinaire et comme parfum dans les savons et les cosmétiques. Les gens utilisent également les graines d'aneth et les parties de la plante qui poussent au-dessus du sol comme médicament.

L'aneth est riche en une variété de composés végétaux qui peuvent avoir de nombreux avantages pour la santé, notamment une protection contre les maladies cardiaques et certaines formes de cancer.

Des études ont montré que l'application topique de formules à base d'huile essentielle d'aneth peut aider à renforcer l'élasticité et la fermeté de la peau, améliorant ainsi l'apparence générale de la peau. En conséquence, les bienfaits de l'extrait d'aneth sont souvent infusés dans les formules de soins anti-âge.

L'aneth est utile pour les problèmes rénaux car il augmente la production d'urine grâce à ses propriétés diurétiques. Il protège également les cellules rénales contre les dommages causés par les radicaux libres grâce à sa propriété antioxydante. L'huile d'aneth pourrait aider à favoriser la cicatrisation des plaies en raison de ses propriétés antimicrobiennes et anti-inflammatoires.

L'aneth est un ingrédient populaire dans le monde entier, notamment en Europe. Il rehausse les aliments et les boissons sans dominer les autres saveurs. Il s'accorde bien avec les fruits de mer et les poissons, notamment le saumon. Il peut également être utilisé pour les viandes, la volaille, les légumes, les salades, les soupes et les tartines.



DILL

Dill ist eine Pflanze, die als Kochgewürz und als Duftstoff in Seifen und Kosmetika verwendet wird. Menschen haben Dillsamen und die über der Erde wachsenden Pflanzenteile auch als Medizin verwendet.

Dill ist reich an einer Vielzahl von Pflanzenstoffen, die zahlreiche gesundheitliche Vorteile haben können, darunter den Schutz vor Herzerkrankungen und bestimmten Krebsarten

Studien haben gezeigt, dass die topische Anwendung von Formeln mit ätherischem Dillöl dazu beitragen kann, die Elastizität und Festigkeit der Haut zu stärken und so das Gesamtbild der Haut zu verbessern. Daher werden die Vorteile von Dillextrakt häufig in Anti-Aging-Hautpflegeformeln integriert.

Dill ist nützlich bei Nierenproblemen, da er aufgrund seiner harntreibenden Eigenschaft die Urinproduktion steigert. Aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaft schützt es die Nierenzellen auch vor Schäden durch freie Radikale. Dillöl kann aufgrund seiner antimikrobiellen und entzündungshemmenden Eigenschaften die Wundheilung fördern.

Dillkraut ist auf der ganzen Welt, insbesondere in Europa, eine beliebte Zutat. Es wertet Speisen und Getränke auf, ohne andere Geschmacksrichtungen zu dominieren. Er passt gut zu Meeresfrüchten und Fisch, insbesondere zu Lachs. Es kann auch für Fleisch, Geflügel, Gemüse, Salate, Suppen und Aufstriche verwendet werden.





PEPPERMINT

Peppermint (*Mentha piperita*), a popular flavoring for gum, toothpaste, and tea, is also used to soothe an upset stomach or to aid digestion. It has a calming and numbing effect, and is often used to treat headaches, skin irritation, nausea, diarrhea, menstrual cramps, flatulence, and anxiety associated with depression.

Peppermint oil may help relieve symptoms of irritable bowel syndrome and other conditions affecting the digestive system. Different forms may also help relieve pain and benefit your skin.

Peppermint oil is often used in cosmetic products. But there's a limited amount of research into the potential benefits of peppermint when applied to the skin and hair.

Peppermint oil also has mild antimicrobial properties. Various studies have been performed to determine its effectiveness against different types of bacteria and fungi. The results have been mixed.



MENTHE POIVRÉE

La menthe poivrée (*Mentha piperita*), un arôme populaire pour la gomme, le dentifrice et le thé, est également utilisée pour apaiser les maux d'estomac ou pour faciliter la digestion. Il a un effet calmant et engourdissant et est souvent utilisé pour traiter les maux de tête, les irritations cutanées, les nausées, la diarrhée, les crampes menstruelles, les flatulences et l'anxiété associées à la dépression.

L'huile de menthe poivrée peut aider à soulager les symptômes du syndrome du côlon irritable et d'autres affections affectant le système digestif. Différentes formes peuvent également aider à soulager la douleur et bénéficier à votre peau.

L'huile de menthe poivrée est souvent utilisée dans les produits cosmétiques. Mais il existe peu de recherches sur les bienfaits potentiels de la menthe poivrée lorsqu'elle est appliquée sur la peau et les cheveux.

L'huile de menthe poivrée possède également de légères propriétés antimicrobiennes. Diverses études ont été réalisées pour déterminer son efficacité contre différents types de bactéries et de champignons. Les résultats ont été mitigés.



PFEFFERMINZE

Pfefferminze (*Mentha piperita*), ein beliebtes Aroma für Kaugummi, Zahnpasta und Tee, wird auch zur Linderung von Magenbeschwerden oder zur Unterstützung der Verdauung verwendet. Es hat eine beruhigende und betäubende Wirkung und wird häufig zur Behandlung von Kopfschmerzen, Hautreizungen, Übelkeit, Durchfall, Menstruationsbeschwerden, Blähungen und Angstzuständen im Zusammenhang mit Depressionen eingesetzt.

Pfefferminzöl kann helfen, die Symptome des Reizdarmsyndroms und anderer Erkrankungen des Verdauungssystems zu lindern. Verschiedene Formen können auch helfen, Schmerzen zu lindern und Ihrer Haut zu helfen.

Pfefferminzöl wird häufig in Kosmetikprodukten verwendet. Es gibt jedoch nur begrenzte Forschungsergebnisse zu den potenziellen Vorteilen von Pfefferminze bei der Anwendung auf Haut und Haar.

Pfefferminzöl hat außerdem milde antimikrobielle Eigenschaften. Es wurden verschiedene Studien durchgeführt, um seine Wirksamkeit gegen verschiedene Arten von Bakterien und Pilzen zu bestimmen. Die Ergebnisse sind gemischt.





OREGANO

In traditional medicine, oregano has been used for respiratory conditions (i.e. asthma, bronchitis, cough), gastrointestinal (i.e. diarrhea, indigestions, stomachache), anti-bacterial, anti-inflammatory, menstrual disorders, and diabetes.

Oregano adds flavor to savory dishes. It may also have health benefits due to its anti-inflammatory, antioxidant, and antimicrobial properties. Possible medical uses range from diabetes to cramps. It may also help reduce the risk of cancer.

You may also use vinegar infused with oregano to treat fungal infections. Due to its antibacterial and antifungal properties, oregano leaves find use in cleaning tubs, showers, and toilets. Its tea can ease menstrual pain, prevent constipation and diarrhoea, soothe muscle aches and treat skin sores.

Oregano tea is a powerful herbal drink packed with antioxidants and potent health benefits. It can help reduce bad cholesterol, fight fungal infections, and reduce inflammation in the body.

Combine 2 Tbsp dried oregano or 4 Tbsp fresh oregano leaves and 2 ½ cups water. Let boil 10 min., then let sit on low heat 10 min. Strain and add 2 to 3 drops rose essential oil. Saturate a cotton cloth with the tincture and press on an itchy, irritated area for 20 min.; don't rinse off



ORIGAN

En médecine traditionnelle, l'origan a été utilisé pour traiter les affections respiratoires (c'est-à-dire l'asthme, la bronchite, la toux), gastro-intestinales (c'est-à-dire la diarrhée, les indigestions, les maux d'estomac), les antibactériens, les anti-inflammatoires, les troubles menstruels et le diabète.

L'origan ajoute de la saveur aux plats salés. Il peut également avoir des effets bénéfiques sur la santé en raison de ses propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et antimicrobiennes. Les utilisations médicales possibles vont du diabète aux crampes. Cela peut également aider à réduire le risque de cancer.

Vous pouvez également utiliser du vinaigre infusé d'origan pour traiter les infections fongiques. En raison de ses propriétés antibactériennes et antifongiques, les feuilles d'origan sont utilisées pour nettoyer les baignoires, les douches et les toilettes. Son thé peut soulager les douleurs menstruelles, prévenir la constipation et la diarrhée, apaiser les douleurs musculaires et traiter les plaies cutanées.

Le thé à l'origan est une boisson à base de plantes puissante riche en antioxydants et en bienfaits puissants pour la santé. Il peut aider à réduire le mauvais cholestérol, à combattre les infections fongiques et à réduire l'inflammation dans le corps.

Mélangez 2 cuillères à soupe d'origan séché ou 4 cuillères à soupe de feuilles d'origan frais et 2 ½ tasses d'eau. Laisser bouillir 10 min, puis laisser reposer à feu doux 10 min. Filtrez et ajoutez 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de rose. Saturez un chiffon en coton avec la teinture et appuyez sur une zone irritée et qui démange pendant 20 minutes ; ne pas rincer



OREGANO



In der traditionellen Medizin wird Oregano bei Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma, Bronchitis, Husten), Magen-Darm-Beschwerden (z. B. Durchfall, Verdauungsstörungen, Magenschmerzen), antibakteriellen, entzündungshemmenden Erkrankungen, Menstruationsstörungen und Diabetes eingesetzt.

Oregano verleiht herzhaften Gerichten Geschmack. Aufgrund seiner entzündungshemmenden, antioxidativen und antimikrobiellen Eigenschaften kann es auch gesundheitliche Vorteile haben. Mögliche medizinische Anwendungen reichen von Diabetes bis hin zu Krämpfen. Es kann auch dazu beitragen, das Krebsrisiko zu senken.

Sie können auch mit Oregano angereicherten Essig zur Behandlung von Pilzinfektionen verwenden. Aufgrund seiner antibakteriellen und antimykotischen Eigenschaften werden Oreganoblätter zum Reinigen von Badewannen, Duschen und Toiletten verwendet. Sein Tee kann Menstruationsbeschwerden lindern, Verstopfung und Durchfall vorbeugen, Muskelschmerzen lindern und Hautwunden behandeln.

Oregano-Tee ist ein kraftvolles Kräutergetränk voller Antioxidantien und starker gesundheitlicher Vorteile. Es kann helfen, schlechtes Cholesterin zu senken, Pilzinfektionen zu bekämpfen und Entzündungen im Körper zu reduzieren.

Kombinieren Sie 2 EL getrockneten Oregano oder 4 EL frische Oreganoblätter und 2 ½ Tassen Wasser. 10 Min. kochen lassen, dann 10 Min. bei schwacher Hitze ruhen lassen. Abseihen und 2 bis 3 Tropfen ätherisches Rosenöl hinzufügen. Tränken Sie ein Baumwolltuch mit der Tinktur und drücken Sie es 20 Minuten lang auf eine juckende, gereizte Stelle. nicht abspülen





MINT

Health Benefits of Mint Leaves Are:

- Treat Indigestion.
- Relieve Irritable Bowel Syndrome.
- Improve Respiratory Complaints.
- Oral Care.
- Improve Brain Power.
- Boosts Immunity.
- Beats Stress & Depression.
- Help in Breastfeeding Pain.

Today, peppermint is promoted for irritable bowel syndrome (IBS), other digestive problems, the common cold, sinus infections, headaches, and other conditions. Peppermint oil is promoted for topical use (applied to the skin) for problems like headache, muscle aches, joint pain, and itching.

Eating fresh or dried leaves: Used to treat bad breath. Inhaling essential oils: May improve brain function and cold symptoms. Applying it to the skin: Used to reduce nipple pain from breastfeeding. Taking capsules with food: May help treat IBS and indigestion.

For pain. Wintergreen oil and menthol have been used to remedy pain from tension headaches, migraine headaches, and other causes. In a 2019 study comparing the effects of peppermint oil and lidocaine drops for migraine attacks, researchers found that headache intensity decreased in 40% of patients receiving either drop

A few cups of mint water a day appears safe for most people. If you're pregnant or wondering if you could have a mint allergy, it's best to check with a trained healthcare professional before you drink mint water.



MINZE



Gesundheitsvorteile von Minzblättern sind:

- Behandeln Sie Verdauungsstörungen.
- Linderung des Reizdarmsyndroms.
- Atemwegsbeschwerden verbessern.
- Mundpflege.
- Verbessern Sie die Gehirnleistung.
- Stärkt die Immunität.
- Überwindet Stress und Depressionen.
- Hilfe bei Stillschmerzen.

Heutzutage wird Pfefferminze bei Reizdarmsyndrom (IBS), anderen Verdauungsproblemen, Erkältungen, Nebenhöhlenentzündungen, Kopfschmerzen und anderen Erkrankungen beworben. Pfefferminzöl wird zur topischen Anwendung (auf die Haut aufgetragen) bei Problemen wie Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen und Juckreiz empfohlen.

Essen frischer oder getrockneter Blätter: Wird zur Behandlung von Mundgeruch verwendet. Inhalation ätherischer Öle: Kann die Gehirnfunktion und Erkältungssymptome verbessern. Auf die Haut auftragen: Zur Linderung von Brustwarzenschmerzen beim Stillen. Einnahme von Kapseln zusammen mit einer Mahlzeit: Kann bei der Behandlung von Reizdarmsyndrom und Verdauungsstörungen helfen.

Für Schmerzen. Wintergrünöl und Menthol werden zur Linderung von Schmerzen bei Spannungskopfschmerzen, Migräne und anderen Ursachen eingesetzt. In einer Studie aus dem Jahr 2019, in der die Wirkung von Pfefferminzöl und Lidocain-Tropfen bei Migräneattacken verglichen wurde, stellten Forscher fest, dass die Intensität der Kopfschmerzen bei 40 % der Patienten, die einen der beiden Tropfen erhielten, abnahm

Ein paar Tassen Minzwasser pro Tag scheinen für die meisten Menschen unbedenklich zu sein. Wenn Sie schwanger sind oder sich fragen, ob Sie an einer Minzallergie leiden könnten, konsultieren Sie am besten einen ausgebildeten Arzt, bevor Sie Minzwasser trinken.



MENTHE

Les bienfaits des feuilles de menthe pour la santé sont :

- Traitez l'indigestion.
- Soulager le syndrome du côlon irritable.
- Améliorer les plaintes respiratoires.
- Soins bucco-dentaires.
- Améliorer la puissance cérébrale.
- Renforce l'immunité.
- Bat le stress et la dépression.
- Aide en cas de douleur liée à l'allaitement.

Aujourd'hui, la menthe poivrée est recommandée pour le syndrome du côlon irritable (SCI), d'autres problèmes digestifs, le rhume, les infections des sinus, les maux de tête et d'autres affections. L'huile de menthe poivrée est recommandée pour un usage topique (appliqué sur la peau) pour des problèmes tels que les maux de tête, les douleurs musculaires, les douleurs articulaires et les démangeaisons.

Manger des feuilles fraîches ou séchées : Utilisé pour traiter la mauvaise haleine. Inhalation d'huiles essentielles : Peut améliorer la fonction cérébrale et les symptômes du rhume. L'appliquer sur la peau : Utilisé pour réduire les douleurs aux mamelons liées à l'allaitement. Prendre des gélules avec de la nourriture : Peut aider à traiter le SCI et l'indigestion.

Pour la douleur. L'huile de gaulthérie et le menthol ont été utilisés pour soulager la douleur causée par les céphalées de tension, les migraines et d'autres causes. Dans une étude de 2019 comparant les effets de l'huile de menthe poivrée et des gouttes de lidocaine sur les crises de migraine, les chercheurs ont découvert que l'intensité des maux de tête diminuait chez 40 % des patients recevant l'une ou l'autre goutte.

Quelques tasses d'eau de menthe par jour semblent sans danger pour la plupart des gens. Si vous êtes enceinte ou si vous vous demandez si vous pourriez avoir une allergie à la menthe, il est préférable de consulter un professionnel de la santé qualifié avant de boire de l'eau de menthe.





ROSEMARY

Rosemary, *Rosmarinus officinalis* L. (Labiatae) has been used in folk medicine to alleviate several diseases including headache, dysmenorrhea, stomachache, epilepsy, rheumatic pain, spasms, nervous agitation, improvement of memory, hysteria, depression, as well as physical and mental fatigue

Several studies have reported that rosemary extracts show biological bioactivities such as hepatoprotective, antifungal, insecticide, antioxidant and antibacterial.

In traditional medicine, rosemary was used as mild analgesic, for relieving renal colic pain and dysmenorrhea.

- Combat Gastrointestinal Stress
- Relieve Stress and Anxiety
- Reduce Pain and Inflammation
- Treat Respiratory Problems
- Promote Hair Growth and Beauty
- Enhance Memory
- Fight Bad Breath
- Heal Your Skin

Rosemary Oil. Strong sedative properties are present in rosemary essential oil. This aids in reducing swelling and inflammation brought on by neuropathy while also soothing nerve pain

Rosemary tea can also promote better sleep. The plant compounds in rosemary herbal tea can help to relax the mind and body, making it easier to fall asleep. Rosemary tea can also help to reduce stress levels, which can also lead to improved sleep quality.

It found that rosemary significantly enhanced the quality of memory and increased mental alertness. Another study, published in *Psychogeriatrics*, tested the effects of rosemary oil aromatherapy on 28 elderly dementia and Alzheimer's patients and found that its properties can prevent and slow Alzheimer's disease.



ROSMARIN

Rosmarin, *Rosmarinus officinalis* L. (Labiatae), wird in der Volksmedizin zur Linderung verschiedener Krankheiten eingesetzt, darunter Kopfschmerzen, Dysmenorrhoe, Bauchschmerzen, Epilepsie, rheumatische Schmerzen, Krämpfe, nervöse Unruhe, Verbesserung des Gedächtnisses, Hysterie, Depression sowie körperlicher und geistiger Natur Ermüdung

Mehrere Studien haben berichtet, dass Rosmarinextrakte biologische Bioaktivitäten wie hepatoprotektive, antimykotische, insektizide, antioxidative und antibakterielle Eigenschaften aufweisen.

In der traditionellen Medizin wurde Rosmarin als mildes Analgetikum zur Linderung von Nierenkoliken und Dysmenorrhoe eingesetzt.

- Magen-Darm-Stress bekämpfen
- Stress und Ängste abbauen
- Reduzieren Sie Schmerzen und Entzündungen
- Behandeln Sie Atemprobleme
- Fördern Sie Haarwachstum und Schönheit
- Verbessern Sie den Speicher
- Bekämpfen Sie Mundgeruch
- Heilen Sie Ihre Haut

Rosmarinöl. Ätherisches Rosmarinöl hat starke beruhigende Eigenschaften. Dies trägt dazu bei, durch Neuropathie verursachte Schwellungen und Entzündungen zu reduzieren und gleichzeitig Nervenschmerzen zu lindern

Rosmarintee kann auch für einen besseren Schlaf sorgen. Die Pflanzenstoffe im Rosmarin-Kräutertee können helfen, Geist und Körper zu entspannen und das Einschlafen zu erleichtern. Rosmarintee kann auch dabei helfen, Stress abzubauen, was auch zu einer verbesserten Schlafqualität führen kann.

Es stellte sich heraus, dass Rosmarin die Qualität des Gedächtnisses deutlich verbesserte und die geistige Wachsamkeit steigerte. In einer weiteren, in *Psychogeriatrics* veröffentlichten Studie wurden die Auswirkungen der Rosmarinöl-Aromatherapie an 28 älteren Demenz- und Alzheimer-Patienten getestet und festgestellt, dass ihre Eigenschaften die Alzheimer-Krankheit verhindern und verlangsamen können.



ROSEMARY



ROMARIN

Le romarin, *Rosmarinus officinalis* L. (Labiatae) a été utilisé en médecine traditionnelle pour soulager plusieurs maladies, notamment les maux de tête, la dysménorrhée, les maux d'estomac, l'épilepsie, les douleurs rhumatismales, les spasmes, l'agitation nerveuse, l'amélioration de la mémoire, l'hystérie, la dépression, ainsi que les troubles physiques et mentaux. fatigue

Plusieurs études ont rapporté que les extraits de romarin présentent des bioactivités biologiques telles que hépatoprotectrices, antifongiques, insecticides, antioxydantes et antibactériennes.

En médecine traditionnelle, le romarin était utilisé comme analgésique léger, pour soulager les douleurs liées aux coliques néphrétiques et à la dysménorrhée.

- Combattre le stress gastro-intestinal
- Soulager le stress et l'anxiété
- Réduire la douleur et l'inflammation
- Traiter les problèmes respiratoires
- Favoriser la croissance et la beauté des cheveux
- Améliorer la mémoire
- Combattre la mauvaise haleine
- Guérissez votre peau

L'huile de romarin. De fortes propriétés sédatives sont présentes dans l'huile essentielle de romarin. Cela aide à réduire l'enflure et l'inflammation provoquées par la neuropathie tout en apaisant les douleurs nerveuses.

Le thé au romarin peut également favoriser un meilleur sommeil. Les composés végétaux contenus dans la tisane de romarin peuvent aider à détendre l'esprit et le corps, facilitant ainsi l'endormissement. Le thé au romarin peut également aider à réduire les niveaux de stress, ce qui peut également améliorer la qualité du sommeil.

Il a été constaté que le romarin améliorait considérablement la qualité de la mémoire et augmentait la vigilance mentale. Une autre étude, publiée dans *Psychogeriatrics*, a testé les effets de l'aromathérapie à l'huile de romarin sur 28 patients âgés atteints de démence et d'Alzheimer et a découvert que ses propriétés peuvent prévenir et ralentir la maladie d'Alzheimer.





SAVORY

The leaves and stems are used to make medicine. People take winter savory for early orgasm (premature ejaculation), as well as for intestinal disorders including cramps, indigestion, diarrhea, nausea, and intestinal gas. They also take it to treat cough and sore throat, reduce sex drive, and as a tonic.

In addition to being widely used as a condiment, savory has antispasmodic, antidiarrheal, antioxidant, anti-inflammatory, and chemotherapeutic properties, although data supporting these properties are mostly limited to in vitro and in vivo studies.

Dried summer savory is quite versatile and is commonly used to add flavor to soups, stews, cabbage and more. Summer savory spice is also a great addition to add to your homemade chowder recipe. Try using summer savory in place of pepper for your next home cooked meal.

These include poultry meats like chicken, turkey, goose, and duck. They're also added on pork, lamb, and fish meat dishes, from sausages, pies, stews, and grilled barbecue meat. Savory is also popularly used on beans. However, summer savory is usually paired with lighter dishes like eggs and summer vegetables.



SARRIETTE

Les feuilles et les tiges sont utilisées pour fabriquer des médicaments. Les gens prennent la sarriette d'hiver pour l'orgasme précoce (éjaculation précoce), ainsi que pour les troubles intestinaux, notamment les crampes, l'indigestion, la diarrhée, les nausées et les gaz intestinaux. Ils le prennent également pour traiter la toux et les maux de gorge, réduire la libido et comme tonique.

En plus d'être largement utilisée comme condiment, la sarriette possède des propriétés antispasmodiques, antidiarrhéiques, antioxydantes, anti-inflammatoires et chimiothérapeutiques, bien que les données étayant ces propriétés soient pour la plupart limitées à des études in vitro et in vivo.

La sarriette séchée est assez polyvalente et est couramment utilisée pour ajouter de la saveur aux soupes, aux ragoûts, au chou et plus encore. Les épices salées d'été sont également un excellent ajout à votre recette de chaudière maison. Essayez d'utiliser de la sarriette d'été à la place du poivre pour votre prochain repas fait maison.

Il s'agit notamment des viandes de volaille comme le poulet, la dinde, l'oie et le canard. Ils sont également ajoutés aux plats de viande de porc, d'agneau et de poisson, aux saucisses, aux tartes, aux ragoûts et à la viande grillée au barbecue. La sarriette est également couramment utilisée sur les haricots. Cependant, la sarriette d'été est généralement associée à des plats plus légers comme les œufs et les légumes d'été.



BOHNENKRAUT

Die Blätter und Stängel werden zur Herstellung von Medikamenten verwendet. Menschen nehmen Bohnenkraut gegen einen frühen Orgasmus (vorzeitige Ejakulation) sowie gegen Darmbeschwerden wie Krämpfe, Verdauungsstörungen, Durchfall, Übelkeit und Blähungen ein. Sie nehmen es auch zur Behandlung von Husten und Halsschmerzen, zur Reduzierung des Sexualtriebs und als Stärkungsmittel ein.

Bohnenkraut wird nicht nur häufig als Gewürz verwendet, sondern hat auch krampflösende, durchfallhemmende, antioxidative, entzündungshemmende und chemotherapeutische Eigenschaften, obwohl Daten, die diese Eigenschaften belegen, größtenteils auf In-vitro- und In-vivo-Studien beschränkt sind.

Getrocknetes Bohnenkraut ist sehr vielseitig und wird häufig verwendet, um Suppen, Eintöpfen, Kohl und vielem mehr Geschmack zu verleihen. Sommerliches Bohnenkraut ist auch eine tolle Ergänzung zu Ihrem hausgemachten Chowder-Rezept. Versuchen Sie, für Ihre nächste selbstgekochte Mahlzeit Bohnenkraut anstelle von Pfeffer zu verwenden.

Dazu gehören Geflügelfleisch wie Huhn, Truthahn, Gans und Ente. Sie werden auch zu Schweine-, Lamm- und Fischfleischgerichten, Würstchen, Pasteten, Eintöpfen und gegrilltem Grillfleisch hinzugefügt. Bohnenkraut wird auch gerne für Bohnen verwendet. Allerdings wird Sommerbohnenkraut meist mit leichteren Gerichten wie Eiern und Sommergemüse kombiniert.





SUMAC

Owing to its bountiful beneficial values, sumac has been used in traditional medicine for the management and treatment of many ailments including hemorrhoids, wound healing, diarrhea, ulcer, and eye inflammation.

Sumac is one of the most powerful anti-inflammatory spices out there. It ranks high on the ORAC chart, which means it's packed with antioxidants and has the ability to neutralize free radicals that can cause cancer, heart disease, and signs of aging.

Sumac helps the body with runny secretions from head colds, irritable coughing from excessive salivation and with watery discharges from the lungs. It is strengthening to the kidneys, helping it to retain water and by making blood sugar levels more manageable for diabetics.

Sumac's flavonoid content holds promise for brain health due to its anti-inflammatory effects. The researchers found sumac reduced brain and nervous system inflammation. They concluded sumac may help fight against degenerative nervous system disease.

In this study administration of sumac extract led to increased testosterone, FSH, LH levels compared to the control group. Table (4) this is in accordance with the study of Ahangarpour et al., (2014) they stated that sumac administration increased gonadotrophic hormones (FSH, LH) and testosterone concentrations.

Previous studies on sumac have also shown antibacterial effects of its different extracts and purified compounds against Gram-positive and Gram-negative bacteria.

If home remedies for poison sumac, poison ivy and poison oak aren't enough to bring you relief, consider applying calamine lotion or hydrocortisone cream. Applying these over-the-counter products to the rash may help ease itching.



SUMACH

Aufgrund seiner reichhaltigen wohltuenden Eigenschaften wird Sumach in der traditionellen Medizin zur Behandlung und Behandlung vieler Beschwerden eingesetzt, darunter Hämorrhoiden, Wundheilung, Durchfall, Geschwüre und Augenentzündungen.

Sumach ist eines der stärksten entzündungshemmenden Gewürze überhaupt. Auf der ORAC-Liste steht es ganz oben, was bedeutet, dass es reich an Antioxidantien ist und die Fähigkeit besitzt, freie Radikale zu neutralisieren, die Krebs, Herzerkrankungen und Alterserscheinungen verursachen können.

Sumach hilft dem Körper bei flüssigem Sekret bei Erkältungen, Reizhusten durch übermäßigen Speichelfluss und bei wässrigem Ausfluss aus der Lunge. Es stärkt die Nieren, hilft ihnen, Wasser zu speichern und sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel für Diabetiker besser kontrollierbar ist.

Der Flavonoidgehalt von Sumach ist aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung vielversprechend für die Gesundheit des Gehirns. Die Forscher fanden heraus, dass Sumach Entzündungen des Gehirns und des Nervensystems reduziert. Sie kamen zu dem Schluss, dass Sumach bei der Bekämpfung degenerativer Erkrankungen des Nervensystems helfen kann.

In dieser Studie führte die Verabreichung von Sumachextrakt im Vergleich zur Kontrollgruppe zu erhöhten Testosteron-, FSH- und LH-Spiegeln. Tabelle (4) Dies steht im Einklang mit der Studie von Ahangarpour et al. (2014), in der festgestellt wurde, dass die Verabreichung von Sumach die gonadotropen Hormone (FSH, LH) und die Testosteronkonzentrationen erhöhte.

Frühere Studien zu Sumach haben auch eine antibakterielle Wirkung seiner verschiedenen Extrakte und gereinigten Verbindungen gegen grampositive und gramnegative Bakterien gezeigt.

Wenn Hausmittel gegen Giftsumach, Giftefeu und Gifteiche nicht ausreichen, um Ihnen Linderung zu verschaffen, sollten Sie die Anwendung von Calamin-Lotion oder Hydrocortison-Creme in Betracht ziehen. Das Auftragen dieser rezeptfreien Produkte auf den Ausschlag kann helfen, den Juckreiz zu lindern.



SUMAC



SUMAC

En raison de ses nombreuses valeurs bénéfiques, le sumac a été utilisé en médecine traditionnelle pour la gestion et le traitement de nombreuses maladies, notamment les hémorroïdes, la cicatrisation des plaies, la diarrhée, les ulcères et les inflammations oculaires.

Le sumac est l'une des épices anti-inflammatoires les plus puissantes. Il figure en bonne place sur le tableau ORAC, ce qui signifie qu'il regorge d'antioxydants et a la capacité de neutraliser les radicaux libres qui peuvent causer le cancer, les maladies cardiaques et les signes du vieillissement.

Le sumac aide le corps à lutter contre les sécrétions qui coulent dues au rhume de cerveau, la toux irritable due à une salivation excessive et les écoulements aqueux des poumons. Il renforce les reins, les aide à retenir l'eau et rend le taux de sucre dans le sang plus gérable pour les diabétiques.

La teneur en flavonoïdes du Sumac est prometteuse pour la santé du cerveau en raison de ses effets anti-inflammatoires. Les chercheurs ont découvert que le sumac réduisait l'inflammation du cerveau et du système nerveux. Ils ont conclu que le sumac pouvait aider à lutter contre les maladies dégénératives du système nerveux.

Dans cette étude, l'administration d'extrait de sumac a entraîné une augmentation des taux de testostérone, de FSH et de LH par rapport au groupe témoin. Le tableau (4) est conforme à l'étude d'Ahangarpour et al. (2014), qui ont déclaré que l'administration de sumac augmentait les concentrations d'hormones gonadotrophiques (FSH, LH) et de testostérone.

Des études antérieures sur le sumac ont également montré les effets antibactériens de ses différents extraits et composés purifiés contre les bactéries Gram-positives et Gram-négatives.

Si les remèdes maison contre le sumac vénéneux, l'herbe à puce et le chêne vénéneux ne suffisent pas à vous soulager, pensez à appliquer une lotion à la calamine ou une crème à l'hydrocortisone. L'application de ces produits en vente libre sur l'éruption cutanée peut aider à soulager les démangeaisons.





TARROGAN

Tarragon is used for indigestion (dyspepsia), poor appetite, nausea and vomiting after surgery, toothache, sleep problems, and other conditions, but there is no good scientific evidence to support these uses. In foods and beverages, tarragon is used as a culinary herb.

Health benefits of tarragon

- Relieving pain and inflammation. A 2015 study on mice examined the pain-relieving and anti-inflammatory properties of tarragon.
- Increasing insulin sensitivity.
- Alleviating depression.
- Combating fungal infection.
- Regulating the immune system.
- Fighting cancer.
- Healing the skin.

A scientific study also showed that taking a supplement that included tarragon was a good pain reliever for the condition. The carotenoids in tarragon helps the body's digestive system to work well, from the moment you put the food in your mouth up to digestion. You may chew tarragon leaves to reduce toothaches.

Tarragon has been used to relieve flatulence and colic, as well as for treatment of rheumatism. It was believed that tarragon leaf could cure insect stings and snakebites, as well as the bites of rabid dogs. Tarragon is also believed to be a mild diuretic.

Tarragon oil has both antibacterial and antifungal properties, which make it a wonderful natural cleanser for the skin. Its anti-inflammatory properties can also help to reduce redness and create a more even skin tone

Tarragon tea (a handful of leaves in hot water, steeped for 5 minutes) can be used as a mild sedative to help relieve anxiety and stress. Make a cup before bed for a good night's sleep. The tea can also relieve gas, indigestion and help cure hiccups



ESTRAGON

Estragon wird bei Verdauungsstörungen (Dyspepsie), Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen nach Operationen, Zahnschmerzen, Schlafstörungen und anderen Beschwerden eingesetzt, es gibt jedoch keine guten wissenschaftlichen Beweise für diese Anwendungen. In Lebensmitteln und Getränken wird Estragon als Küchenkraut verwendet.

Gesundheitsvorteile von Estragon

- Linderung von Schmerzen und Entzündungen. Eine Studie an Mäusen aus dem Jahr 2015 untersuchte die schmerzlindernden und entzündungshemmenden Eigenschaften von Estragon.
- Erhöhung der Insulinsensitivität.
- Linderung von Depressionen.
- Bekämpfung von Pilzinfektionen.
- Regulierung des Immunsystems.
- Krebs bekämpfen.
- Heilung der Haut.

Eine wissenschaftliche Studie zeigte außerdem, dass die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels, das Estragon enthielt, ein gutes Schmerzmittel gegen die Erkrankung war. Die Carotinoide im Estragon tragen dazu bei, dass das Verdauungssystem des Körpers gut funktioniert, vom Moment, in dem Sie die Nahrung in den Mund nehmen, bis zur Verdauung. Um Zahnschmerzen zu lindern, können Sie Estragonblätter kauen.

Estragon wird zur Linderung von Blähungen und Koliken sowie zur Behandlung von Rheuma eingesetzt. Man glaubte, dass Estragonblätter Insektenstiche und Schlangenbisse sowie die Bisse tollwütiger Hunde heilen könnten. Estragon gilt auch als mildes Diuretikum.

Estragonöl hat sowohl antibakterielle als auch antimykotische Eigenschaften, was es zu einem wunderbaren natürlichen Reinigungsmittel für die Haut macht. Seine entzündungshemmenden Eigenschaften können außerdem dazu beitragen, Rötungen zu reduzieren und für einen gleichmäßigeren Hautton zu sorgen

Estragon-Tee (eine Handvoll Blätter in heißem Wasser, 5 Minuten ziehen lassen) kann als mildes Beruhigungsmittel verwendet werden, um Ängste und Stress abzubauen. Bereiten Sie vor dem Schlafengehen eine Tasse zu, damit Sie gut schlafen können. Der Tee kann auch Blähungen und Verdauungsstörungen lindern und bei der Heilung von Schluckauf helfen



ESTRAGON

L'estragon est utilisé pour traiter l'indigestion (dyspepsie), le manque d'appétit, les nausées et vomissements après une intervention chirurgicale, les maux de dents, les problèmes de sommeil et d'autres conditions, mais il n'existe aucune preuve scientifique solide pour étayer ces utilisations. Dans les aliments et les boissons, l'estragon est utilisé comme herbe culinaire.

Bienfaits de l'estragon pour la santé

- Soulager la douleur et l'inflammation. Une étude réalisée en 2015 sur des souris a examiné les propriétés analgésiques et anti-inflammatoires de l'estragon.
- Augmentation de la sensibilité à l'insuline.
- Soulager la dépression.
- Lutte contre les infections fongiques.
- Réguler le système immunitaire.
- Combattre le cancer.
- Guérison de la peau.

Une étude scientifique a également montré que la prise d'un supplément contenant de l'estragon était un bon analgésique pour cette maladie. Les caroténoïdes contenus dans l'estragon aident le système digestif de l'organisme à bien fonctionner; depuis le moment où vous mettez la nourriture dans votre bouche jusqu'à la digestion. Vous pouvez mâcher des feuilles d'estragon pour réduire les maux de dents.

L'estragon est utilisé pour soulager les flatulences et les coliques, ainsi que pour traiter les rhumatismes. On croyait que la feuille d'estragon pouvait guérir les piqûres d'insectes et les morsures de serpent, ainsi que les morsures de chiens enragés. L'estragon est également considéré comme un diurétique léger.

L'huile d'estragon possède à la fois des propriétés antibactériennes et antifongiques, ce qui en fait un merveilleux nettoyant naturel pour la peau. Ses propriétés anti-inflammatoires peuvent également aider à réduire les rougeurs et à créer un teint plus uniforme.

Le thé à l'estragon (une poignée de feuilles dans de l'eau chaude, infusées pendant 5 minutes) peut être utilisé comme sédatif léger pour aider à soulager l'anxiété et le stress. Préparez-en une tasse avant de vous coucher pour passer une bonne nuit de sommeil. Le thé peut également soulager les gaz, l'indigestion et aider à guérir le hoquet.





THYME

Thyme contains chemicals that might help bacterial and fungal infections. It also might help relieve coughing and have antioxidant effects. People commonly use thyme for cough, patchy hair loss (alopecia areata), dementia, and many other conditions, but there is no good scientific evidence to support these uses.

Thyme is taken by mouth for bronchitis, whooping cough, sore throat, colic, arthritis, upset stomach, stomach pain (gastritis), diarrhea, bedwetting, a movement disorder in children (dyspraxia), intestinal gas (flatulence), parasitic worm infections, and skin disorders

However, excess consumption of this aromatic herb may cause irritation of the mucous membranes, abdominal cramps, headaches, and dizziness. Also, unlike most essential oils, thyme oil can be taken orally, although in limited quantities. Overconsumption of thyme oil may lead to an abnormal drop in blood pressure.

Thyme is particularly rich in vitamin A and vitamin C. Vitamin A is an antioxidant known for being vital in maintaining healthy mucus membranes and skin as well as good vision. Vitamin C is essential to resist infectious diseases and protects against harmful pro-inflammatory free radicals.

Thyme is loaded with phytonutrients, minerals and vitamins that are vital for good health. These nutrients are known for their disease-preventing and health-promoting properties and contribute to the benefits of this herb. Thyme is particularly rich in vitamin A and vitamin C.



THYME



THYM

Le thym contient des produits chimiques qui pourraient lutter contre les infections bactériennes et fongiques. Cela pourrait également aider à soulager la toux et avoir des effets antioxydants. Les gens utilisent couramment le thym pour traiter la toux, la perte de cheveux inégale (alopécie areata), la démence et de nombreuses autres affections, mais il n'existe aucune preuve scientifique solide pour étayer ces utilisations.

Le thym est pris par voie orale contre la bronchite, la coqueluche, les maux de gorge, les coliques, l'arthrite, les maux d'estomac, les douleurs d'estomac (gastrite), la diarrhée, l'énurésie nocturne, les troubles du mouvement chez les enfants (dyspraxie), les gaz intestinaux (flatulences), les infections par des vers parasitaires, et troubles cutanés

Cependant, une consommation excessive de cette herbe aromatique peut provoquer des irritations des muqueuses, des crampes abdominales, des maux de tête et des étourdissements. De plus, contrairement à la plupart des huiles essentielles, l'huile de thym peut être prise par voie orale, bien qu'en quantités limitées. La surconsommation d'huile de thym peut entraîner une baisse anormale de la tension artérielle.

Le thym est particulièrement riche en vitamine A et en vitamine C. La vitamine A est un antioxydant connu pour être essentiel au maintien des muqueuses et de la peau saines ainsi qu'à une bonne vision. La vitamine C est essentielle pour résister aux maladies infectieuses et protège contre les radicaux libres pro-inflammatoires nocifs.

Le thym regorge de phytonutriments, de minéraux et de vitamines essentiels à une bonne santé. Ces nutriments sont connus pour leurs propriétés préventives contre les maladies et bénéfiques pour la santé et contribuent aux bienfaits de cette plante. Le thym est particulièrement riche en vitamine A et en vitamine C.



THYMIAN

Thymian enthält Chemikalien, die bei Bakterien- und Pilzinfektionen helfen können. Es könnte auch helfen, Husten zu lindern und eine antioxidative Wirkung zu haben. Menschen verwenden Thymian häufig gegen Husten, fleckigen Haarausfall (Alopecia areata), Demenz und viele andere Erkrankungen, es gibt jedoch keine guten wissenschaftlichen Beweise für diese Verwendung.

Thymian wird oral eingenommen bei Bronchitis, Keuchhusten, Halsschmerzen, Koliken, Arthritis, Magenbeschwerden, Magenschmerzen (Gastritis), Durchfall, Bettnässen, einer Bewegungsstörung bei Kindern (Dyspraxie), Blähungen (Flatulenz), parasitären Wurmfektionen, und Hauterkrankungen

Allerdings kann ein übermäßiger Verzehr dieses aromatischen Krauts zu Reizungen der Schleimhäute, Bauchkrämpfen, Kopfschmerzen und Schwindel führen. Im Gegensatz zu den meisten ätherischen Ölen kann Thymianöl auch oral eingenommen werden, allerdings in begrenzten Mengen. Ein übermäßiger Verzehr von Thymianöl kann zu einem abnormalen Blutdruckabfall führen.

Thymian ist besonders reich an Vitamin A und Vitamin C. Vitamin A ist ein Antioxidans, das für seine wichtige Rolle bei der Erhaltung gesunder Schleimhäute und Haut sowie einer guten Sehkraft bekannt ist. Vitamin C ist wichtig für die Abwehr von Infektionskrankheiten und schützt vor schädlichen entzündungsfördernden freien Radikalen.

Thymian ist reich an Phytonährstoffen, Mineralien und Vitaminen, die für eine gute Gesundheit lebenswichtig sind. Diese Nährstoffe sind für ihre krankheitsvorbeugenden und gesundheitsfördernden Eigenschaften bekannt und tragen zu den Vorteilen dieses Krauts bei. Thymian ist besonders reich an Vitamin A und Vitamin C.





NUTS & DRIED FRUITS



BARBERRIES

Barberries or in Persian, zereshk, are a tart and tangy dried berry about the size of a currant. A featured ingredient in our Tasting Jerusalem group and a must-have on an Ottolenghi pantry list, you will love these little jewels once you try them

Medicinal use of barberry dates back more than 2,500 years. It has been used in Indian folk medicine to treat diarrhea, reduce fever, improve appetite, relieve upset stomach, and promote vigor, as well as a sense of well being

Its berries have been used in traditional medicine for centuries to treat digestive issues, infections, and skin conditions. They contain several beneficial compounds, most notably berberine, which acts as an antioxidant and may help manage conditions like diabetes, fight dental infections, and treat acne



BARBERRIES

Les barberries ou en persan, zereshk, sont une baie séchée acidulée et piquante de la taille d'une groseille. Ingrédient vedette de notre groupe Tasting Jerusalem et incontournable sur la liste du garde-manger Ottolenghi, vous adorerez ces petits bijoux une fois que vous les aurez essayés.

L'usage médicinal de l'épine-vinette remonte à plus de 2 500 ans. Il a été utilisé dans la médecine populaire indienne pour traiter la diarrhée, réduire la fièvre, améliorer l'appétit, soulager les maux d'estomac et favoriser la vigueur, ainsi qu'un sentiment de bien-être.

Ses baies sont utilisées en médecine traditionnelle depuis des siècles pour traiter les problèmes digestifs, les infections et les affections cutanées. Ils contiennent plusieurs composés bénéfiques, notamment la berbérine, qui agit comme un antioxydant et peut aider à gérer des maladies comme le diabète, à combattre les infections dentaires et à traiter l'acné.



BERBERITZEN

Berberitzen oder auf Persisch Zereshk, sind eine säuerlich-würzige getrocknete Beere von etwa der Größe einer Johannisbeere. Diese kleinen Juwelen sind eine besondere Zutat in unserer Gruppe „Tasting Jerusalem“ und ein Muss auf der Speiseliste von Ottolenghi. Sie werden diese kleinen Juwelen lieben, wenn Sie sie einmal probiert haben

Die medizinische Verwendung der Berberitze reicht mehr als 2.500 Jahre zurück. In der indischen Volksmedizin wird es zur Behandlung von Durchfall, zur Fiebersenkung, zur Verbesserung des Appetits, zur Linderung von Magenbeschwerden sowie zur Förderung der Vitalität und des Wohlbefindens eingesetzt

Seine Beeren werden in der traditionellen Medizin seit Jahrhunderten zur Behandlung von Verdauungsproblemen, Infektionen und Hauterkrankungen eingesetzt. Sie enthalten mehrere nützliche Verbindungen, insbesondere Berberin, das als Antioxidans wirkt und bei der Behandlung von Erkrankungen wie Diabetes, der Bekämpfung von Zahninfektionen und der Behandlung von Akne helfen kann





DATE PALM

Persian dates are an important ingredient of Iran's southern cuisine. Iran has the largest variety of date palms species mostly in its southern regions and it's also among the largest producers of dates worldwide with an amount of more than one million tons per year.

Date palms are high in carbohydrates and calories. Therefore, they provide instant energy. Date palms are fiber-rich and positively affect bowel movements and digestive health. Date palms have a low glycemic index (GI).

The most common and popular types of date in Iran such as mazafati, zahedi, piyrom, and kabkab were introduced. Also, the popular kinds of date-based products such as date-pilaf, egg-date, and date-pastry were documented.



PALMIER DATTIER

Les dattes persanes sont un ingrédient important de la cuisine du sud de l'Iran. L'Iran possède la plus grande variété d'espèces de palmiers dattiers, principalement dans ses régions du sud, et il est également l'un des plus grands producteurs de dattes au monde avec une quantité de plus d'un million de tonnes par an.

Les palmiers dattiers sont riches en glucides et en calories. Ils fournissent donc une énergie instantanée. Les palmiers dattiers sont riches en fibres et affectent positivement les selles et la santé digestive. Les palmiers dattiers ont un faible indice glycémique (IG).

Les types de dattes les plus courants et les plus populaires en Iran, tels que le mazafati, le zahedi, le piyrom et le kabkab, ont été introduits. En outre, les types populaires de produits à base de dattes, tels que les dattes pilaf, les dattes aux œufs et les dattes pâtisseries, ont été documentés.



DATTELPALME

Persische Datteln sind eine wichtige Zutat der südlichen Küche Irans. Der Iran weist die größte Vielfalt an Dattelpalmenarten vor allem in seinen südlichen Regionen auf und gehört mit einer Menge von mehr als einer Million Tonnen pro Jahr auch zu den größten Dattelproduzenten weltweit.

Dattelpalmen sind reich an Kohlenhydraten und Kalorien. Daher liefern sie sofortige Energie. Dattelpalmen sind reich an Ballaststoffen und wirken sich positiv auf den Stuhlgang und die Verdauungsgesundheit aus. Dattelpalmen haben einen niedrigen glykämischen Index (GI).

Die im Iran am häufigsten vorkommenden und beliebtesten Dattelarten wie Mazafati, Zahedi, Piyrom und Kabkab wurden eingeführt. Außerdem wurden die beliebtesten Arten von Dattelprodukten wie Dattelpilaw, Eierdattel und Dattelgebäck dokumentiert.





FIGS

Figs contain zinc in decent quantities, and zinc contributes significantly to testosterone levels. Zinc deficiency among males may lead to reduced testosterone levels. Thus, Figs for Erectile dysfunction are also a great way to boost your testosterone levels naturally.

Figs can be beneficial to health in a variety of ways, including improving skin and hair health. They also tend to have high nutritional value for many. A fig is a soft fruit with a thin skin that can be either green or purple. The flesh of a fig is typically red, and the entirety of the fruit is edible.

Figs for men can help increase sperm count and motility, while for females, they can help keep any hormone imbalances or irregular cycles. A nourishing, well-balanced diet with plenty of vibrant, fresh seasonal fruits and vegetables will go a long way in setting you up for creating a happy and healthy baby.



FIGUES

Les figues contiennent du zinc en quantités décentes et le zinc contribue de manière significative aux niveaux de testostérone. Une carence en zinc chez les hommes peut entraîner une réduction des niveaux de testostérone. Ainsi, les figues contre la dysfonction érectile sont également un excellent moyen d'augmenter naturellement votre taux de testostérone.

Les figues peuvent être bénéfiques pour la santé de diverses manières, notamment en améliorant la santé de la peau et des cheveux. Ils ont également tendance à avoir une valeur nutritionnelle élevée pour beaucoup. Une figue est un fruit mou à la peau fine qui peut être verte ou violette. La chair d'une figue est généralement rouge et la totalité du fruit est comestible.

Les figues pour hommes peuvent aider à augmenter le nombre et la motilité des spermatozoïdes, tandis que pour les femmes, elles peuvent aider à maintenir tout déséquilibre hormonal ou cycle irrégulier. Une alimentation nourrissante et équilibrée avec beaucoup de fruits et légumes de saison frais et vibrants contribuera grandement à vous préparer à créer un bébé heureux et en bonne santé.



FIG

Feigen enthalten Zink in ordentlichen Mengen und Zink trägt erheblich zum Testosteronspiegel bei. Ein Zinkmangel bei Männern kann zu einem verringerten Testosteronspiegel führen. Somit sind Feigen gegen Erektionsstörungen auch eine tolle Möglichkeit, Ihren Testosteronspiegel auf natürliche Weise zu steigern.

Feigen können auf verschiedene Weise gesundheitsfördernd sein, unter anderem verbessern sie die Gesundheit von Haut und Haaren. Für viele haben sie auch einen hohen Nährwert. Eine Feige ist eine weiche Frucht mit einer dünnen Schale, die entweder grün oder violett sein kann. Das Fruchtfleisch einer Feige ist typischerweise rot und die gesamte Frucht ist essbar.

Feigen können bei Männern dazu beitragen, die Anzahl und Beweglichkeit der Spermien zu erhöhen, während sie bei Frauen dazu beitragen können, hormonelle Ungleichgewichte oder unregelmäßige Zyklen aufrechtzuerhalten. Eine nährreiche, ausgewogene Ernährung mit reichlich frischem, frischem Obst und Gemüse der Saison trägt wesentlich dazu bei, dass Ihr Baby glücklich und gesund wird.





HAZELNUT

Hazelnuts are a rich source of essential nutrients like vitamins B, C, and E. It also contains potassium, magnesium, phosphorus, and iron. Hazelnuts have antioxidant and anti-inflammatory properties that promote heart health, reduce cancer risk, and improve brain function.

Experts agree that hazelnuts are packed with vitamins, protein, and good fats, earning them the FDA heart healthy seal of approval.

Great ingredient for recipes such as pies, cakes, desserts, gronolas, as a topping, or just as a plain snack. Suitable for vegetarian, vegan, raw diets and good for weight control, and many recipes.



HASELNUSS

Haselnüsse sind eine reichhaltige Quelle an essentiellen Nährstoffen wie den Vitaminen B, C und E. Sie enthalten außerdem Kalium, Magnesium, Phosphor und Eisen. Haselnüsse haben antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften, die die Herzgesundheit fördern, das Krebsrisiko senken und die Gehirnfunktion verbessern.

Experten sind sich einig, dass Haselnüsse voller Vitamine, Proteine und guter Fette sind, was ihnen das FDA-Gütesiegel „Herzgesundheit“ eingebracht hat.

Tolle Zutat für Rezepte wie Torten, Kuchen, Desserts, Gronolas, als Topping oder einfach als einfacher Snack. Geeignet für vegetarische, vegane, rohe Ernährung und gut zur Gewichtskontrolle sowie für viele Rezepte.



NOISETTE

Les noisettes sont une riche source de nutriments essentiels comme les vitamines B, C et E. Elles contiennent également du potassium, du magnésium, du phosphore et du fer. Les noisettes ont des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires qui favorisent la santé cardiaque, réduisent le risque de cancer et améliorent les fonctions cérébrales.

Les experts conviennent que les noisettes regorgent de vitamines, de protéines et de bonnes graisses, ce qui leur vaut le sceau d'approbation de la FDA pour la santé cardiaque.

Excellent ingrédient pour des recettes telles que des tartes, des gâteaux, des desserts, des gronolas, comme garniture ou simplement comme collation nature. Convient aux régimes végétariens, végétaliens, crus et bon pour le contrôle du poids, ainsi que de nombreuses recettes.





PISTACHIOS

These nuts have fiber and high quantities of polyunsaturated and monounsaturated fats, all of which are linked to healthy cholesterol levels and reduced risk of heart disease. And research shows that eating pistachios – especially when compared to eating other nuts – results in lower blood pressure.

Benefits of pistachios

1. Rich in nutrients
2. Low in calories
3. Packed with antioxidants
4. Good for eye health
5. Beneficial for gut health
6. High in protein for vegans and vegetarians
7. Important for heart health
8. Good for blood sugar balance
10. Reduce colon cancer risk

Pistachios are also high in vitamin E and other antioxidants, which can help to provide some protection against certain forms of cancer. They also contain resveratrol, which has shown promise in treating people with Alzheimer's and Parkinson's disease.

Pistachios contain alpha-linoleic acid (ALA), a beneficial type of omega-3 fatty acid that can also be converted to DHA and EPA, the two other forms of omega-3s that are only found in animal sources. Thus, vegetarians and vegans may eat pistachios as a source of the omega-3 fatty acids their bodies need.



PISTAZIEN

Diese Nüsse enthalten Ballaststoffe und große Mengen an mehrfach ungesättigten und einfach ungesättigten Fetten, die alle mit einem gesunden Cholesterinspiegel und einem geringeren Risiko für Herzerkrankungen verbunden sind. Und Untersuchungen zeigen, dass der Verzehr von Pistazien – insbesondere im Vergleich zum Verzehr anderer Nüsse – zu einem niedrigeren Blutdruck führt.

Vorteile von Pistazien

1. Reich an Nährstoffen
2. Kalorienarm
3. Vollgepackt mit Antioxidantien
4. Gut für die Augengesundheit
5. Vorteilhaft für die Darmgesundheit
6. Reich an Proteinen für Veganer und Vegetarier
7. Wichtig für die Herzgesundheit
8. Gut für den Blutzuckerhaushalt
10. Reduzieren Sie das Darmkrebsrisiko

Pistazien sind außerdem reich an Vitamin E und anderen Antioxidantien, die einen gewissen Schutz vor bestimmten Krebsarten bieten können. Sie enthalten außerdem Resveratrol, das sich bei der Behandlung von Menschen mit Alzheimer und Parkinson als vielversprechend erwiesen hat.

Pistazien enthalten Alpha-Linolsäure (ALA), eine nützliche Art von Omega-3-Fettsäure, die auch in DHA und EPA umgewandelt werden kann, die beiden anderen Formen von Omega-3-Fettsäuren, die nur in tierischen Quellen vorkommen. Daher können Vegetarier und Veganer Pistazien als Quelle für die Omega-3-Fettsäuren essen, die ihr Körper benötigt.



PISTACHIOS



PISTACHES

Ces noix contiennent des fibres et de grandes quantités de graisses polyinsaturées et monoinsaturées, qui sont toutes liées à un taux de cholestérol sain et à un risque réduit de maladie cardiaque. Et la recherche montre que la consommation de pistaches – surtout par rapport à la consommation d'autres noix – entraîne une baisse de la tension artérielle.

Avantages des pistaches

1. Riche en nutriments
2. Faible en calories
3. Plein d'antioxydants
4. Bon pour la santé oculaire
5. Bénéfique pour la santé intestinale
6. Riche en protéines pour les végétaliens et les végétariens
7. Important pour la santé cardiaque
8. Bon pour l'équilibre glycémique
10. Réduire le risque de cancer du côlon

Les pistaches sont également riches en vitamine E et en autres antioxydants, ce qui peut contribuer à fournir une certaine protection contre certaines formes de cancer. Ils contiennent également du resvératrol, qui s'est révélé prometteur dans le traitement des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et de Parkinson.

Les pistaches contiennent de l'acide alpha-linoléique (ALA), un type bénéfique d'acide gras oméga-3 qui peut également être converti en DHA et en EPA, les deux autres formes d'oméga-3 que l'on trouve uniquement dans des sources animales. Ainsi, les végétariens et les végétaliens peuvent consommer des pistaches comme source d'acides gras oméga-3 dont leur corps a besoin.





RAISIN

The fiber in raisins lowers your LDL (bad) cholesterol, which reduces strain on your heart. Raisins are also a good source of potassium. Studies have found that low potassium levels contribute to high blood pressure, heart disease, and stroke.

Golden raisins are also treated with antioxidant sulfur dioxide, which is commonly used for both its health properties and as a preservative in dried fruit and white wine.

Moreover, raisins are a good source of boron, a trace element necessary for brain function, such as hand-eye coordination, memory, and attention. It is suggested that boron plays a role in some normal mechanisms in the body, such as enzyme reaction, cell membrane function, and hormone metabolism.

(The National Institutes of Health recommends 4,700 mg of potassium a day for adults.) Raisins contain magnesium, which is beneficial for heart health as well as healthy nerve and muscle function

Raisins are also filled with Vitamin E which helps keep the skin looking young, supple and soft. Vitamin E has anti-inflammatory properties. This fat-soluble vitamin not just moisturizes the deepest layers of the skin but also strengthens the outer layers and builds the essential skin barrier

Raisins are naturally sweet and high in sugar and calories, but they're beneficial to our health when eaten in moderation. In fact, raisins can aid digestion, boost iron levels, and keep your bones strong. So the next time you're craving candy or sweets, consider munching on some raisins to satisfy your yearning.



RAISIN

Les fibres contenues dans les raisins secs abaissent votre taux de cholestérol LDL (mauvais), ce qui réduit la pression exercée sur votre cœur. Les raisins secs sont également une bonne source de potassium. Des études ont montré que de faibles niveaux de potassium contribuent à l'hypertension artérielle, aux maladies cardiaques et aux accidents vasculaires cérébraux.

Les raisins secs dorés sont également traités avec du dioxyde de soufre antioxydant, couramment utilisé à la fois pour ses propriétés bénéfiques pour la santé et comme conservateur dans les fruits secs et le vin blanc.

De plus, les raisins secs sont une bonne source de bore, un oligoélément nécessaire au fonctionnement cérébral, comme la coordination œil-main, la mémoire et l'attention. Il est suggéré que le bore joue un rôle dans certains mécanismes normaux de l'organisme, tels que la réaction enzymatique, le fonctionnement de la membrane cellulaire et le métabolisme hormonal.

(Les National Institutes of Health recommandent 4 700 mg de potassium par jour pour les adultes.) Les raisins secs contiennent du magnésium, qui est bénéfique pour la santé cardiaque ainsi que pour la bonne fonction nerveuse et musculaire.

Les raisins secs sont également riches en vitamine E qui aide à garder la peau jeune, souple et douce. La vitamine E possède des propriétés anti-inflammatoires. Cette vitamine liposoluble hydrate non seulement les couches les plus profondes de la peau, mais renforce également les couches externes et construit la barrière cutanée essentielle.

Les raisins secs sont naturellement sucrés et riches en sucre et en calories, mais ils sont bénéfiques pour notre santé lorsqu'ils sont consommés avec modération. En fait, les raisins secs peuvent faciliter la digestion, augmenter les niveaux de fer et maintenir la solidité de vos os. Alors la prochaine fois que vous aurez envie de bonbons ou de sucreries, pensez à grignoter des raisins secs pour satisfaire votre envie.



ROSINE

Die Ballaststoffe in Rosinen senken Ihren LDL-Cholesterinspiegel (schlechtes Cholesterin), was die Belastung Ihres Herzens verringert. Rosinen sind auch eine gute Kaliumquelle. Studien haben ergeben, dass niedrige Kaliumspiegel zu Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Schlaganfällen beitragen.

Goldene Rosinen werden außerdem mit dem Antioxidans Schwefeldioxid behandelt, das häufig sowohl wegen seiner gesundheitsfördernden Eigenschaften als auch als Konservierungsmittel in Trockenfrüchten und Weißwein verwendet wird.

Darüber hinaus sind Rosinen eine gute Quelle für Bor, ein Spurenelement, das für die Gehirnfunktion wie Hand-Auge-Koordination, Gedächtnis und Aufmerksamkeit notwendig ist. Es wird vermutet, dass Bor bei einigen normalen Mechanismen im Körper eine Rolle spielt, beispielsweise bei Enzymreaktionen, der Zellmembranfunktion und dem Hormonstoffwechsel.

(Die National Institutes of Health empfehlen 4.700 mg Kalium pro Tag für Erwachsene.) Rosinen enthalten Magnesium, das sich positiv auf die Herzgesundheit sowie eine gesunde Nerven- und Muskelfunktion auswirkt

Rosinen sind außerdem reich an Vitamin E, das dazu beiträgt, dass die Haut jung, geschmeidig und weich aussieht. Vitamin E hat entzündungshemmende Eigenschaften. Dieses fettlösliche Vitamin versorgt nicht nur die tiefsten Hautschichten mit Feuchtigkeit, sondern stärkt auch die äußeren Schichten und baut die wichtige Hautbarriere auf

Rosinen sind von Natur aus süß und reich an Zucker und Kalorien, aber wenn sie in Maßen verzehrt werden, wirken sie sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Tatsächlich können Rosinen die Verdauung unterstützen, den Eisenspiegel erhöhen und Ihre Knochen stark halten. Wenn Sie also das nächste Mal Lust auf Süßigkeiten oder Süßes haben, denken Sie darüber nach, ein paar Rosinen zu essen, um Ihr Verlangen zu stillen.





SULTANA RAISINS

The high fibre content of sultanas means they can promote healthy bowel function. Research shows sultanas could be a useful food in the management of diabetes, obesity and heart disease. Fun fact: The process of drying fruit seems to increase the availability of its micronutrients.

Incorporating these dried fruits as part of a balanced diet, along with other heart-healthy foods, can support overall cardiovascular health. In summary, both raisins and sultanas can contribute to heart health due to their low sodium, high potassium, and antioxidant content

It also contains 2.3mg of Vitamin C, 0.12mg of Vitamin E and 3.5 µg of Vitamin K. Vitamins in group B are also found as 0.766mg of Niacin, 0.0174mg of Pyridoxine, 0.125mg of Riboflavin and 0.106µg of Thiamin are present. Sultanas contain a wide variety of minerals.

Raisins, sultanas, and currants have similar nutritional qualities. All are rich in antioxidants – substances that help your cells fight harmful molecules called free radicals. And they're all good sources of: Iron.

Sultanas contain a wide variety of minerals. Calcium (50mg), Copper (0.32mg), Iron (1.88mg), Magnesium (7mg), Manganese (0.3mg), Phosphorous (101mg), Selenium (0.6µg) and Zinc (0.22mg) are all present.

The high iron and copper content of the sultana is necessary for the formation of red blood cells. Sultanas also help to correct any iron deficiency (anaemia) and promote blood clotting during wound healing.

Prevention of anemia: Consuming raisins can help increase the hemoglobin levels in your blood and prevent anemia because they are a good source of iron. Low blood hemoglobin levels result in the condition known as anemia.



RAISINS SULTANES

La teneur élevée en fibres des raisins secs signifie qu'ils peuvent favoriser une fonction intestinale saine. La recherche montre que les raisins secs pourraient être un aliment utile dans la gestion du diabète, de l'obésité et des maladies cardiaques. Fait amusant : le processus de séchage des fruits semble augmenter la disponibilité de leurs micronutriments.

L'incorporation de ces fruits secs dans le cadre d'une alimentation équilibrée, avec d'autres aliments sains pour le cœur, peut favoriser la santé cardiovasculaire globale. En résumé, les raisins secs et les raisins secs peuvent contribuer à la santé cardiaque en raison de leur faible teneur en sodium, en potassium et en antioxydants.

Il contient également 2,3 mg de vitamine C, 0,12 mg de vitamine E et 3,5 µg de vitamine K. Les vitamines du groupe B sont également présentes puisque 0,766 mg de niacine, 0,0174 mg de pyridoxine, 0,125 mg de riboflavine et 0,106 µg de thiamine sont présents. Les sultanas contiennent une grande variété de minéraux.

Les raisins secs, les raisins secs et les groseilles ont des qualités nutritionnelles similaires. Tous sont riches en antioxydants – des substances qui aident vos cellules à combattre les molécules nocives appelées radicaux libres. Et ce sont toutes de bonnes sources de : Fer.

Les sultanas contiennent une grande variété de minéraux. Le calcium (50 mg), le cuivre (0,32 mg), le fer (1,88 mg), le magnésium (7 mg), le manganèse (0,3 mg), le phosphore (101 mg), le sélénium (0,6 µg) et le zinc (0,22 mg) sont tous présents.

La teneur élevée en fer et en cuivre du sultane est nécessaire à la formation des globules rouges. Les sultanas aident également à corriger toute carence en fer (anémie) et favorisent la coagulation du sang lors de la cicatrisation des plaies.

Prévention de l'anémie : La consommation de raisins secs peut aider à augmenter le taux d'hémoglobine dans votre sang et à prévenir l'anémie, car ils constituent une bonne source de fer. De faibles taux d'hémoglobine dans le sang entraînent une maladie connue sous le nom d'anémie.



SULTANA-ROSINEN

Der hohe Ballaststoffgehalt von Sultaninen bedeutet, dass sie eine gesunde Darmfunktion fördern können. Untersuchungen zeigen, dass Sultaninen ein nützliches Nahrungsmittel bei der Behandlung von Diabetes, Fettleibigkeit und Herzerkrankungen sein könnten. Interessante Tatsache: Das Trocknen von Obst scheint die Verfügbarkeit seiner Mikronährstoffe zu erhöhen.

Die Einbeziehung dieser Trockenfrüchte in eine ausgewogene Ernährung zusammen mit anderen herzgesunden Lebensmitteln kann die allgemeine Herz-Kreislauf-Gesundheit unterstützen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sowohl Rosinen als auch Sultaninen aufgrund ihres niedrigen Natrium-, hohen Kalium- und Antioxidantiengehalts zur Herzgesundheit beitragen können

Es enthält außerdem 2,3 mg Vitamin C, 0,12 mg Vitamin E und 3,5 µg Vitamin K. Vitamine der Gruppe B sind auch in Form von 0,766 mg Niacin, 0,0174 mg Pyridoxin, 0,125 mg Riboflavin und 0,106 µg Thiamin enthalten. Sultaninen enthalten eine Vielzahl an Mineralien.

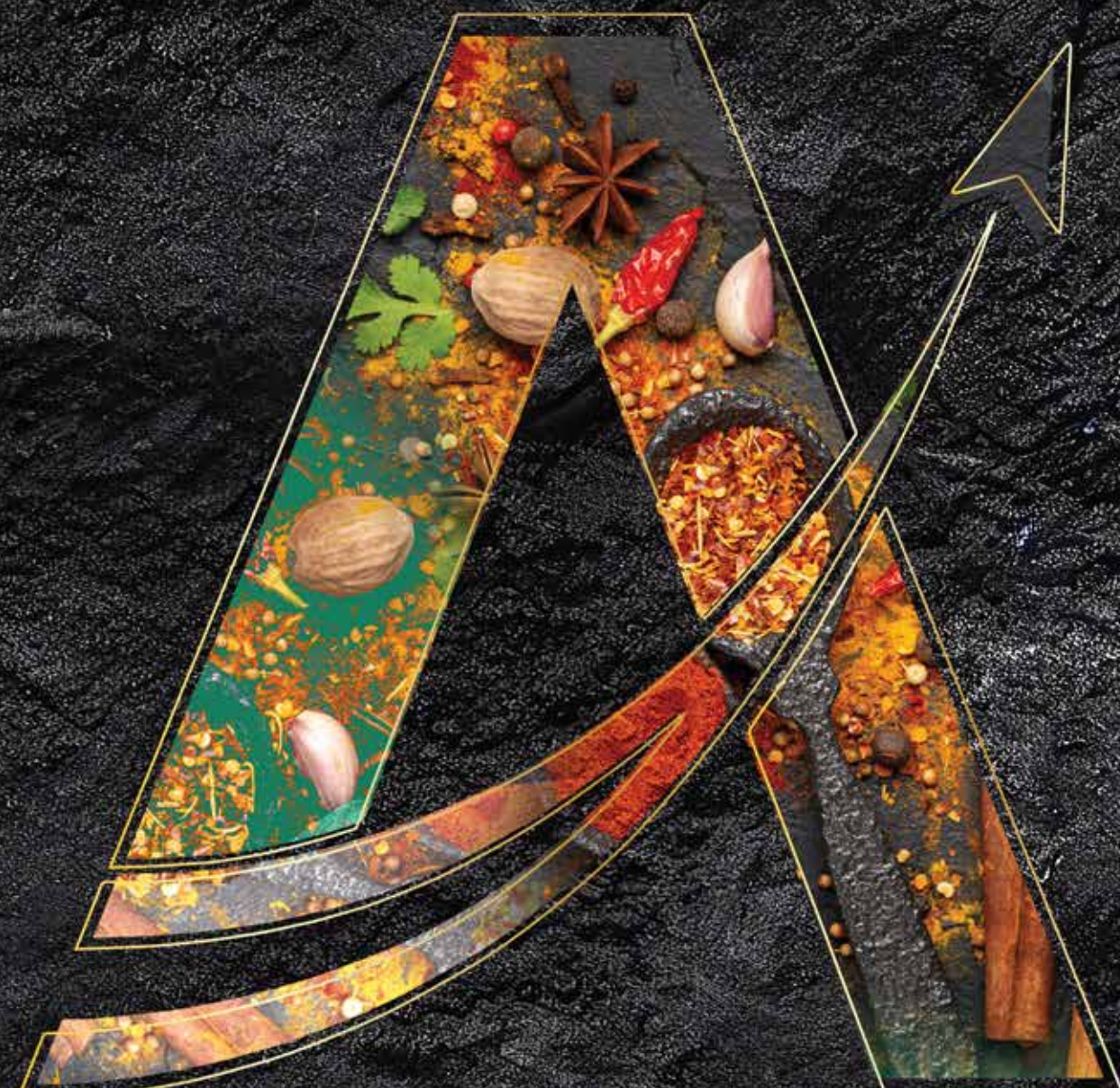
Rosinen, Sultaninen und Johannisbeeren haben ähnliche ernährungsphysiologische Eigenschaften. Alle sind reich an Antioxidantien – Substanzen, die Ihren Zellen helfen, schädliche Moleküle, sogenannte freie Radikale, zu bekämpfen. Und sie sind alle gute Quellen für: Eisen.

Sultaninen enthalten eine Vielzahl an Mineralien. Calcium (50 mg), Kupfer (0,32 mg), Eisen (1,88 mg), Magnesium (7 mg), Mangan (0,3 mg), Phosphor (101 mg), Selen (0,6 µg) und Zink (0,22 mg) sind alle vorhanden.

Der hohe Eisen- und Kupfergehalt der Sultanine ist für die Bildung roter Blutkörperchen notwendig. Sultaninen helfen außerdem, eventuellen Eisenmangel (Anämie) zu beheben und fördern die Blutgerinnung während der Wundheilung.

Vorbeugung von Anämie: Der Verzehr von Rosinen kann dazu beitragen, den Hämoglobinspiegel in Ihrem Blut zu erhöhen und Anämie vorzubeugen, da sie eine gute Eisenquelle sind. Ein niedriger Hämoglobinspiegel im Blut führt zu einer Erkrankung, die als Anämie bezeichnet wird.





ARMAGHAN



Unit 502, No. 126, Aghdasiyeh St, Tehran, IRAN

Head Office: (+98) 21 26152879

www.armaghan-farm.com

Customer Care: (+98) 21 44241007

Info@armaghan-farm.com