

Bay (Pimenta racemosa)

Interessantes Allerlei

Der Baybaum ist auch unter dem Namen „Westindischer Lorbeer“ bekannt. Im Gegensatz zu Europa ist das ätherische Öl in der Karibik schon lange gut bekannt. Dort wird es zum Beispiel für Parfümmischungen oder zur Herstellung von Aftershaves verwendet. Die Spanier brachten Bay als Gewürz im 16. Jahrhundert nach Europa, wo es Einzug in die europäische Küche hielt. In der Aromaküche dient Bayöl als Gewürz für Reisgerichte, Gemüse, Suppen und Soufflés.

Heilwirkung auf den Körper

Bayöl stimuliert unser Immunsystem sehr stark. Es hat eine ausgeprägte antibakterielle und antivirale Wirkung. Hilfreich ist es zur Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten, da es die Atemwege freimacht. Am besten fügen Sie ein bis zwei Tropfen des ätherischen Öls Ihrer Erkältungsmischung bei. Bay ist sehr wirksam bei Gelenkschmerzen, Muskelschmerzen, Verstauchungen und Zerrungen. Zudem eignet es sich außerordentlich gut zur Pflege der Kopfhaut. Das ätherische Öl stimuliert den Haarwuchs, lindert Kopfjucken und bringt Schuppen zum Verschwinden. Mischen sie Bay einfach unter ihr Haarshampoo – aufgrund seiner starken Wirkung genügen 3 Tropfen auf 200 ml Shampoo.

Psychisch-seelische Wirkung

In Zeiten, in denen wir uns hoffnungslos überfordert oder erschöpft fühlen, schenkt Bayöl uns wieder Kraft und Energie. Es aktiviert unser Durchhaltevermögen und unsere Widerstandskraft. Bay besänftigt unser Nervensystem und schenkt uns ein Gefühl der Wärme und Geborgenheit. Der Duft macht Mut, sich neuen Herausforderungen zu stellen und neuen Situationen mit Neugierde zu begegnen. Bayöl regt unsere Fantasie und Kreativität an.

Ein Rezept

Für die Küche: Mischen Sie je drei Tropfen ätherischen Öls von Bay, schwarzem und grünem Pfeffer mit 50 ml Olivenöl. Fertig ist ein vielseitig einsetzbares Gewürz-Öl, das zwar den Geschmack von Pfeffer, jedoch nicht dessen Schärfe hat.

Zu beachten

Bayöl ist stark phenolhaltig und darf deshalb nur gering dosiert werden. Es ist bereits in geringer Menge (1 bis 2 Tropfen) hochwirksam. Menschen mit Bluthochdruck sollten Bayöl nicht verwenden.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	Pimenta racemosa
Pflanzenfamilie:	Myrtengewächse
Herkunft:	Westindische Inseln, Zentralafrika, Mittelamerika
Gewinnung:	Wasserdampfdestillation der Blätter
Duft:	Würzig, warm, herb
Mischt sich gut mit:	Zimt, Ingwer, Zitrone, Orange

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmlische Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.