

REZEPTE & TIPPS

Walnussblätter-Tee

2 Teelöffel (TL) geschnittene Walnussblätter (frisch oder getrocknet)

250 ml Wasser

Der Tee hilft bei Gallenleiden und äusserlich angewendet auch bei Hautausschlägen und Akne.

Die Blätter mit dem kalten Wasser – 250 ml – in einen Topf geben und aufkochen. Fünf Minuten köcheln lassen und abseihen.

Zwiebelsäckchen gegen Ohrenschmerzen

1 Zwiebel in kleine Stücke schneiden, kurz erhitzen und in ein dünnes Baumwolle-Tuch einwickeln.

Die warme Zwiebelpackung auf das schmerzende Ohr auflegen. Das Ganze wird mit einem Stirnband, Schal oder einer Mütze fixiert und sollte mindestens eine halbe Stunde einwirken. Diesen Vorgang 3x täglich wiederholen.

Rucola-Öl / Rosmarin-Öl / Basilikum ...

eine Handvoll frischer Rucola-Blätter / Basilikum / 2-4 Rosmarin-Zweige

500 ml Olivenöl

Rucola-Blätter (Basilikum) waschen und trocken schütteln; in grobe Streifen schneiden, in eine helle, verschliessbare Glasflasche geben und mit dem Olivenöl auffüllen. Die Flasche verschliessen und für 3 Wochen auf ein sonnigen Ort stellen um das Öl ziehen zu lassen. Danach durch einen Kaffee-Filter abgiessen und das Öl zurück in die Flasche geben. Das Rucola-Öl ist aromatisiert und ausgezeichnet für Salat-Sauce, Pasta, Risoto, Suppen, usw.

Rosmarin-Zweige waschen und trocken schütteln. Dann in eine helle Glasflasche geben und mit dem Olivenöl auffüllen. Gleich wie Rucola ziehen lassen und nach 3 Wochen abgiessen.

Frische Rucola-Blätter erhalten Bitterstoffe, die sehr gut für die Leber, Galle und den Magen geeignet sind (sowie auch das frische Basilikum oder gekochte Artischocke).

Meerrettichhonig gegen Husten

2.5 Esslöffel (EL) geriebener Meerrettich

10 EL Honig

Den Meerrettich mit dem Honig vermischen, bis eine homogene Masse entsteht. im Kühlschrank aufbewahren und 3x täglich einen Teelöffel davon einnehmen.

Karotten-Suppe gegen Durchfall

500 g Karotte

1 L Wasser

½ TL Gemüsebrühe

1 Prise Salz

Karotten waschen, schälen und klein schneiden. In einem Liter Wasser mit der Brühe und Salz gar kochen. Anschliessend durch ein Sieb pürieren.

Bohnenkraut-Mundwasser gegen Entzündungen

30 g Bohnenkraut

1 Liter (L) Wasser

Das Bohnenkraut in ein Gefäss geben und mit dem kochenden Wasser übergiessen. Zehn Minuten ziehen lassen und dann das Kraut abseihen. Bei Entzündungen des Mundraums 3- bis 4x täglich mit dem Mundwasser spülen.

Pfefferminzmaske mit Heilerde gegen unreine Haut

1 – 2 Handvoll frische Pfefferminzblätter

1 EL Heilerde (Kaolin)

3 – 4 EL Naturjoghurt

1 – 2 EL Honig

Pfefferminzblätter mit der Heilerde in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren. Joghurt und Honig unterrühren, bis eine homogene Masse entsteht. Diese auf das Gesicht, Dekolleté und den Hals auftragen. Die Augenpartien aussparen. Etwa 20 Minuten einwirken lassen. Danach mit warmem Wasser abwaschen und die Haut eincremen.

Alternative:

Maske mit Heilerde (Grundrezept)

2 EL Heilerde (Kaolin)

150 ml Wasser

anrühren, sodass sich eine streichfähige Masse ergibt. Auftragen und einwirken lassen wie oben.

Maske mit Heilerde

2 EL Heilerde (Kaolin)

1 Tasse grüner Tee

Für eine Tasse nimmt man 4 TL Tee, brüht ihn mit kochendem Wasser auf und lässt ihn 10 Minuten ziehen. Abgekühlten Tee mit der Heilerde vermischen und auftragen, wie oben beschrieben.

Heilerde entgiftet, fördert die Durchblutung, strafft und glättet.

Gesichtsmaske mit Schlamm aus Totem Meer für reife Haut

30 g Schlamm (in Drogerie erhältlich)

10 Tropfen (Tr.) D-Panthenol 75%

4 Tr. Nachtkerzenöl (oder 2 Tr. äth. Öl Ihrer Wahl)

In den Schlamm werden D-Panthenol und das Öl eingearbeitet. Die Masse auf das Gesicht, Dekolleté und den Hals auftragen, die Augenpartien aussparen. Mindestens 5 Minuten einwirken lassen, höchstens 20 Minuten. Danach abwaschen und die Haut eincremen.

Joghurt-Maske für jeden Hauttyp

2 EL Natur-Joghurt

2,5 ml Fluidlecithin (zum Abmessen ein Plastik-Becher von einem Sirup / Arzneimittel nehmen)

2,5 ml Avocadoöl

Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Die Masse auftragen und einwirken lassen, anschliessend abwaschen. Danach die Haut eincremen.

Diese Maske ist durchblutungsfördernd, belebend und straffend.

Honig – Hafer – Packung für normale oder Mischhaut

1 EL Sauerrahm

1 TL flüssiger Honig

feine Haferflocken oder Hafermehl

Alle Zutaten zu dickflüssigem Brei vermischen. Auftragen, die Augenpartien aussparen und einwirken lassen. Nach ca. 20 abwaschen und anschliessend die Haut eincremen.

Diese Maske ist kühlend und feuchtigkeitsspendend.

Bananen – Packung mit Quark für spröde Haut

3 cm Banane

1 TL flüssiger Honig

1 EL Quark

2 TL Rahm

Die Banane mit der Gabel gut zerdrücken und mit allen Zutaten verrühren.

Diese Maske ist erfrischend, belebend und glättend.

Haferkleie – Packung für das Dekolleté

100 ml Wasser

2,5 ml Xanthan

2 EL Haferkleie

½ EL Apfelessig

Alle Zutaten miteinander vermischen und die Masse auftragen. Anschliessend die Haut eincremen.

Diese Packung ist klärend und regenerierend.

Ringelblumen – Schlamm – Packung für das Dekolleté

50 g Schlamm aus Totem Meer

10 Tr. Carotinöl (oder D-Panthenol 75%)

4 Tr. äth. Öl Kamille römisch

3 ml Ringelblumenöl

Alle Zutaten miteinander vermischen und die Masse auftragen. Anschliessend die Haut eincremen.

Diese Packung ist straffend und ausscheidend von Schlackstoffen.

Hautöl zur Hautberuhigung bei sehr empfindlicher Haut

25 ml Hanföl

15 ml Jojobaöl

10 ml Macadamianussöl oder Walnussöl oder Öl aus blauem Mohn

10 Tr. ätherisches Lavendelöl (fein)

Alle Zutaten in eine dunkle Glasflasche geben und gut durchschütteln.

Ringelblumensalbe (Saison bedingt)

100 ml Sonnenblumenöl (kann auch aus der Küche sein)

10 g Bienenwachs

ca. 20 g frische Ringelblumenblüten

Öl und Bienenwachs in einem Topf langsam erwärmen, bis das Bienenwachs im Öl verschmelzt.

Ringelblumen zugeben und den Sud zwei Stunden leise köcheln lassen. Anschliessend die Flüssigkeit durch ein Sieb, oder besser durch einen Leinstoff in eine saubere Creme-Dose füllen. Die Dose erst nach dem Erkalten verschliessen. Die Salbe ist etwa ein Jahr haltbar.

Die Ringelblumensalbe ist die Allzwecksalbe in unserer Hausapotheke.

Gesichtspeeling

feines Meersalz (oder aus Totem Meer)

Jojobaöl

Etwas Meersalz mit dem Jojobaöl vermischen, auf das gereinigte Gesicht auftragen und sanft einmassieren. Nach ca. einer Minute mit warmem Wasser abspülen und die Haut eincremen.

Natürliches Peeling bei Cellulitis

20 ml Sojaöl

30 g Salz aus Totem Meer

40 Tr. äth. Öl Wacholder (oder 60 Tr. äth. Öl Zitrone)

Die Zutaten erst direkt vor dem Gebrauch miteinander vermischen. Massieren Sie das Peeling mit leicht kreisenden Bewegungen in die Haut ein. Peelen Sie am besten direkt nach dem Bad in der Wanne, dann nur noch einmal kurz mit lauwarmem Wasser abspülen. Neben den stoffwechselanregenden Eigenschaften entfernt das Peeling sanft, auf natürliche Weise, alte Hautschuppen und macht so den Weg frei für eine bessere Aufnahme der Wirkstoffe aus der Cellulitis-Creme oder den Körperölen und erleichtert die Hautatmung. Nach der Anwendung des Peelings haben Sie ein angenehmes samtiges Hautgefühl.

Individuelle Beratung und Tipps auf Anfrage, zögern Sie nicht zu fragen. Rohstoffe können Sie in unserem E-Shop bestellen.