

Kleine Naturapotheke

Ringelblumensalbe:



Zutaten: 50ml Mandelöl / getr. Ringelblumen in Öl 70°C köcheln / ½ Teel. Lanolin / 2 Teel. Wachs / 40 Tr. Tinktur / 4 Tr. ätherisches Öl nach Wahl.

Zubereitung: Blütenköpfchen in den Öl ca. 20 Minuten langsam erhitzen (70°C) – nicht frittieren!!

Absieben und das Ringelblumenöl wieder in einen Topf geben. Wachs und Lanolin in diesem Öl zum Schmelzen bringen und ganz abkühlen lassen.

Tinktur und ätherisches Öl dazu mit Haushaltspapier bedeckt vollends erkalten lassen, damit sich kein Kondenswasser sammelt. Erst dann den Deckel schließen. Gut 1 Jahr im Kühlschrank haltbar.

Anwendung: Ringelblumensalbe wird äußerlich angewendet gegen schlecht heilende Wunden, Ekzeme, Brandwunden, Quetschwunden, überhaupt bei Verletzungen, da Entzündung und Eiterung – wie beim Penicillin – verhindert werden und die Wunde schneller heilt (granulationsfördernde Wirkung).

Spitzwegerich-Honig:



Zubereitung:

Kaltgeschlagener Wald- oder Blütenhonig wird mit zerkleinerten Spitzwegerich-Blättern vermischt. Der zubereitete Honig muss ca. drei Monate an einem kühlen und dunklen Ort (Keller) aufbewahrt werden. Dann erst hat der Spitzwegerich seine Heilwirkung in den Honig abgegeben.

Anwendung: Die Anwendung von Spitzwegerich wird empfohlen bei Katarrhen des Mundes, des Halses, der Luftwege, bei Keuchhusten und Asthma. Des Weiteren bei Erkrankungen des Magen-Darm-Kanals, bei Appetitlosigkeit, Magenschleimhautkatarrh und Blähungen. Spitzwegerich gilt als Gewebs- und Blutreinigungsmittel mit besonderer Wirkung auf die Haut.

Spitzwegerich-Tee:

Bei Verwendung als Tee nimmt man 3 g (1 Esslöffel) Tee auf eine Tasse Wasser als Aufguss. Frischer Spitzwegerich Wunden herangezogen. Nach neueren Untersuchungen enthält die Pflanze auch wird äußerlich angewendet zu Behandlung schlecht heilender Bakterien hemmende und Bakterien vernichtende Wirkstoffe.

Zwiebel:



Die Zwiebel gilt als altes Naturheilmittel.

Insektenstiche

Bei jeglicher Art von Insekten-Stichen ist sie eine schnelle Helferin, die die Giftstoffe aus dem Körper entzieht und den Juckreiz stillt. Zwiebel in der Hälfte auseinander schneiden und die offene Fläche für einige Minuten auf den Stich legen.

Zwiebel-Sirup bei Husten- und Bronchial-Erkrankungen

½ Zwiebel schneiden, mit etwa der gleichen Menge Honig vermengen und ½ Stunden ziehen lassen. Von diesem Saft stündlich etwa 1 TL nehmen.

Knoblauch:



Knoblauch wird seit Jahrhunderten als Heil- und Stärkungsmittel verwendet.

Anwendung:

Knoblauch wirkt Darm beruhigend, Durchfall stopfend und Bakterien tötend und gilt als krebsfeindlich. Knoblauch senkt den Blutdruck und sorgt für eine Steigerung der Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen.

Zur Stärkung des Immunsystems kann eine „Knoblauchkur“ durchgeführt werden. 3 x täglich 5 Zehen Knoblauch frisch pressen, mit Zitronensaft und Honig abschmecken und jeweils vor der Mahlzeit einnehmen.

Achtung – Ausdünstung!!!

Badesalz:



Anwendung:

Badesalz verändert das molekulare Gleichgewicht des Wassers. Dies bewirkt, dass dem Körper weniger Salz durch die Haut entzogen wird und somit die Faltenbildung der Haut reduziert werden kann. Einige Badesalze (zum Beispiel phosphathaltige) verfügen über eine reinigende Wirkung, machen die Haut geschmeidig und wirken wie ein Peeling.

Badesalzrezept:

Totes-Meer-Badesalz mit einigen Tropfen ätherischem Öl und Lebensmittelfarbstoff gut vermengen und trocknen lassen.

Salz zusammen mit Lavendelblüten in ein Gefäss geben, einige Tropfen ätherisches Lavendelöl dazu mischen, verschliessen und einige Tage einziehen lassen.