

Inhalt



- Bärlauch:** Bärlauchpaste 5
- Birke:** Birkenblätter-Spülung 7
- Gänseblümchen:** Blümchencreme für reine Haut 9
- Linde:** Heilende Dämpfe 11
Spülung für weiches Haar 11
- Pfefferminze:** Pfefferminz-Fußschrubber 13
- Spitzwegerich:** Kompresse für reine Haut 15
- Zitronenmelisse:** Melissen-Honig-Bad 17
- Brombeere:** Baden in Brombeerlaub 19
- Erdbeere:** Erdbeer-Apfelessig-Maske 21
- Gurke:** Gurkenschäum-Lotion statt Seife 23
Füße erfrischen 23
- Himbeeren:** Maske: Einmal Himbeer-Sahne bitte! 25
- Johanniskraut:** Johanniskrautöl gegen Sonnenbrand 27
- Kamille:** Essig-Kamillen-Bad 29
Kamillendampf für Gesicht und Hände 30-31
- Lavendel:** Blaublütiger Ölauszug 33
Beruhigendes Lavendel-Badesalz 34
Englisches Beauty-Eau-de-Toilette 35



- Malve:** Blau machen in der Wanne 37
- Petersilie:** Petersilien-Eiswürfel-Augenrefresher 39
- Ringelblume:** Sonniger Blüten-Ölauszug 41
- Rose:** Dampf mit Wohlgerüchen 43
- Rosen-Körperöl 44
- Rosenblüten-Essig – schenkt feinem Haar
 neue Kraft 45
- Rosmarin:** Baden á la Aphrodite 47
- Salbei:** Salbeimilch klärt die Haut 49
- Thymian:** Thymian-Dämpfe helfen unreiner Haut 51
- Tomate:** Tomaten-Peeling – und die Haut lebt auf 53
- Apfel:** Apfelessig-Fußbad für kalte Füße 55
- Karotte:** Karottenmaske 57
- Quitte:** Quitten-Sahne-Mus 59
- Sanddorn:** Vitaminbombe fürs Gesicht 61
- Trauben:** Traubensaft-Reiniger 63
- Impressum 64



Gänseblümchen

Das Gänseblümchen (*Bellis perennis*), auch Augenblümchen, Himmelsblume oder Marienblümchen genannt, sprießt als Frühlingsbote auf Wiesen und hilft in Salben und Masken vor allem bei unreiner und fettiger Haut.

Blümchencreme für reine Haut

½ Handvoll Gänseblümchen-Blütenköpfe (etwa 25 Stück)
50 ml Sonnenblumenöl

Pflanzenteile in ein helles Glas mit weitem Schraubverschluss schichten, mit Öl auffüllen und etwa 4 Wochen in der Sonne stehen lassen. Dann die Creme rühren:

5 g Bienenwachs
50 ml Gänseblümchenöl

Zutaten in ein Gefäß geben (zum Beispiel in eine kleine Rührschüssel) und in einem Wasserbad auf dem Herd das Wachs zum Schmelzen bringen. Gut rühren und aufpassen, dass kein Wasser in die Öl-Mischung spritzt. Wenn sich Öl und Bienenwachs vermischt haben, das Gefäß aus dem Wasserbad nehmen und die Mischung in Cremedosen abfüllen und erkalten lassen.







Lavendel

Für das Bereiten von Lavendel-Kosmetik schneidet man die Blütenrispen, sobald sich die ersten Blüten zu öffnen beginnen. In diesen Tagen ist der Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen am höchsten. Das Erntegut trocknet man sanft im lichten Schatten, indem man es zu Büscheln gebunden kopfüber an luftigen, trockenen Orten aufhängt.

Blaublütiger Ölauszug

2 Handvoll frische Lavendelblüten kurz vor dem Aufblühen
oder 3 getrocknete EL Lavendelblüten

½ l natives Olivenöl oder Mandelöl

Blüten in eine weithalsige Flasche füllen, mit Öl übergießen, 4 Wochen lang an einen sonnigen Platz stellen, einmal am Tag schütteln. Nach 4 Wochen abseihen, die Pflanzenteile über ein Mulltuch abfiltrieren und in eine Braunglasflasche füllen. Falls das Öl nicht intensiv genug duftet, setzen Sie es erneut mit frischen oder getrockneten Blüten an. Es hält einige Monate, pflegt die Haut, eignet sich als Badeöl und hilft, nach einem anstrengenden Tag zu entspannen, da die ätherischen Öle wohltuend auf Körper und Seele wirken und das Einschlafen erleichtern.





Zitrone

Kur für den Ellbogen

1 Zitrone

Die Zitrone in 2 Hälften schneiden, und mit je einer Hälfte einen Ellbogen gut einreiben, bis zum Trocknen einwirken lassen, dann abwaschen und mit einer Feuchtigkeitscreme einreiben.

