

MELANIE WENZEL

NATUR- HEILMITTEL SELBST GEMACHT

DAS GOLDENE VON GU



HEILPFLANZENREZEPTE AUS DER NATURAPOTHEKE

G|U

THEORIE

- Selbst ist der Arzt
 Hilfe aus der Natur
 Nur die beste Qualität
 Nachhaltig und preiswert
 Fürsorge fördert die Gesundheit
 Was man sonst so braucht



PRAXIS

4	ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN	11
5		
5	Schluss mit Schnupfen und Co.	12
6	Salz – ein tolles Anti-Schnupfen-	
6	Mittel	13
6	Kolloidales Silber	14
7	Achten Sie auf sich	15
	Rezepte	16
	FRAUEN	51
	Speziell für Sie	52
	Typisch Frau	53
	Wechseljahre	54
	Bin ich schlank?	54
	Rezepte	56
	MÄNNER	71
	Extra für ihn	72
	Natürliche Aphrodisiaka	72
	Andere Männerprobleme	73
	Rezepte	74
	SCHLECHTE STIMMUNG	85
	Was die Laune wieder hebt	86
	Für alle »leichten« Fälle	87
	Raus aus dem Tief	88
	Rezepte	90

KINDER	113
»Zwergen«-Apotheke	114
Kindgerechte Medizin	115
Sanfte Pflege für zarte Kinderhaut	116
Ich bin doch schon groß	116
Kein Appetit?	117
Rezepte	118
HAUT	147
Schutz und Pflege	148
Unterschiedliche Hauttypen	149
Nährstoffe von innen und außen	150
Rezepte	152
SCHWANGERSCHAFT	175
Ein Baby kommt ...	176
Das hat sich bewährt	177
Das Baby ist da!	179
Rezepte	180
MAGEN UND DARM	195
Wenn's im Bauch zwick	196
Wunderwelt Darm	196
Probleme mit dem Stuhlgang?	197
Magenfreundliche Kost	199
Rezepte	200
SCHMERZEN	219
Das hilft, wenn's wehtut	220



Muskelschmerzen	221
Gelenkschmerzen	222
Schluss mit Kopfweh	223
Rezepte	224
NATURKOSMETIK	245
Natürlicher Glow	246
Schönheit kommt nicht nur von innen	247
Rundum schön	249
Rezepte	250

ANHANG

Bezugsquellen	266
Bücher, die weiterhelfen	267
Impressum	272

WECHSELJAHRTINKTUR

BEI WECHSELJAHRBESCHWERDEN

Kerne von 3 Granatäpfeln (ca. 250 g) • 250 g klarer Schnaps oder Wodka

Außerdem: Einmachglas • feines Sieb • kleiner Trichter • Pipettenflasche

1. Die Kerne aus den Granatäpfeln lösen und weitgehend von der weißen Trennschicht befreien. Im Mixer auf höchster Stufe fein pürieren.
2. Die Masse in einen kleinen Topf umfüllen, den Schnaps bzw. Wodka dazuge-

ben und das Ganze 5 Min. bei mittlerer Hitze erwärmen.

3. Die Tinktur in einem Einmachglas an einem warmen Platz 3–4 Wochen durchziehen lassen. Dann abseihen und in ein Pipettenfläschchen füllen.

ANWENDUNG

Täglich 1-, 2-mal 10–20 Tropfen einnehmen.

HALTBARKEIT

Die Tinktur hält sich gut verschlossen mindestens 1 Jahr.



DETOX-KUR

UNTERSTÜTZT DEN KÖRPER

BEIM ENTGIFTEN

Je 1 TL Brennnessel- und Löwenzahntee (aus der Apotheke) • 1 EL Heilerde • 15 Tropfen wasserlösliche Propolistinktur (aus der Apotheke) • 1 EL Apfelessig • ½ TL Kristallsalz

Außerdem: Teekanne • kleines Sieb • Krug • Löffel

1. Sie überbrühen den Brennnessel- und Löwenzahntee in der Kanne mit 500 ml kochendem Wasser, lassen ihn zugedeckt 10 Min. ziehen und seihen ihn dann in den Krug ab.
2. Ist der Tee auf Zimmertemperatur abgekühlt, fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und rühren gründlich um, bis sich das Salz gelöst hat.

ANWENDUNG

Trinken Sie die eine Hälfte des Tees morgens auf nüchternen Magen, die zweite Hälfte abends. Rühren Sie ihn vorher nochmals um, damit die Heilerde sich nicht absetzt. Der Tee regt die Nierentätigkeit an, weswegen Sie vermutlich häufiger zur Toi-

lette müssen als normalerweise. Trinken Sie ihn abends daher nicht zu spät, sondern mindestens 1 Std. vor dem Abendessen.

HALTBARKEIT

Sie können den Brennnessel- und Löwenzahntee gut für mehrere Tage im Voraus kochen und im Kühlschrank aufheben. Dann müssen Sie jeden Tag nur noch die benötigte Menge abmessen und die restlichen Zutaten zufügen.



KURANWENDUNG

Bewährt hat sich eine kurmäßige Anwendung über 4–5 Wochen. Im Anschluss sollten Sie für mindestens 2 Wochen eine Pause einlegen. Denn auch bei natürlichen Heilmitteln können sonst ein Gewöhnungseffekt und mitunter auch Nebenwirkungen auftreten.



KINDER

Kinder leben im Augenblick und erst recht, wenn ihnen etwas wehtut, wollen sie sofort Hilfe und Linderung. Wie gut, dass Hausmittel fast immer ganz schnell zubereitet sind – und dass man das meiste noch dazu immer zur Hand hat. Für Eltern ist es einfach ein beruhigendes Gefühl, dass sie im Notfall etwas in petto haben, womit sie ihrem Kind helfen können.

»ZWERGEN«-APOTHEKE

114

REZEPTE

118

MORINGA-NACHTCREME

VERSORGT DIE HAUT REICHHALTIG MIT NÄHRSTOFFEN



1. Zutaten abmessen. 2. Bei kleiner Flamme schmelzen lassen. 3. Unter ständigem Rühren das Wasser dazugeben.
4. Grapefruitkern-Extrakt unterrühren.

15 ml Moringaöl • 5 g Teguomuls (siehe Bezugsquellen, Seite 266) • 2 g Bienenwachs • 3 g Sheabutter • 10 Tropfen Grapefruitkernextrakt (zum Konservieren)

Außerdem: großer Topf • Laborthermometer (geht von -10 bis 110°) • feuerfestes Becherglas • Glasrührstab • sauberes Geschirrtuch • Löffel • Spatel • Cremedöschen

1. Kochen Sie 50 ml Wasser ab und lassen Sie es anschließend auf 65–68° abkühlen. Prüfen Sie die Temperatur mit dem Thermometer.

2. Messen Sie Moringaöl, Tegomuls, Bienenwachs und Sheabutter ab und füllen Sie alles in das feuerfeste Becherglas.

3. Stellen Sie das Glas auf die eingeschaltete Herdplatte, rühren Sie mit dem Glasstab um und warten Sie, bis alle Zutaten vollständig geschmolzen sind.

4. Jetzt gilt es, das Wasser und die aufgelöste Fettphase auf die gleiche Temperatur, nämlich zwischen 65 und 68°, zu bringen. Dazu müssen Sie nur das richtige Timing abpassen: Ist das Fett zu heiß, müssen Sie noch warten, wird das Wasser zu kalt, müssen Sie es nochmals etwas erhitzen. Kontrollieren Sie die Temperatur einfach immer mit dem Thermometer.

5. Wenn Fettphase und Wasser die gleiche Temperatur haben, wird das Wasser zuerst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl und unter ständigem

Rühren mit dem Glasstab in die Fettphase geschüttet.

6. Fügen Sie die 10 Tropfen Grapefruitkernextrakt hinzu.

7. Jetzt ist Ihre Ausdauer verlangt, denn die Creme muss gerührt werden, bis sie kalt ist. Wenn Ihnen das zu anstrengend wird, können Sie das Glas auch in ein kaltes Wasserbad stellen.

8. Nun können Sie die Creme mithilfe des Spatels in das Cremedöschen füllen. Die schönste Konsistenz erhalten Sie, wenn Sie die abgefüllte Creme über Nacht in den Kühlschrank stellen.

ANWENDUNG

Tragen Sie die Creme abends auf die gereinigte Gesichtshaut auf.

HALTBARKEIT

Durch den Grapefruitkernextrakt ist die Creme 2–3 Monate haltbar.

SEHR TROCKENE HAUT

Wenn Ihre Haut extrem trocken ist, können Sie die Creme auch als Tagespflege ausprobieren. Und falls Sie sich eine duftende Hautpflege wünschen und es vertragen, können Sie die Creme zusätzlich mit 1 Tropfen Lavendel- oder Orangeöl anreichern.

ANTI-ARTHROSE-TRUNK

BEI GELENKBESCHWERDEN JEDER ART

1 Bio-Orange • 1 Bio-Zitrone • ½ Bio-Grapefruit •
2 Stangen Staudensellerie • 3 EL Apfelessig • 2 TL
Natron • 10 Tropfen Propolistinktur (aus der Apo-
theke) • ½ TL Kristallsalz

Außerdem: Messer • Topf • Sieb • Schüssel • Löff-
fel • Einmachglas oder Flasche

1. Waschen Sie die Zitrusfrüchte gründlich unter fließendem warmem Wasser und schneiden Sie sie mitsamt der Schale in Würfel. Dann waschen und putzen Sie den Sellerie und schneiden ihn ebenfalls klein.
2. Geben Sie die vorbereiteten Früchte und den Sellerie in den Topf, fügen Sie 500 ml Wasser hinzu und bringen Sie alles zum Kochen. Schalten Sie die Temperatur herunter und lassen Sie das Ganze bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme 1 Std. leise vor sich hin köcheln.
3. Gießen Sie die Flüssigkeit durch das Sieb in die Schüssel ab. Die sehr weichen Frucht- und Gemüsestückchen

streichen Sie ebenfalls durch das Sieb. Ist das Mus vollständig abgekühlt, geben Sie den Apfelessig, das Natron, die Propolistinktur und das Kristallsalz hinzu, verrühren alles kräftig und füllen das Mus in ein Schraubglas oder eine Flasche.

ANWENDUNG

Rühren Sie morgens und abends jeweils 1 EL Mus in ein Glas stilles Wasser und trinken Sie es. Ich empfehle eine kurmäßige Anwendung über 4–6 Wochen.

HALTBARKEIT

Im Kühlschrank aufbewahrt hält sich der Trunk etwa 1 Woche.

ERSTE HILFE

Bei akuten oder chronisch entzündlichen Prozessen helfen die Umschläge bei rheumatischen Beschwerden (Seite 224).

Goldene Zeiten

... für alle Gesundheitsbewussten!

Über **150 WIRKSAME NATURHEILMITTEL** für die ganze Familie.
Unsere Autorin Melanie Wenzel hat für dieses Buch ihre
besten Hausmittel zusammengestellt. Gelingsicher
und mehrfach getestet!

SANFTE HEILMITTEL UND NATÜRLICHE KOSMETIK einfach
selber machen – nachhaltig, preiswert, ohne Zusatzstoffe und
unerwünschte Nebenwirkungen.

BESCHWERDEN RASCH LINDERN: natürliche Hilfe für viele
kleine und größere Notfälle – aus wenigen Zutaten,
die man noch dazu meist zu Hause hat.

Von Augentropfen über Entspannungstees und Hustensaft bis
zur Magentinktur und Zugsalbe – **DIE BESTEN REZEPTUREN**,
damit Sie schnell gesund werden und sich
in Ihrem Körper rundum wohlfühlen.



Dieses Buch
ist auf PEFC-
zertifiziertem
Papier aus
nachhaltiger
Waldwirtschaft
gedruckt.

WG 466 Alternative
Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-8017-9



€ 20,00 | D |

www.gu.de