

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

4
5
5
6
6
7

PRAXIS

ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN 11
Schluss mit Schnupfen und Co. 12
Salz – ein tolles Anti-Schnupfen-
Mittel 13
Kolloidales Silber 14
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 Kopfweg 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 zuge- deckt 10 Min. ziehen und seihen ihn dann in den Krug ab.
2. Ist der Tee auf Zimmertemperatur abge- kühlt, fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und rühren gründlich um, bis sich das Salz gelöst hat.

ANWENDUNG

Trinken Sie die eine Hälfte des Tees mor- gens auf nüchternen Magen, die zweite Hälfte abends. Rühren Sie ihn vorher noch- mals um, damit die Heilerde sich nicht ab- setzt. Der Tee regt die Nierentätigkeit an, weswegen Sie vermutlich häufiger zur Toi-

KURANWENDUNG

Bewährt hat sich eine kurmäßige Anwendung über 4–5 Wochen. Im Anschluss sollten Sie für mindes- tens 2 Wochen eine Pause einle- gen. Denn auch bei natürlichen Heilmitteln können sonst ein Ge- wöhnungseffekt und mitunter auch Nebenwirkungen auftreten.

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 Löwen- zahntee gut für mehrere Tage im Voraus kochen und im Kühlschrank aufheben. Dann müssen Sie jeden Tag nur noch die benötigte Menge abmessen und die restli- chen Zutaten zufügen.





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



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

MORINGA-NACHTCREME

VERSORGT DIE HAUT REICHHALTIG MIT NÄHRSTOFFEN

15 ml Moringaöl • 5 g Tegomuls (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 Orangenöl 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 Apotheke) • ½ TL Kristallsalz

Außerdem: Messer • Topf • Sieb • Schüssel • Löffel • 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 Entspannungstee und Hustensaft bis
zur Magentinktur und Zugsalbe – **DIE BESTEN REZEPTUREN**,
damit Sie schnell gesund werden und sich
in Ihrem Körper rundum wohlfühlen.

