

AUS LIEBE ZUM LANDLEBEN

Natürlich schön und gesund

*Natürliche Essenzen, Cremes, Öle und
Emulsionen, Naturrezepte, Seifen, Badezusätze*

*von
Marlies Busch*

Dort-Hagenhausen-Verlag

Die Nahrung soll deine Medizin sein und nicht die Medizin deine Nahrung.

HIPPOKRATES VON KOS

Schönheitslieferant Obstgarten

Der knackige Apfel, die süße Aprikose oder die köstliche Erdbeere enthalten eine Menge gesunder Inhaltsstoffe, das ist uns allen bekannt. Sie halten aber nicht nur gesund, sie machen auch schön! So kann man rundum alles für das Wohlergehen nutzen, was der Obstgarten so hergibt, innerlich und äußerlich. Die Frucht wird nicht nur gegessen oder getrunken, sie wird zur erfrischenden Maske verarbeitet, zur Nährcreme gegen Falten oder zum Tonikum gegen unreine Haut. Jede Frucht hat ihre besonderen, hervorragenden Eigenschaften, die wir hier zu nutzen wissen.

Die in diesem Kapitel beschriebenen Produkte lassen sich ganz leicht selber herstellen. Es werden weder chemische Grundkenntnisse vorausgesetzt noch besondere Materialien verwendet, die schwer zu beschaffen sind. Leider sind die Naturkosmetika nur begrenzt haltbar. Sollte sich die Konsistenz, Farbe oder der Geruch verändern, ist es ratsam, sie nicht weiter zu verwenden.

Straffende Apfelmaske für jeden Hauttyp

Da freut sich die Haut über ein bisschen Extrapflege mit Apfel und Maisstärke. Schon nach 20 Minuten sieht sie wieder frisch und straff aus.

Den Apfel fein reiben und mit der Maisstärke verrühren. Auf dem Gesicht verteilen und eine warme, feuchte Kompresse darüber legen. Nach 20 Minuten in entspannter Lage hat sich auch die Haut von den Strapazen des Alltags erholt und freut sich auf eine Extraportion Nährcreme. Das Pektin im Apfel hat die Haut auf die Aufnahme von Feuchtigkeitspräparaten vorbereitet.

INGREDIENZIEN

1 säuerlicher Apfel

1 EL Maisstärke







Pflegende Gurkenmaske

Die pflegende Maske besteht einfach nur aus Gurkenraspeln und die allein sorgen für ein feinporiges, gesundes Hautbild.

Die Gurke fein raspeln und auf dem Gesicht verteilen. Die Maske am besten liegend einwirken lassen und zur besseren Wirksamkeit eine feuchte Kompresse auflegen. Dafür ein kleines Handtuch oder einen großen Waschlappen mit warmem Wasser tränken und über die Packung legen. Die Einwirkzeit kann bis zu 20 Minuten betragen. Anschließend die Packung abnehmen, nicht abwaschen und Pflegecreme auftragen. Das Ergebnis ist eine porentief saubere Haut und ein frisches, belebendes Gefühl.

INGREDIENZIEN

etwa 10 cm einer grünen Gurke

Gurkenmaske für reife Haut

Gerade die reife Haut freut sich über eine straffende und glättende Maske, die ihr wieder die Frische der Jugend verleiht und die Falten auf natürliche Art, ganz ohne Lifting, verschwinden lässt.

Die Gurke pürieren, den Apfelessig, das Weizenkeimöl und das Eigelb unterheben und die Masse mit dem Pinsel auf die Haut auftragen. 15 Minuten einwirken lassen, mit lauwarmem Wasser abspülen und die Haut anschließend mit einer Pflegecreme behandeln.

INGREDIENZIEN

5 cm Gurke

2 TL Apfelessig

3 EL Weizenkeimöl

1 Eigelb

Sanfte Gurkenlotion bei strapazierter Haut

Diese wunderbare Maske enthält alles, was strapazierte Haut wieder sanft und glatt macht. Die Inhaltsstoffe der Gurke beruhigen, die Zitrone sorgt für ein ebenmäßiges Hautbild, die Karotte trumpft noch mit ihrem Schönheitsvitamin A auf und kümmert sich darum, dass die Oberschicht der Haut nicht so schnell austrocknet, und das Mandelöl wirkt pflegend.

Die Gurke raspeln, die Flüssigkeit abfiltrern, Zitronensaft, Karottensaft und Mandelöl hinzufügen und kräftig shaken. In ein braunes Apothekerfläschchen füllen und vor jeder Anwendung kräftig schütteln. Morgens und abends nach der Reinigung die Haut damit betupfen.

INGREDIENZIEN

½ Salatgurke

½ Zitrone

3 EL Karottensaft

1 EL Mandelöl



Magen-Darm-Tee

Diese Teemischung ist ideal gegen Magen-Darm-Beschwerden und bei Blähungen, vor allem bei den leichten Bauchweh-Beschwerden, die Kinder häufig haben. Anis und Fenchel wirken durch ihre ätherischen Öle stark blähungswidrig und die Kamille wirkt entkrampfend, schmerzlindernd und antibakteriell. Da der Tee sehr lieblich schmeckt, trinkt man ihn sogar sehr gerne. Die Zutaten mit heißem Wasser übergießen und 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Abfiltrieren und ungesüßt in kleinen Schlucken trinken.

ZUTATEN

¼ Tasse Kamillenblüten
40 g Anissamen
40 g Fenchelsamen
1 l heißes Wasser





Wohltuende Honigmassage

Eine Wohlfühlmassage, die man sich ab und zu gönnen sollte. Neben der wohltuenden Wirkung kräftigt der Honig, regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an.

Ungefähr 1 EL Honig gleichmäßig auf dem Rücken des zu Behandelnden verteilen. Beide Hände nebeneinander legen und mit der Pumpmassage beginnen. Dabei die eine Hand mit dem Ballen auf den Rücken drücken und dann über die Finger abrollen. Die andere Hand führt die Bewegung in entgegengesetzter Richtung aus. Sie rollt also von den Fingern her bis zum Handballen. Die Kraft für die Massage soll dabei aus der Schulter kommen und über den Ellenbogen bis in die Hände gehen.

Die Hände massieren mit dieser Technik den ganzen Rücken in langsamen, gleichmäßigen Bewegungen.

Der Massagegang wird mit dem Abwaschen des Rückens in kleinen kreisenden Bewegungen beendet.

INGREDIENZIEN

Honig

Schüssel mit heißem Wasser

Waschlappen

Register

Die geraden Seitenzahlen geben die Verwendung in einem Rezept an.

- Alkohol, rein 89, 95, 98, 103, 104
Altersflecken 16
Anissamen 83
Apfel 14, 16, 55, 59, 148
Apfelessig 33, 49, 72, 76, 89, 98,
103, 118, 130, 133, 134
Apfelsaft 16, 18, 51, 155
Aprikose 20, 22, 28, 64
Aprikosenkernmehl 21
Aprikosensaft 21
Arteriosklerose 24
Asthma 20
ätherisches Öl 82, 103, 112, 127,
128, 159, 177
Augen 46, 58, 140, 142, 148
Avocadoöl 58, 126
Backpulver 159
Balsamico-Essig 34, 64
Banane 155
Basilikum 34
Beinwellwurzel 113
Bienenwachs 82, 113, 170, 177
Bier 118, 123
Bierhefe 123
Birne 172
Bittersalz 159
Blase 14, 36, 106, 166
Bleichsellerie 64, 120
Blutbildung 20, 24, 70, 122
Blutdruck 52
Borax 76
Brottrunk 59
Butter 52, 103, 126
Buttermilch 22, 27, 39, 55, 81, 144,
150
Cellulite 20, 27
Cholesterin 14, 124
Cognac 118
Cortison 179
Crème fraîche 145
Darm 22, 30, 83, 84, 88, 148
Deo 95, 98
Dill 50, 51, 72
Doritin 58, 72, 112
Durchfall 100
Ei 49, 52, 58, 87, 118, 119, 120, 123,
136, 140, 147, 170
Entgiftung 60
Entzündung 149
Erdbeeren 30, 33, 34
Erdnüsse 148
Erkältung 108, 127, 134, 155, 159, 166
Essig 130
Falten 20
Fenchel 120
Fenchelsamen 83
Fieber 134, 166
Freiöl 87
Frühlingszwiebeln 50, 72
Gänseblümchen 110
Gelatine 147
Gelée Royale 168
Geranienöl 126, 159
Gewürznelken 76, 104, 105
Gicht 14, 56, 106
Glyzerin 74, 104, 145, 159, 170
Grapefruitsaft 22, 28, 88, 172
Grundseife 112
Gurke 46, 49, 50, 51, 64, 87, 119
Haare 30, 52, 63, 74, 81, 104, 118, 122,
123, 123, 124, 126, 130, 133, 134,
140, 170
Haferflocken 138, 150, 152, 155
Hafermehl 145
Hamameliswasser 87, 168, 177
Haut 30, 52, 58, 70, 76, 81, 87, 103,
108, 112, 113, 118, 119, 122, 123,
124, 126, 133, 138, 142, 145, 148,
150, 150, 152, 156, 159, 159, 164,
170, 172, 174, 178
Haut, empfindliche 33, 36, 52, 70, 72,
106, 136, 177
Haut, entzündete 82, 94, 98, 110, 113,
156, 178, 179
Haut, fettige 24, 46, 56, 60, 63, 71, 84,
98, 136
Haut, gestresste 16, 49, 70, 112
Haut, müde 50
Haut, normale 55, 71
Haut, reife 20, 49, 103, 106, 144, 145
Haut, strapazierte 82, 87, 95, 123
Haut, trockene 16, 46, 52, 71, 82, 94,
140, 144, 147, 164, 170, 177
Haut, unreine 39, 46, 56, 60, 63, 70,
78, 84, 140, 143, 144, 147, 169
Hefe 122, 123
Herz 60, 72
Herzinfarkt 24
Hibiskusblüten 103
Hildegard von Bingen 14, 110, 164
Himbeerblätter 39
Himbeere 36, 37, 39
Hirschfett 164
Hirschtalg 164
Holunderblüten 108
Honig 16, 22, 27, 28, 34, 36, 37, 55,
63, 72, 103, 104, 108, 122, 126,
134, 136, 142, 144, 147, 148, 155,
166, 168, 169, 170, 171, 172, 173,
177
Honigmelone 34
Husten 108, 109, 166
Hyazinthöl 108
Ingwer 148
Jasminblüten 108
Joghurt 28, 33, 50, 55, 64, 120,
148, 172
Johannisbeersaft 28
Johanniskraut 98
Jojobaöl 99, 106, 108, 177
Kakaobutter 127, 159, 177
Kamille 78, 81, 82, 83, 113, 133
Kamillenöl 126
Kamillen-Ölauszug 82
Kamillentinktur 82
Karotte 52, 55, 72
Karottensaft 49, 52, 55, 148, 155
Kartoffel 56, 58, 59
Kefir 34, 72, 172
Knoblauch 50, 64
Kopfschmerzen 74, 84, 88, 89, 99,
104, 106
Kornblumen 98
Kreislauf 94
Kresse 64

Lanolin 20, 70, 82, 103, 113, 126, 174, 177
 Lavendel 16, 76, 84, 94, 95, 98, 99, 103, 105, 133, 140
 Lavendelöl 99, 106, 108
 Lecithin 106, 108
 Leinsamen 155
 Limettensaft 148, 155
 Lippen 52, 124, 126
 Lorbeer 128
 Magen 50, 56, 59, 78, 83, 84, 88, 100
 Maismehl 60, 63
 Maisstärke 17
 Majoran 133
 Mandelkleie 37, 144, 145, 169, 170
 Mandelmus 170, 172
 Mandeln 55, 138, 145
 Mandelöl 20, 49, 70, 72, 108, 144, 177
 Mango 148
 Mangosaft 172
 Maracujasaft 88
 Meersalz 87, 103, 142, 156, 159
 Mehl 55, 136, 138
 Milch 39, 55, 82, 122, 138, 140, 142, 147, 148
 Milchpulver 20, 140, 143, 145, 156
 Minzöl 89
 Mohnsamen 172
 Molke 145
 Moschus 104
 Müdigkeit 106
 Murretierfett 178, 179
 Muskat 105
 Nägel 52, 122, 123, 150
 Natriumcarbonat 33
 Natron 74
 Niere 56, 106, 166
 Obstessig 95
 Olivenblätter 128
 Olivenöl 52, 63, 64, 70, 72, 77, 85, 98, 112, 113, 124, 126, 127, 128, 152, 156
 Orangenblüten 95
 Orangenblütenwasser 104, 177
 Orangensaft 22, 28, 34, 64, 88, 120, 155, 172
 Orangenschalen 152, 169
 Pampelmuse 24
 Paprika 64, 120
 Patschuliöl 104
 Petersilie 70, 71, 72
 Pfefferminze 84, 85, 87, 88, 89, 95, 104
 Pfefferminzsirup 88
 Pfirsich 22
 Pfirsichsaft 21
 Piment 105
 Propolis 170
 Quark 55, 144, 147, 149
 Reisöl 145
 Rheuma 14, 56, 106, 164, 178
 Ringelblume 103, 110, 112, 113
 Ringelblumen-Ölauszug 170
 Rizinusöl 33, 174
 Rosen 100, 105, 133
 Rosenblätter 76, 84, 100, 103, 104, 108, 130
 Rosenöl 105
 Rosenwasser 20, 74, 78, 103, 104, 145
 Rosmarin 74, 76, 77, 84, 95, 104, 127, 140
 Rosmarinöl 108
 Rote-Bete-Saft 126
 Rotwein 72
 Rücken 59, 164, 178
 Rum 74
 Sahne 33, 36, 37, 119, 142, 144, 170
 Salat 120
 Salbei 76, 133
 Salz 156
 Sanddornfruchtmark 120
 Sanddornsaft 155, 172
 Sauerkirschsaft 172
 saure Sahne 71
 Schafgarbe 113
 Schlaganfall 24
 Schweißausbrüche 89
 Sheabutter 113
 Sodapulver 159
 Sommersprossen 16
 Sonnenbrand 33, 37, 46, 50, 99, 124, 128, 149
 Speisestärke 159
 Stärke 112
 Stiefmütterchenkraut 110
 Stoffwechsel 24, 34, 36, 46, 56, 122, 136, 150, 173
 Stress 56, 70, 72, 78, 82, 95, 99, 128, 140
 Thymian 84, 113
 Tomate 60, 63, 64, 120
 Tomatensaft 60, 63, 64, 148
 Tonerde 60
 Trauben 24, 27, 28, 155
 Traubenkerne 27, 28
 Traubensaft 28, 120
 Traubenzucker 120
 Veilchen 106, 108, 109
 Veilchenöl 108
 Veilchenwurzel 105
 Verdauung 18, 36, 46, 60, 70, 130, 148, 166
 Verspannung 128
 Verstauchung 149, 178
 Vitamin-E-Acetat 113
 Wacholder 76
 Walrat 174
 Wassermelone 51
 Weihrauchöl 126
 Weinessig 72, 99, 130, 133
 Weingeist 95, 99
 Weißwein 77, 98
 Weizengras 72
 Weizenkeime 22, 39, 49, 64, 120, 123, 140, 148
 Weizenkeimöl 123, 169, 174, 177
 Weizenkleie 143
 Weizenstärke 50
 Wermutfrischsaft 164
 Wodka 81, 113
 Wundheilung 110, 113, 166
 Zähne 50, 53, 56, 122
 Zahnfleisch 36
 Zedernöl 108
 Ziegenfett 164
 Zimt 105
 Zimtöl 108
 Zinkoxid 82
 Zitrone 24, 49, 88, 95
 Zitronenmelisse 76
 Zitronensaft 51, 58, 64, 78, 81, 84, 87, 103, 109, 120, 123, 144, 147, 155, 171
 Zucker 109, 120, 152, 171
 Zwiebel 64

Bildnachweis

Eder

S. 4 oben, 15, 17, 19 li unten, 26 re unten, 40 li unten, 40 re oben, 41 li unten, 53, 71, 75, 79, 83, 86 li unten, 86 re oben, 101, 105, 107 li unten, 135 li unten, 135 re oben, 143, 146, 158

Florapress

U1 alle, S. 9 re unten, 41 li oben, 117 re unten, 119, 127 alle, 131 re unten, 175

Fotolia

U4 re, S. 9 li unten, 10, 26 li unten, 32 li oben, 32 re oben, 40 li oben, 40 re unten, 41 re unten, 45 li oben, 61 re unten, 80 re unten, 85, 86 re unten, 93 li unten, 96 li unten, 96 re oben, 102 re oben, 121, 129 alle außer re unten, 131 re oben, 137 li unten, 137 re unten, 154 li unten, 160, 163 li oben, 163 li unten, 163 re oben, 165 alle, 169, 173, 179

iStockphoto

U4 li, S. 5 unten, 19 li oben, 21, 45 alle außer li oben, 48 alle, 61 li oben, 72, 90, 93 re unten, 94, 96 re unten, 97 alle, 123, 129 re unten, 137 li oben, 141, 149, 154 li oben, 154 re oben

Bildagentur Look

S. 4 unten, 5 oben, 7, 28, 31, 41 re oben, 54, 57, 58, 62, 66, 69, 86 li oben, 96 li oben, 102 li oben, 111, 114, 117 alle außer re unten, 131 li oben, 131 li unten, 132, 137 re oben, 151 alle

Christine Paxmann

S. 8 li oben, 9 li oben

Shotshop

S. 32 li unten, 38, 61 li unten, 61 re oben, 93 li oben, 154 re unten, 157, 176

Stockfood

Rücken, U4 mitte, S. 8 alle außer li oben, 9 re oben, 13, 19 re oben, 19 re unten, 23, 25, 26 li oben, 26 re oben, 32 re unten, 35, 37, 42, 47, 51, 65, 80 alle außer re unten, 88, 93 re oben, 102 li unten, 102 re unten, 107 alle außer li unten, 109, 125, 135 li oben, 135 re unten, 139, 153, 163 re unten, 167, 171

ISBN 978-3-9813104-8-1

Gestaltung und Satz: Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Rezepte dieses Buches wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft.
Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2011 Verlags- und Verlagsgesellschaft Dort- Hagenhausen Verlag- UG & Co. KG, München

Printed in Italy 2011

Verlagswebsite: www.d-hverlag.de

Themenwebsite: www.aus-liebe-zum-landleben.de

Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.d-hverlag.de.