

MELANIE WENZEL



Das Erste

MEINE BESTEN REZEPTE FÜR

SCHÖNHEIT & GESUNDHEIT

aus dem **ARDBuffet**[®]

G|U

INHALT

5 Vorwort

NATÜRLICH SELBST GEMACHT

8 DIE NEUE LUST AM SELBERMACHEN

9 Was steckt da eigentlich drin?

14 DIE WICHTIGSTEN ZUTATEN

15 Natürliche Schönmacher
18 Frisch aus der Naturapotheke
19 Sauber ohne Chemie

20 DAS BRAUCHEN SIE AUCH NOCH

20 Geräte und Werkzeuge
23 Extrem wichtig: Sauberkeit

REZEPTE FÜR ALLE GELEGENHEITEN

26 NATÜRLICH SCHÖN

26 Die Pflege der Haut
27 Schön von Kopf bis Fuß
28 Sanftes Reinigungsgel
29 Natron-Peeling
30 Peeling für empfindliche Haut
32 Gesichtssöle

34 Regenerierende Hautmaske
36 Avocadomaske
37 Honigmaske
38 Pickelpaste
39 Gesichtswasser für trockene, gereizte Haut
40 Make-up-Entferner
42 Gesichtsscreme
44 Lippenpflegestift
46 **Extra: Honig**
48 Badeöle
50 Molkebad
51 Badesalz »Entspannung«
52 Badepralinen
54 Bodypeeling
56 Bodybutter
57 Erfrischendes Körperspray
58 Deo mit Natron
59 Deo mit Hamamelis
60 Handcreme
61 Fußpuder
62 **Extra: Sheabutter**
64 Lavendelshampoo
66 Haarpackung
67 Haarwasser gegen trockene Kopfhaut
68 After-Sun-Pflege
69 Zahncreme
70 **Extra: Apfelessig**

72 NATÜRLICH GESUND

73 Woher bekomme ich eigentlich Heilkräuter?
74 Zwiebelsäckchen
76 Salz-Gurgellösung
77 Grippetea
78 Hustensaft aus Schwarzem Rettich
79 Majoransalbe
80 **Extra: Ätherische Öle**
82 Salbeibonbons
84 Holundersirup mit Kokosblütenzucker



- 86 Salz-Sockenwickel
- 87 Zistrosentee
- 88 Kurkuma-Entgiftungsdrink
- 89 Ölziehen
- 90 Rosskastaniensalbe
- 92 Artischocken-Tinktur
- 94 *Extra: Kolloidales Silber*
- 96 Johanniskraut-Tinktur
- 98 Brennnessel-Tinktur
- 100 Olivenblättertée
- 101 Kopfschmerz-Roll-on
- 102 Propolis-Tinktur
- 104 *Extra: Cranberries und Chiasamen*

106 NATÜRLICH LEBEN

- 106 Sauber genug?
- 107 Frische Wäsche
- 108 Allesreiniger
- 110 Scheuerpaste
- 111 Toilettenreiniger-Tabs
- 112 Spülmittel
- 114 Silberputzmittel
- 115 Glasreiniger
- 116 Desinfektionsreiniger
- 117 Raumspray
- 118 Waschmittel
- 120 Sprühstärke
- 121 Anti-Motten-Schutz
- 122 *Extra: Räuchern*

ZUM NACHSCHLAGEN

- 124 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 125 Sachregister
- 126 Rezeptregister
- 128 Impressum



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS





NATÜRLICH SELBST GEMACHT

•

Wer denkt, dass Schönheit, Gesundheit und Sauberkeit nur mithilfe von moderner Wissenschaft und Hightech möglich sind, irrt sich gewaltig. Ganz oft ist sogar genau das Gegenteil der Fall. Die Natur liefert nämlich eine Vielzahl an Stoffen, die uns rundum guttun. Und das Beste ist: Man kann daraus ganz einfach selbst äußerst wirkungsvolle Kosmetik, Medizin und Haushaltsmittel herstellen. In allererster Qualität.



GESICHTSÖLE



Gesichtsöle versorgen die Haut morgens und abends mit Feuchtigkeit und neuer Spannkraft, lassen den Teint strahlen und haben sogar eine leichte Anti-Aging-Wirkung. Allerdings hat jede Haut ihre ganz eigenen Ansprüche und Bedürfnisse. Daher habe ich hier einfach mal drei Rezepte für Sie.

WO HILFT'S?

Zur sanften Pflege des Gesichts.

DAS BRAUCHEN SIE

Bei empfindlicher, strapazierter, schuppiger und entzündlicher Haut:

35 ml Arganöl
10 ml Nachtkerzenöl
1 TL Wildrosenöl

Bei fettiger oder Mischhaut:

20 ml Traubenkernöl
20 ml Distelöl
10 ml Babassuöl

Bei trockener, reifer Haut:

25 ml Avocadoöl
25 ml Jojobaöl
1/2 TL Sanddornfruchtfleischöl

Außerdem:

1 Fläschchen
1 kleiner Trichter

SO WIRD'S GEMACHT

Die Herstellung der Gesichtsöle ist denkbar einfach: Sie füllen einfach die für Ihren Hauttyp gewählten Öle mit dem Trichter in das saubere Fläschchen und schütteln alles einmal kräftig durch. Schon ist Ihre neue Hautpflege fertig.

ANWENDUNG UND HALTBARKEIT

- Die Anwendung ist genauso simpel wie die Herstellung: Verteilen Sie wenige Tropfen Öl auf Ihren Fingerspitzen und massieren Sie es mit leichtem Druck und in kreisenden Bewegungen nach der Reinigung in die noch feuchte Gesichtshaut ein. So können die Wirkstoffe besonders tief in die Haut eindringen.
- Die Haltbarkeit so eines selbst gemachten Gesichtsöls beträgt 4–6 Monate.

DUFT DAZU?

Wenn Sie keine Probleme mit Allergien haben, können Sie dem Gesichtsöl noch 1–2 Tropfen ätherisches Lavendel- oder Rosenöl zufügen. Dann pflegt es nicht nur, sondern duftet auch noch herrlich.



OLIVENBLÄTTERTEE

•

Klar, Oliven und Olivenöl sind gesund. Aber wussten Sie, dass dies auch auf die Blätter des Olivenbaums zutrifft? Sie enthalten die gesunden Wirkstoffe sogar in noch höherer Konzentration. Schon Hildegard von Bingen hat Olivenblätter bei Magen-Darm-Beschwerden eingesetzt und neueste Studien zeigen, dass sie nachweislich den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken.



WO HILFT'S?

Bei hohem Blutdruck, Magen-Darm-Beschwerden, Nervosität und einem erhöhten Cholesterinspiegel.

DAS BRAUCHEN SIE

2 EL getrocknete Olivenblätter

Außerdem:

1 Teekanne
1 Teesieb

SO WIRD'S GEMACHT

Füllen Sie die Olivenblätter in das Teesieb, hängen Sie dieses in die Teekanne, überbrühen Sie es mit kochendem Wasser und lassen Sie das Ganze zugedeckt 10 Minuten ziehen. Je länger der Tee zieht, desto intensiver ist die Wirkung. Aber er ist dann auch bitterer im Geschmack.

ANWENDUNG UND HALTBARKEIT

- Bei Bluthochdruck und erhöhtem Cholesterinspiegel empfiehlt sich eine kurmäßige Anwendung, bei der Sie über den Tag verteilt 2–3 Tassen von dem Tee trinken.
- Bei akuten Bauchschmerzen können 1–2 Tassen Olivenblätterttee helfen.
- Die Blätter halten sich luft- und lichtgeschützt verpackt ungefähr 1 Jahr.



KOPFSCHMERZ-ROLL-ON



Pfefferminzöl kann bei Kopfschmerzen durchaus mit herkömmlichen Schmerzmitteln mithalten. Es fördert die Durchblutung und entspannt die Gefäße sowie die Nerven – ohne Gewöhnungseffekt und ohne den Magen zu belasten.

Probieren Sie es aus, Sie werden von der Wirkung überrascht sein.

WO HILFT'S?

Bei Spannungskopfschmerzen und Migräne.

DAS BRAUCHEN SIE

- 10 ml klarer Schnaps (am besten Wodka)
- 15 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl
- 3 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- 2 Tropfen ätherisches Eukalyptusöl

Außerdem:

- 1 Roll-on-Gefäß (10 ml Fassungsvermögen)
- 1 kleiner Trichter

SO WIRD'S GEMACHT

Füllen Sie mithilfe des Trichters erst den Schnaps, dann die ätherischen Öle in das Roll-on-Gefäß. Verschießen Sie es, schütteln Sie es – und fertig.

ANWENDUNG UND HALTBARKEIT

- Reiben Sie nach Bedarf mehrmals täglich die Schläfen und den Nacken mit dem Roll-on ein. Schütteln Sie den Roll-on davor jedes Mal kräftig.
- Vorsicht: Nicht an die Augen kommen.
- Im Kühlschrank hält der Roll-on mindestens 6 Monate. Wenn der Inhalt schön kühl ist, verstärkt dies zudem die schmerzlindernde Wirkung.

SPRÜHSTÄRKE

•

»Es geht doch nichts über eine gestärkte Schürze«, hat meine Großmutter immer gesagt. Aber auch für Hemdkragen und alle anderen Textilien, denen wir besondere Festigkeit verleihen möchten, ist Sprühstärke eine große Hilfe. Und sie ist so einfach selbst gemacht.



WO HILFT'S?

Bei allen Kleidungsstücken, die mehr Festigkeit benötigen, wie zum Beispiel Hemdkragen, Servietten, Tischdecken, Kittel oder Schürzen.

DAS BRAUCHEN SIE

- 1 l destilliertes Wasser
- 1 EL Speisestärke

Außerdem:

- 1 Sprühflasche (wie man sie zum Besprühen von Pflanzen benutzt)
- 1 Topf
- 1 Schneebesem
- 1 Teesieb
- 1 Trichter

SO WIRD'S GEMACHT

1. Geben Sie das destillierte Wasser in den Topf, fügen Sie die Speisestärke hinzu und rühren Sie alles kräftig mit einem Schneebesem um.
2. Erhitzen Sie die Mischung bis zum Siedepunkt. Sie darf aber nicht zu kochen beginnen.
3. Lassen Sie das Stärke-Wasser wieder abkühlen. Rühren Sie währenddessen immer mal wieder um.
4. Wenn die Flüssigkeit ganz kalt ist, seihen Sie sie durch das Teesieb ab und füllen sie mithilfe des Trichters in die Sprühflasche.

ANWENDUNG UND HALTBARKEIT:

- Besprühen Sie direkt vor dem Bügeln das ganze Wäschestück oder einzelne Partien mit der Stärke.
- Das Mittel hält sich ungefähr 6 Monate.

ANTI-MOTTEN-SCHUTZ

Chemische Anti-Motten-Keulen enthalten oft Substanzen aus der Gruppe der Pyrethroide, einem langlebigen Nervengift, oder Paradichlorbenzol, das im Verdacht steht, Krebs zu verursachen. Dabei gibt es in der Natur einiges, das Motten auf den Tod nicht ausstehen können, das für uns aber ungefährlich ist.

WO HILFT'S?

Gegen Mottenbefall.

DAS BRAUCHEN SIE

Ca. 50 g getrocknete Lavendelblüten
Ätherisches Lavendelöl

Außerdem:

- 1 Leinensäckchen oder Teefilter
- 1 Locher
- 1 Tacker

SO WIRD'S GEMACHT

1. Füllen Sie das Leinensäckchen oder den Teefilter ungefähr bis zur Hälfte mit Lavendelblüten und geben Sie darüber 2–3 Tropfen Lavendelöl.
2. Schlagen Sie das obere Ende des Säckchens beziehungsweise Filters zweimal um und tackern Sie es fest.
3. Zum Schluss stanzen Sie mit dem Locher oben noch ein Löchlein hinein, damit Sie das Säckchen am Haken eines Kleiderbügels festmachen können.

ANWENDUNG UND HALTBARKEIT

- Hängen Sie den Bügel mit dem Säckchen zwischen Ihre Kleider in den Schrank.
- Geben Sie ungefähr alle 1–2 Monate wieder 2–3 Tropfen Lavendelöl von außen auf das Säckchen, damit die Wirkung erhalten bleibt.



ZEDERNHOLZ

Alternativ können Sie einfach ein Stück unbehandeltes Zedernholz in den Schrank legen. Auch dessen Geruch finden die Motten ganz schrecklich.

SCHÖN UND GESUND MIT WIRKSTOFFEN AUS DER NATUR

Wenn Sie ganz genau wissen wollen, was in den Dingen steckt, mit denen Sie tagtäglich in Berührung kommen, werden Sie am besten selbst aktiv. Heilpraktikerin Melanie Wenzel, Expertin aus dem »ARD-Buffer«, kennt viele Rezepte für selbst gemachte Schönheits-, Haus- und Reinigungsmittel, in denen sich keine gefährlichen Giftstoffe verstecken.

Dieses Buch erklärt, wie Sie Schönheits-, Heil- und Hausmittel unkompliziert selbst herstellen können. Mit einfachen Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Gelinggarantie.

Über 60 Rezepte, mit denen Sie sich von Kopf bis Fuß pflegen und verwöhnen, Krankheiten sanft behandeln und im Haushalt Verschmutzungen zu Leibe rücken können.

Hier finden Sie immer das passende Mittel – für jeden Hauttyp, jede Beschwerde und jeden Raum.



WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-5690-7



9 783833 856907



www.gu.de

G|U