

Rezepte für duftende Heilmittel

NATURAPOTHEKE



Ätherische Öle enthalten die gebündelte Lebenskraft der ganzen Pflanze. Sie wirken unmittelbar auf das Gehirn und können auf diese Weise sowohl physische als auch psychische Prozesse beim Menschen positiv beeinflussen.

Hier einige Rezepte:

Franzbranntwein

(zum Einreiben des Rückens und gegen müde Beine)

- 1 Liter 40% Kornbranntwein
- 3 Stück Angelikawurzel
- 5 Tropfen Latschenkiefer
- 5 Tropfen Zirbelkiefer
- 8 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Pfefferminze
- 5 Tropfen Zitrone

Alles vermischen, in eine verschließbare, gereinigte Flasche füllen. Zwei Wochen ziehen lassen, zur Anwendung

eventuell mit etwas Wasser verdünnen.

Erkältungsmischung

- 50 ml Mandelöl
- 3 Topfen Eukalyptus (Eucalyptus citriodorus)
- 3 Topfen Zirbelkiefer
- 3 Topfen Zitrone

Vermischen und Brust damit einschmieren.

Schlafmischung

- 50 ml Mandelöl
- 3 Topfen Lavendel
- 3 Topfen Geranie
- 3 Topfen Orange

Vermischen und am Nackenbereich auftragen.

Mischung gegen unangenehmes Husten

- 50 ml Mandelöl
- 3 Topfen Zirbelkiefer
- 2 Topfen Wacholder
- 2 Topfen Zitrone

Alles vermischen und am Abend damit die Brust einreiben.

Entspannende Bademischung

Pro Bad:

- 2 EL Obers, Milch oder Honig
- 3 Topfen Geranium
- 3 Topfen Lavendel
- 3 Topfen Lemongrass

Die ätherischen Öle vermischen und dann mit dem Obers verrühren, Zutaten ins Badewasser geben. Das Wasser sollte eine angenehme Temperatur haben. Maximal eine halbe Stunde darin baden. Danach nicht abduschen.

Meersalzbad für gute Durchblutung und als Muntermacher

Pro Bad:

- 4 EL Meersalz
- 2 Topfen Grapefruit
- 1 Topfen Bergamotte
- 3 Topfen Geranium
- 3 Topfen Lavendel

Alle Zutaten ins Badewasser geben. Das Wasser sollte eine angenehme Temperatur haben. 20 Minuten darin baden und sich anschließend kurz abduschen.

Saunaölmischung

(regt Kreislauf, Atemwege und Immunsystem an, kann auch in Duftlampen angewendet werden)

Pro Aufguß:

- 10 Topfen Lemongrass
- 20 Topfen Zirbelkiefer
- 5 Topfen Lärche

Von dieser Mischung jeweils 5 Tropfen auf eine Kelle Wasser geben. Nicht pur auf die Steine geben – entflammbar!

Hilfe bei Cellulite und Ödemen

Für den Morgen:

50 ml Mandel- oder anderes Öl

6 Topfen Rosmarin

6 Topfen Wacholder

Für den Abend:

50 ml Mandel- oder anderes Öl

6 Topfen Zypresse

6 Topfen Zitrone (auch gut gegen Krampfadern)

Abwechselnd morgens und abends Arme und Beine damit einreiben.

Viele weitere Reportagen gibt's monatlich in Servus in Stadt & Land.

Alle Aboangebote finden Sie unter www.servusmagazin.com/abo.

Unser Tipp: Servus in Stadt & Land ist auch ein Geschenk von Herzen für einen lieben Menschen.