
EINLEITUNG	5
SCHÖNHEITSPFLEGE IM WANDEL DER ZEIT	7
 GESUNDE HAUT MIT NATÜRLICHEN MITTELN	 10
DIE HAUT	12
Die Hauttypen / Hauttyp-Bestimmung	14
10 Minus-Punkte	16
 DIE TÄGLICHE KÖRPERPFLEGE	 18
Vor dem Bad / der Dusche	18
Baden / Bäder für div. Hauttypen	20
Duschen	26
Nach dem Bad / nach der Dusche (Körperpflege für div. Hauttypen)	26
 GESICHTSPFLEGE	 34
Die tägliche Gesichtspflege morgens	34
Die tägliche Gesichtspflege abends	36
Gesichtspflege nicht für jeden Tag	37
Natürliche Rezepte für die Gesichtspflege	39
Rezepte für jeden Hauttyp	39
Rezepte für normale Haut	45
Rezepte für trockene und empfindliche Haut	48
Die reife bzw. alternde Haut – Rezepte	54
Hautstraffung	60
gegen Falten	60
Die Mischhaut – Rezepte	62
Die fette, großporige Haut – Rezepte	63
Die jugendliche Haut – Rezepte	70
Die unreine Haut – Rezepte	74
Mitesser und Pickel – Rezepte	80
Problemhaut, empfindliche-, nervöse Haut – Rezepte	83
Gestresste, gereizte, entzündliche Haut	86
 HAUTKRANKHEITEN	 87
Entzündungen	87
Akne	89
Ekzeme	94
Allergien	99
Neurodermitis	101
Psoriasis / Schuppenflechte	102

SONNENKOSMETIK.....	106
Für den täglichen Sonnenschutz.....	106
Für kurze Sonnenbäder.....	106
Nach dem Sonnenbad.....	107
Strahlengeschädigte Haut, Sonnenbrand	108
COUPEROSE – geplatzte Äderchen – Rezepte	110
CELLULITIS – Bäder.....	113
Cellulite-Anwendungen	115
Einreibungen, Gels und Co.	118
ALLERLEI TIPPS	122
Zeitqualität und Anwendung	126
ANHANG	127
DEFINITIONEN UND GRUNDREZEPTUREN.....	129
KRÄUTER	146
Heilpflanzen aus der Apotheke	146
Das Sammeln von Heilkräutern	146
ZEIT UND WIRKUNG – Die richtige Zeit beim Kräutersammeln	149
NATURKOSMETIK – REGISTER	152
Kräuter, Früchte, Gemüse (Extrakte, Tees äußerlich).....	152
Weitere Ingredienzien für Naturkosmetik	159
Basisöle, gepresste Öle	165
Ätherische Öle.....	170
Edelsteine zur Energetisierung	176
ERNÄHRUNG FÜR DIE GESUNDE HAUT	178
Anti-Aging-Ernährung.....	178
Schönheitsvitamine innerlich und äußerlich.....	181
Mineralstoffe, Spurenelemente und Co. für die Haut.....	182
PSYCHE UND SCHÖNHEIT.....	184
Stress äußert sich über die Haut.....	184
Ursache finden, Stress bekämpfen	186

Mandel-Reinigungspaste

Gemahlene Mandeln, 1 Tl süßes Mandelöl, 1 Tl Milch und so viel Rosenwasser, dass eine geschmeidige Paste entsteht.

Tragen Sie die Paste großzügig in kreisenden Bewegungen auf Gesicht, Hals und Dekolleté auf. Lassen Sie einige Minuten einwirken. Dann rubbeln Sie die Paste ab. Dies wirkt wie ein sanftes Peeling. Mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Peeling

Aus *Kafermehl und Wasser* eine Paste anrühren, auf das Gesicht auftragen und trocknen lassen, bis es sich straff anfühlt. Mit den Fingerspitzen in sanft kreisenden Bewegungen abreiben, dadurch löst sich die abgestorbene Haut und Mitesser lassen sich leicht entfernen.

Leinsamen-Brei – reinigt und nährt die Haut

Gequetschte oder geschrotete *Leinsamen mit warmem Wasser und ggf. 3 Tropfen Mandarinöl* zu Brei rühren, auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen, 20 Minuten einwirken lassen.

Kompresse mit Honig – reinigt, klärt und erfrischt die Haut

1 Tl reiner Bienenhonig, 1 Tasse heißes Wasser, etwas Zitronensaft. Honig im Zitronenwasser auflösen, ein Tuch darin tränken, es ausdrücken und auf das Gesicht legen. Die Wirkstoffe des Honigs dringen tief in die Gesichtshaut ein.

Reinigungsmaske – zur Tiefenreinigung

2 El Heilerde, 8 Stängel Petersilie, 20 g Hamameliswasser. Ungespritzte Petersilie aus dem Garten waschen, sehr fein wiegen, zerdrücken. Das leicht erwärmte Hamameliswasser darüber gießen, 1 Std. ziehen lassen, die Mischung in die Heilerde rühren bis ein streichfähiger Brei entsteht.

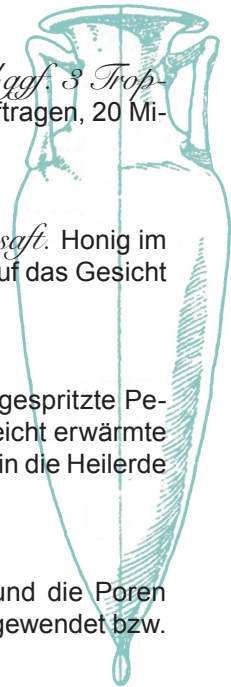
2.) Nach der Reinigung:

Nach der Reinigung muss sich die Haut wieder zusammenziehen und die Poren sollten sich schließen. Deshalb werden nun kühlende Kompressen angewendet bzw. Ingredienzien verwendet, die die Haut zusammenziehen.

Protect - Spray

5 Tropfen ätherisches Öl in ein 30-ml-Sprühfläschchen mit warmem Wasser geben, gut durchschütteln. Die gereinigte Haut damit besprühen und an der Luft trocknen lassen. Das Öl legt sich wie ein schützender Film über die Haut.

Verwenden Sie dazu ein Ihrem Hauttyp entsprechendes ätherisches Öl (Neroli für trockene Haut; Rosenöl für empfindliche; Teebaumöl für fette; Grapefruitöl für normale Haut).



Gesichtslotion zur Hautberuhigung (nach der Reinigungsmilch)

Je 2 El Rosen-, Lavendel- und Orangenblütenwasser mit 6 El gefiltertem Zitronensaft und 6 El Kamamelis verrühren, in ein Fläschchen füllen und 3 Tropfen Geraniöl zusetzen. Morgens und abends auftragen. Kühl aufbewahren.

Melissen-Gesichtswasser – für klare Haut

5 El Melissenblätter mit einem Viertelliter kochendem Wasser übergießen, abkühlen lassen, abseihen und in eine saubere Flasche füllen. 50 ml 90%igen Alkohol zusetzen und 10 Tropfen Melissenöl in die Flasche geben. Vor gebrauch schütteln.

Entspannendes Gesichtstonikum

Macht die Haut aufnahmebereit für pflegende Cremes.

1/4 Liter abgekochtes Wasser, 30 Tropfen Stiefmütterchen-Tinktur, 1 fl. Apfelessig. Alles zusammen in ein Fläschchen füllen und täglich mit einem Wattebausch das Gesicht abtupfen.

Honig-Gesichtswasser

1/2 fl. Bienenhonig, 50 ml Rosenwasser, 50 ml Orangenblütenwasser, 25 ml 70%-igen Alkohol, 3 Tropfen Melissenöl. Rosenwasser ein wenig erwärmen und den Bienenhonig darin auflösen. Melissenöl im Alkohol auflösen und die beiden Flüssigkeiten miteinander vermischen. Alles zusammen in eine dunkle Flasche füllen.

Hauttonikum „Old England“

80 ml Rosenwasser mit 30 Tropfen ätherischem Lavendelöl in eine Flasche geben, gut durchschütteln und zwei Wochen an einem dunklen Ort ruhen lassen. Nach der Reinigung anwenden.

Mädesüß-Lotion wirkt adstringierend

2 Handvoll Mädesüß-Blüten frisch oder getrocknet in eine Schüssel geben und mit 500 ml kochendem Wasser übergießen. Nach dem Abkühlen filtern und einen Teelöffel Kamamelis zugeben.



Emulsionen

Sind Verbindungen aus wässrigen (Tee, Hydrolat) und fetten Substanzen (Pfleger Öle...). Ein Emulgator sorgt für eine homogene Verbindung (z.B. Honig, Milch, Sahne, Twen 80...). Sie werden zur Hautreinigung und zur Pflege (als Feuchtigkeitsspender) eingesetzt. Weitere Emulgatoren unter „Weitere Ingredienzien für Naturkosmetik“ auf Seite 159.

Emulsion- Grundrezept: Etwas Vollmilch (bei trockener Haut darf es auch Sahne sein in Verbindung mit Kräutertee) mit 2 Tropfen ätherischem Öl (je nach Hauttyp und Hautbeschaffenheit) verrühren, einen Wattebausch eintauchen und das Gesicht damit abreiben. Z. b. als Abschminkmilch verwendbar.

Essenzen

Essenzen sind Ansätze von Frischpflanzen in hochprozentigem Alkohol.

Grundrezept: Ein Ansatzglas mit Schraubverschluss wird locker etwa zur Hälfte mit frischen Pflanzenteilen gefüllt, man gießt mit so viel hochprozentigem Alkohol (Weingeist; Obstschnaps, Korn) auf, dass die Flüssigkeit etwa eine Handbreit über den Pflanzen steht. Verschlossen wird das Glas nun an die Sonne bzw einen 15-20 °C warmen Ort gestellt, etwa 10 Tage stehen lassen, öfter schütteln. Essenz dann abfiltrieren, wobei die Pflanzenteile gut ausgepresst werden. In dunklen Fläschchen aufbewahren . Zum Einarbeiten in Cremes, Gels, Emulsionen etc., für Badekosmetik etc.

Käsepappelessenz

1 Handvoll Malven (blühendes Kraut) in einem Glas mit einem Viertelliter 60 %igen Alkohol übergießen, 3 Wochen in der Wärme stehen lassen, abfiltrieren und tropfenweise Salben oder Lotionen (für schuppige Haut, Ausschläge..) begeben.

Extrakte

Um Extrakte herzustellen, werden die Kräuter in Lösungsmitteln wie Essig, Glykol oder Glycerin eingeweicht und anschließend destilliert (komplizierter Vorgang, deshalb ist es ratsam diese Extrakte fertig zu kaufen). Auf diese Weise erhält man eine Konzentration von 1 : 1 ohne Erhitzung. Also ein Teil Kräuter auf einem Teil Lösungsmittel. Flüssigextrakte sind auf diese Weise 5 x konzentrierter als Tinkturen, wo 1 Teil Kräuter auf 5 Teile Alkohol gegeben wird.

Extrakte enthalten die gleichen Inhaltstoffe wie die Heilpflanze. Extrakte können auch in pulverisierter Form (in Kapseln) angeboten werden. Auf diese Weise bleiben sie länger wirksam.

Feuchte Umschläge/ Kompressen

Werden zumeist mit einer Tee-Abkochung gemacht, wenn nicht anders beschrieben. Ein Wattebausch oder Mulltupfer bzw. bei größeren Flächen ein Baumwolltuch wird in den Tee getaucht, ausgedrückt und auf die zu behandelnde Stelle gelegt. Ein Handtuch auflegen und den Umschlag mit einem Tuch fixieren. Mehrere Stunden darauf belassen. Wenn der Umschlag trocken ist, wieder mit Tee anfeuchten. Natürlich können auch Tinkturen, Essenzen, ätherische Öle etc., in Wasser verdünnt, verwendet werden. Anregende Umschläge in 16–22 °C warme Flüssigkeit tauchen. Anwendung bis der Wickel trocken ist.

Kühlende Umschläge. Dafür verwendet man ein bis zu 8 x gefaltetes Tuch, das in bis zu 16 °C kalte Flüssigkeit getaucht wird. Hier wringt man nicht aus, und legt das Tuch nassfeucht auf. Den Wickel oft erneuern besonders wenn er sich erwärmt hat.

Friktionen

Friktionen sind Abreibungen für den gesamten Körper. Sie geben der Haut ein frisches Aussehen, beleben und fördern die Durchblutung.

Geiste / Fluide / Spiritus

Darunter versteht man die Auflösung ätherischer Öle (Harze, Balsam...) in Alkohol. Zur äußeren Anwendung (Einreibung, Auflagen, Umschlag)

Kampferspiritus: 90 ml Alkohol 96%, 10g Kampferkristalle, 10 ml Wasser. Wird zum örtlichen Betupfen von Entzündungen verwendet.

Gels

Sind leichte, fettfreie Pasten zum Auftragen auf die Haut, meist auf stärkehaltiger Basis. Meist werden dem Träger-Gel Haut beruhigende Stoffe oder ätherische Öle zugesetzt (je nach angestrebter Wirkung)

Basis Gel I

4 EL Eibischwurzelteilchen ggf. auch Blüten und Blätter (Apotheke) in eine Porzellschüssel geben und mit so viel kaltem Wasser übergießen, dass alles gut bedeckt ist. Über Nacht ziehen lassen, bis sich eine gallertartige Masse gebildet hat. Gelee durch ein Sieb abseihen. Zur äußerlichen Anwendung.

Basis Gel II

Irishmoos wird gründlich von Sand gesäubert und 2 Stunden in Wasser eingeweicht. Durch kochen in Milch oder Wasser wird nun der Pflanzenschleim herausgelöst.

