

Pflanzenpower

für Haut und Haar

Grundlagen und Rezepte



Andrée Rechsteiner-Lattion

Pflanzenpower

für Haut und Haar

Grundlagen und Rezepte

Andrée Rechsteiner-Lattion

2. Auflage 2012
ISBN 978-3-9523930

Fotos: Conny Vannier-Griesemer
Andrée Rechsteiner-Lattion

© Copyright und Bezugsquelle

Andrée Rechsteiner-Lattion
Breitackerstr. 7, CH-8542 Wiesendangen
herbamirapraxis@hotmail.com
www.herbamira.ch

Vorwort

Möchten Sie auch wissen, was Sie auf Ihre Haut schmieren? Mit diesem Buch erhalten Sie Grundkenntnisse für das Herstellen von sanften Pflegeprodukten für Ihre persönlichen Hautbedürfnisse. Sie werden staunen, wie unkompliziert und schnell die Rezepturen umzusetzen sind. Die meisten davon sind seit vielen Jahren unzählige Male in Kursen von Schülerinnen und Erwachsenen getestet worden. Die bewusst einfach entwickelten Rezepte gelingen deshalb garantiert!

Selbsthergestellte Kosmetikprodukte können sich sehen lassen und stehen den industriell hergestellten Produkten in keiner Weise nach – im Gegenteil – die dazu verwendeten Rohstoffe werden sorgfältig ausgewählt und sind sanft und wenn möglich natürlichen Ursprungs. Die Produkte decken die Haut nicht einfach mit Fett und Feuchtigkeit zu, sondern unterstützen den Hautstoffwechsel und geben ein gepflegtes Hautgefühl.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen aber auch zeigen, wie Sie die Kraft unserer heimischen Pflanzen in die Crèmes und Seifen einbringen können oder wie Sie die Natur für Notfälle nutzen können. Sie finden eine detaillierte Beschreibung verschiedener Methoden zur Herstellung von Pflanzenauszügen. Seit etlichen Jahren befasse ich mich als Naturheilpraktikerin und Lehrerin mit Heilpflanzen und bin immer wieder beeindruckt, was für Potential in unserer Natur steckt. Doch diese Erfahrungen sind eigentlich nichts Neues, denn schon vor Urzeiten wussten unsere Vorfahren die Heilkräfte der Natur zu nutzen und so rieben sich Menschen aller Kulturen mit Pflanzen in verschiedener Form ein und genossen die wunderbaren Heilkräfte und wohltuenden Düfte.

Begleiten Sie mich in die Welt der Pflanzen und lassen Sie sich von ihr und den Rezepten verzaubern und inspirieren! Nutzen Sie die Pflanzen der freien Natur, des Kräutergartens oder ziehen Sie Pflanzen auf der Fensterbank, denn sie sind eine wahre Quelle der natürlichen Hautpflege! Bestimmt begeistert Sie das kreative Arbeiten mit den unterschiedlichsten und duftenden Substanzen und es wird Ihnen viel Freude und Spass machen!

Andrée Rechsteiner

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Grundlagen	9
Die Haut als Spiegel der Seele?.....	11
Vorteile der selbstgemachten Kosmetik.....	13
Geräte und Zubehör.....	16
Abkürzungen im Rezeptteil.....	16
Rohstoffe.....	17
Pflanzenauszüge und Verarbeitung	53
Regeln für die Crèmeherstellung	60
Regeln für die Gelherstellung.....	61
Rezepte	63
Körperreinigung.....	65
Körperpflege	79
Gesichtspflege.....	94
Lippenpflege	108
Haarpflege.....	115
Hausapotheke	131
Anhang	157
Einkauf	159
Weiterbildung.....	160
Weiterführende Literatur.....	163
Indexverzeichnis.....	165

Vorteile der selbstgemachten Kosmetik

- ♣ Man weiss was drin ist! Sie entscheiden, was in Ihrer Naturkosmetika in Zukunft drin steckt. Sind für Sie Farbstoffe oder synthetische Duftöle notwendig? Muss eine Crème unbedingt zwei Jahre haltbar sein? Stört es Sie, wenn ein Produkt vor Gebrauch geschüttelt werden muss? Die Rohstoffbeschreibungen in diesem Buch geben Klarheit und Transparenz, damit Sie selber entscheiden können, welche Inhaltsstoffe Sie verwenden oder auf welche Sie verzichten möchten.
- ♣ Es werden keine Derivate aus Erdöl wie Paraffin oder Vaseline verwendet, obwohl sie sehr billig sind und nie ranzig werden. Aber diese Stoffe bilden einen undurchlässigen Film auf der Haut, behindern die Hautatmung und die natürlichen Hautfunktionen. Es werden deshalb für alle Produkte nur pflanzliche Öle und Fette verwendet.
- ♣ Auf umstrittene Stabilisatoren, Emulgatoren, Konservierungsmittel und viele Hilfsstoffe wie beispielsweise Silikone kann verzichtet werden. Alle Hilfsstoffe sind PEG-frei. Grundsätzlich werden nur notwendige, haut- und umweltfreundliche Rohstoffe verwendet. Viele Substanzen haben zudem auch Lebensmittelqualität.
- ♣ Für Duschgel, Shampoo, Handseife usw. habe ich das mildeste Tensid Rewoteric ausgewählt, weil es universell eingesetzt werden kann, gut schäumt, nicht so stark entfettet und somit die Haut weniger austrocknet und reizt. Die Rezepturen sind mild und für häufiges Hände- oder Haarewaschen geeignet.
- ♣ Konservierungsmittel werden nur wenn nötig eingesetzt. Die meisten Produkte können ohne hergestellt werden. Füllen Sie die Emulsionen in Fläschchen ab, dann reicht die Beigabe von wenig Alkohol oft aus. Lieben Sie aber trotzdem Crèmes im Töpfchen, die Sie nicht immer mit einem Spatel entnehmen möchten, so ist es fast unumgänglich, zu konservieren.

Vorteile

Hier müssen Kompromisse eingegangen werden, denn eine verschimmelte Crème möchte niemand.

Die naturidentischen Konservierungsmittel Sorbinsäure und Benzooesäure sind schwieriger in der Anwendung und können zudem allergen wirken. Auch ätherische Öle reichen für das Haltbarmachen nicht aus. Ich verwende deshalb eine chemische Mischung aus Phenoxyethanol und Ethylhexylglycerin, die hautfreundlich ist. Man erreicht dadurch bei angebrochenen Emulsionen eine Haltbarkeit von mindestens 3 Monaten. Entscheiden Sie selber, wie Sie konservieren möchten und was für Sie stimmt!

Wichtig für die Haltbarkeit ist auch die Sauberkeit bei der Zubereitung. Achten Sie auf saubere Hände, Küchenwäsche und Geräte. Denken Sie daran, dass selbstgemachte Produkte zum Brauchen sind!

- ♣ Es werden möglichst viele natürliche Rohstoffe wie Frischpflanzen, Pflanzenöle, Extrakte, ätherische Öle und Pflanzenfette eingesetzt. Nutzen Sie die Heilkraft der Natur! Haben Sie einen Garten, so reservieren Sie dort ein schönes Plätzchen für verschiedene Pflanzen, die Sie in Ihre Crèmes und Seifen einarbeiten können. Auf den folgenden Seiten wird Ihnen Schritt für Schritt gezeigt, wie Sie das praktisch umsetzen können. Haben Sie diese Möglichkeit nicht oder keine Zeit dazu, so sind alle Hautpflanzen auch im Handel oder in der Drogerie in Form von Tees, Tinkturen oder Extrakten erhältlich. Achten Sie aber beim Einkauf darauf, dass die Pflanzen aus ökologischem und kontrolliert biologischem Anbau oder aus Wildsammlungen stammen.
- ♣ Für Problemhaut und Allergiker besteht die Chance, sich eine gut verträgliche Pflegelinie selber herzustellen. Neigen Sie zu Allergien, dann sollten Sie anfangs möglichst wenig Rohstoffe verwenden und vor allem keine Duftstoffe. Denken Sie daran, auch pflanzliche Stoffe können Hautirritationen auslösen, weil sie sehr hautaktiv sind. Gönnen Sie aber der Haut erst einmal Zeit sich anzupassen, denn Umstellungsprozesse sind normal.

Test bei Irritation: Verdünnen Sie den in Verdacht stehenden Stoff mit Wasser oder Öl (je nach Löslichkeit) und streichen Sie ihn auf den inneren Oberschenkel oder innere Hautpartie der Arme. Lassen Sie die Lösung 24 Stunden auf der Haut. Bilden sich Rötungen, müssen Sie auf einen andern Rohstoff ausweichen.

- ♣ Es sind individuelle Rezepturen für jeden Haut- und Haartyp möglich. Sie haben immer die Möglichkeit, das Pflanzenöl, die Pflanzenauszüge, Wirkstoffe oder Duftstoffe selber zu bestimmen. So erhalten Sie Ihre ganz persönliche Pflegelinie.
- ♣ Der Zeitaufwand ist je nach Produkt sehr gering. Haben Sie schon etwas Routine, so sind die meisten Produkte im Nu hergestellt. Emulsionen brauchen etwas mehr Zeit, aber auch diese sind, je nach Rezept, in maximal 20 Minuten fertig.
- ♣ Mit selbstgerührten Produkten können Sie viel Geld sparen, wenn Sie sie mit Produkten ähnlicher Qualität vergleichen. Aber vergleichen Sie nur den Inhalt und lassen Sie sich dabei nicht vom Namen oder der Aufmachung von Markenkosmetika blenden! Meist bezahlt man für die exklusive Verpackung einiges mehr als für den Inhalt (bis zu 90 % Wasser und Erdölderivate!). Selbstgerührte Produkte können sogar der Spitzenkosmetik mehr als das Wasser reichen!
- ♣ Sind Sie auch immer auf der Suche nach sinnvollen Geschenken? Viele der Rezepte eignen sich auch als originelle und preisgünstige Mitbringsel, mit denen Sie immer gut ankommen. Wie wäre es mit einem Schaumbad oder einer Handseife in einer dekorativen Flasche? Oder mit Sprudelbadekugeln zum Entspannen? Lassen Sie sich inspirieren!

Alle Zutaten und Geräte sind im Handel einfach zu beschaffen. Siehe Anhang.

Geräte und Zubehör

Zum Arbeiten braucht man folgendes Arbeitsmaterial:

- Digitalwaage, 1 g genau
- 1 Pfanne für Wasserbad
- Bechergläser mit Skala, von Vorteil 250 ml, 100 ml und 50 ml (sind speziell hitzebeständige Gläser, im Notfall eignen sich auch Einmachgläser)
- 1-2 Glasstäbe zum Rühren von Emulsionen und Fettmassen (oder im Notfall Einweg-Holzspiesschen)
- Ev. Minimixer oder elektrischer Milchschaumer
- 1 Spatel
- 1 Messlöffel (2,5 ml)
- Teelöffel
- Küchenpapier
- Alkohol (Isopropylalkohol) zum Reinigen
- Dosen und Flaschen zum Abfüllen

Alle Geräte sind im Fachhandel erhältlich. Bezugsquellen siehe Anhang.

Abkürzungen im Rezeptteil

TL	Teelöffel, mittlere Grösse
EL	Esslöffel
ML	Messlöffel mit 2,5 ml Inhalt
ev.	eventuell
ca.	ungefähr
Tr.	Tropfen
ml	Milliliter
Tabl.	Tabletten
entmin.	entmineralisiert
inkl.	inklusive

Schüssler-salze	<p>Homöopathisch potenzierte Mineralstoffe mit guter Aufnahme in die Körperzellen. Stellen das Gleichgewicht der Haut wieder her. Anzuwenden als Tabletten oder als Lösung.</p> <p>Nr. 1+11: Alternde Haut, stärkt Elastizität der Haut</p> <p>Nr. 6: Juckreiz, Ekzeme mit Schuppen</p> <p>Nr. 6+12: Altersflecken</p>	<p>Dosierung der Tabletten:</p> <p>10 Tabletten D₃ oder Regelpotenz pro 100 g, im Wasser auflösen</p> <p>Dosierung der Lösung:</p> <p>10-30 % der Wassermenge, je nach Rezept, in Wasserphase lösen</p>
Squalan	<p>Aus dem unverseifbaren Teil der Olive. Bestandteil des hauteigenen Hydrolipidfilms, zieht gut ein, schützt vor Feuchtigkeitsverlust, macht Haut sehr weich, optimiert Verteilbarkeit von Emulsionen, hitze- und oxidationsstabil; anstelle von Silikon in Shampoos, um Kämmbarkeit zu erhöhen, rückfettend.</p> <p>INCI: Squalane</p>	<p>Emulsionen, Shampoos, Haarpflegesprays.</p> <p>Dosierung: bis zu 20 %</p>
Tegocare	<p>PEG-freier Emulgator, Fettsäurebasis mit pflanzlichem Ursprung. Ergibt stabile und gehaltvolle Öl/W-Emulsionen. Schmelzpunkt 55°C. PEG-frei, hautbefeuchtend, hohe Hautverträglichkeit, einfache Anwendung, pH-stabil.</p> <p>INCI: Polyglyceryl-3 Methylglucose Distearate</p>	<p>Emulsionen (Öl in Wasser).</p>

<p>Tensid- verdicker Antil</p>	<p>PEG-freier Verdicker mit pflanzlichem Ursprung. Rückfettend, verdickend (langsam!), befeuchtend, auch in kalten Mischungen lösbar.</p> <p>INCI: Cocamidopropyl Betaine, Glyceryl Laurate</p>	<p>Tensidrezepturen wie Duschgels, Shampoos, Schaumbäder, Handseifen usw.</p>
<p>Tinkturen</p>	<p>Auszüge aus frischen oder eventuell getrockneten Pflanzen mittels Alkohol. Die Dosierung in den Rezepturen entspricht HAB-Tinkturen vom Handel oder hausgemachten Tinkturen.</p>	<p>Tensidrezepturen, Emulsionen, Gels, Salben, Bäder usw.</p> <p>Dosierung: 1-10 %</p>
<p>Titandioxid</p>	<p>Natürlich vorkommendes Metalloxid, wird chemisch aufbereitet. Weisses, stark deckendes Pigmentpulver (CI 77891) als UV-Blocker.</p> <p>INCI: Titanium Dioxide</p>	<p>Sonnencremes, Zahnpasta, Seifen.</p>
<p>Tragant- pulver</p>	<p>Harz der Tragantpflanze. Verdickungsmittel, verträgt sich auch mit alkoholischen Auszügen ohne schleimig zu werden.</p> <p>INCI: Astragalus gummifer</p>	<p>Tensidrezepturen, Gels, Emulsionen mit hohem Wasseranteil.</p>
<p>Unisteron</p>	<p>Aus Soja und Yamswurzel. Verbessert Hautelastizität, straffend, befeuchtend, beugt Falten vor.</p> <p>INCI: Oleyl Alcohol, Dioscorea Villosa root, Glycine Soja Sterols</p>	<p>Antiaging-Emulsionen für reife und trockene Haut.</p>

Pflanzenauszüge und Verarbeitung

Die wertvollen Wirkstoffe der Pflanzen können Sie mit Auszügen sehr gut in die Hautpflegeprodukte einarbeiten. Man unterscheidet wässrige, alkoholische und ölige Auszüge. In den Rezepten können Sie jeweils die Art der Auszüge selber wählen. Sinnvoll ist es aber, wässrige und ölige Auszüge zu kombinieren oder Tinkturen bzw. Extrakte einzusetzen, damit möglichst viele Wirkstoffe genutzt werden können.

Haben Sie einen Garten, dann nutzen Sie die Möglichkeit, Auszüge aus frischen Pflanzen herzustellen.

Wässrige Auszüge

Bei diesen Auszügen lösen sich die wasserlöslichen Wirkstoffe der Pflanzen wie beispielsweise Gerbstoffe.

Tee – Aufguss (Infus)

2 TL frische Kräuter oder
1 TL getrocknete Kräuter

100 g entmin. Wasser

in ein Becherglas geben

erhitzen und auf die Kräuter gießen, zudecken und je nach Pflanzen 5-15 Min. ziehen lassen, anschliessend durch einen Kaffeefilter abfiltrieren

- ♣ Diese Anwendung erfolgt bei Pflanzenteilen wie Blättern, Blüten, Kraut und Früchten, fein geschnittenen Wurzeln und Rinden

Körperreinigung

Dusch- und Waschgel

- 250 ml
- Geeignet zum Duschen, Händewaschen, Gesichtsreinigung für fette bis normale Haut
- Haltbarkeit: Mindestens 4 Monate bei Zimmertemperatur

130 ml entmin. Wasser	ev. erwärmen
80 ml Rewoteric 1-2 TL Mandelöl oder anderes Pflanzenöl	beigeben, verrühren
ca. 10 Tr. ätherisches Öl oder Lebensmittelaroma ev. einige Tr. Lebensmittelfarbe ev. 2 TL Milchsäure 80 %	beigeben, und unterrühren
ca. 3-5 TL Verdicker Antil	nach und nach langsam bis zur gewünschten Dicke unterrüh- ren, in Flasche abfüllen

- ♣ Bei empfindlicher Haut ist Milchsäure (oder 1 TL Zitronensäure 50 %) für einen leicht sauren pH-Wert zu empfehlen
- ♣ Anstelle des Verdickers mit 1-2 TL Tragantpulver eindicken, stehen lassen, bis sich die Knöllchen gelöst haben. Die Stabilität besteht aber nur einige Wochen
- ♣ Wird das Waschgel auch als Handseife benützt, kann die Rezeptur etwas dünner hergestellt und in einen Dispenser abgefüllt werden
- ♣ Mit 25 Tr. Konservierungsmittel erreicht man eine Haltbarkeit von über 1 Jahr
- ♣ Etwas Granulat, Zucker oder Salz in eine Portion Waschgel geben und es entsteht ein Peelinggel

Körperreinigung

Badeöl

- 100 ml
- Überzieht die Haut beim Baden mit einem angenehmen Fettfilm, speziell für trockene Haut
- Nicht für Kleinkinder geeignet
- Pro Bad 1 EL, Schulkinder ½-1 TL
- Haltbarkeit: Mindestens 6 Monate bei Zimmertemperatur

90 ml Auszugsöl nach Wahl
oder preisgünstiges Pflanzenöl
3 TL Lysolecithin
50-60 Tr. ätherisches Öl

miteinander verrühren,
in dunkle Flasche abfüllen

- ♣ Steht Lysolecithin (Emulgator) nicht zur Verfügung, kann die Ölmischung jeweils vor dem Baden mit wenig Duschgel, Schaumbad oder Kaffeerahm vermischt werden
- ♣ Dekorative Badeöle mit natürlicher Färbung erhalten Sie mit Johanniskraut in Mandelöl (rot), helle Pflanzenöle bzw. Auszugsöle mit einigen Tropfen Karottenöl (orange) oder Auszugsöle mit Hanf-, Kürbiskern- oder dunklem Olivenöl (grün)

Beispiele mit ätherischen Ölen:

Entspannung: Melisse, Lavendel, Orange, Palmarosa, Rosenholz, Zitrone, Kamille, Ylang Ylang, Sandelholz
Erkältung: Eukalyptus + Thymian + Lavendel
Rheuma: Wacholderbeere, Rosmarin, Fichtennadel, Eukalyptus, Teebaum
Anregung: Rosmarin, Zitrone, Grapefruit, Bergamotte, Rosenholz
Hautpflege: Melisse, Lavendel, Sandelholz, Cistrose, Geranie, Palmarosa, Rosenholz, Ylang Ylang

Körperpflege

Ringelblumen-Handcrème

- 70ml
- Wirkt Wunder bei entzündeter, rissiger oder trockener Haut
- Haltbarkeit: Im Topf mindestens 3 Monate, in der Tube mindestens 6 Monate bei Zimmertemperatur

15 g Ringelblumenauszugsöl
5 g Tegocare

im Wasserbad in einem Becherglas langsam erhitzen und schmelzen, von der Herdplatte wegstellen

2 g Sheabutter oder Mangobutter
½ ML Vitamin E-Acetate

beigeben, in der Restwärme schmelzen, verrühren

35 g Ringelblumentee

in einem separaten Becherglas direkt auf der Herdplatte erhitzen und heiss auf die Fettmasse giessen, sofort gut rühren, bis die Crème emulgiert

½ ML D-Panthenol
12 Tr. Konservierungsmittel
ev. 1-3 Tr. ätherisches Öl
ev. 1 ML Ringelblumenextrakt

unter die lauwarme Crème rühren, in sauberes Töpfchen (mit Alkohol reinigen, inkl. Deckel) abfüllen

- ♣ Noch heiss ohne Wirkstoffe in eine saubere Tube (mit Alkohol reinigen, inkl. Deckel) abfüllen, abkühlen, D-Panthenol, 6 Tr. (reichen!) Konservierungsstoffe und Duftöle in die lauwarme Crème geben und sorgfältig mit dem Glasstab verrühren
- ♣ Anstelle des Ringelblumenöls und Ringelblumenwassers können beliebige andere Pflanzen eingesetzt werden
- ♣ Die Verteilbarkeit der Crème kann mit 5-6 Tr. Squalan erhöht werden
- ♣ Auch sehr gut geeignet als Babycreme, aber ohne Duftstoffe

Mango-Pomadenstift

- Für ca. 6 Stifte je nach Grösse der Hülse
- Spendet viel Feuchtigkeit, wirkt sehr pflegend
- Pflegestift mit schöner Mango-Farbe
- Wichtig: Genau abwägen!
- Haltbarkeit: Mindestens 1 Jahr, kühl lagern bei längerem Nichtgebrauch

20 g Jojobaöl oder Mandelöl
4 g Bienenwachs
2 g Carnaubawachs

4 g Mangobutter
6 Tr. Vitamin E-Acetat

6-8 Tr. Karottenöl
ev. 6 Tr. Lebensmittelaroma
Vanille

im Wasserbad in möglichst kleinem Becherglas schmelzen, von der Herdplatte wegstellen

beigeben, in der Restwärme schmelzen

beigeben, verrühren, sofort in einem Arbeitsgang in Drehhülse abfüllen, trocknen lassen, Hülse schliessen und mindestens ½ Tag in den Kühlschrank zum Durchhärten stellen

- ♣ Vitamin E-Acetat und Karottenöl mit Provitamin A und Vitamin E schützen die empfindliche Lippenhaut vor freien Radikalen und vor dem Austrocknen
- ♣ Mangobutter und Jojobaöl nähren und pflegen die Lippen
- ♣ Stift jeweils nur soviel herausdrehen, wie gebraucht wird
- ♣ Gebrauchtes Becherglas zuerst mit Haushaltspapier gründlich ausreiben – das spart Zeit, Spülmittel und Wasser

Haarwasser gegen Haarausfall

- 100 ml
- Gegen hormonellen und diffusen Haarausfall bei Männern und Frauen sowie gegen Schuppen
- Durchblutet und kräftigt die Kopfhaut
- Nach der Haarwäsche auf die Kopfhaut sprühen und gut einmassieren, nicht mehr auswaschen!
- Haltbarkeit: Mindestens 1 Jahr bei Zimmertemperatur

5 ml Birkenextrakt	alles verrühren
5 ml Brennnesselextrakt	
5 ml Klettenwurzelextrakt	
5 ml Traubensilberkerzenextrakt	
3 Tr. ätherisches Rosmarinöl	
80 ml entmin. Wasser	beigeben, verrühren,
1 TL D-Panthenol	in Spraydose abfüllen vor Gebrauch schütteln

- ♣ Extrakte durch Tinkturen ersetzen
- ♣ Tinkturen wirken leicht austrocknend
- ♣ 5 ml Beinwellextrakt zur Wachstumsförderung beigeben
- ♣ Variante mit Teeauszug: 2 EL Kräuter (Brennnesselwurzeln, Birkenblätter, Klettenwurzeln) mit 3 dl Wasser aufsetzen und 15 Minuten köcheln lassen, absieben und die Kopfhaut nach der Haarwäsche damit einmassieren
- ♣ Bei Haarausfall liegt oft ein Nährstoffmangel (meist Eisen, Zink, Folsäure, Selen, Biotin, Vitamin B-Komplex oder Cystein) oder eine Hormonumstellung vor. 2 EL Hirse pro Tag beugt einen Mangel vor

Hausapotheke

Fusspilz-Warzen-Lösung

- 10 ml
- Täglich zweimal mit Lösung bepinseln
- Haltbarkeit: Mindestens 1 Jahr bei Zimmertemperatur

5 g Blutwurz-, Sonnenhut-
oder Storchenschnabeltinktur
5 Tr. ätherisches Teebaumöl
5 g entmin. Wasser
4 Tr. Milchsäure 80 %

in kleinem Glas alles verrühren,
in kleines Pinselfläschchen ab-
füllen,
vor Gebrauch schütteln

- ♣ Bei Warzen (v.a. bei weichen) zusätzlich 3 Tr. Thujatinktur oder 6 Tr. homöopathisches Thuja D₄ zugeben oder pur auftragen
- ♣ Warzen mit Schöllkrauttinktur bestreichen oder noch wirkungsvoller ist der Frischsaft des Schöllkrautes
- ♣ Bei chronischen Warzen das Immunsystem stärken! Bei Fusspilz für trockenes Klima der Füße sorgen!

Herpes-Lösung

- 10 ml
- Lippenbläschen täglich mehrmals mit Lösung betupfen (mit Wattestäbchen), wirkt besser als teure Produkte
- Haltbarkeit: Mindestens 1 Jahr, kühl lagern bei Nichtgebrauch

4 ml Johanniskrautöl
2 ml ätherisches Teebaum-
oder Melissenöl
4 ml Sonnenhuttinktur
(Roter Sonnenhut)

in kleinem Glas alles verrühren,
in dunkles Fläschchen mit
Tropfer füllen,
vor Gebrauch schütteln

- ♣ Bei chronischen Lippenbläschen das Immunsystem stärken!

Teemischungen gegen Hautkrankheiten

- Unterstützt Hautstoffwechsel, Lymphsystem und Ausscheidungsorgane von innen
- Vom Drogisten mischen lassen
- 1 TL pro Tasse für Jugendliche und Erwachsene, Aufguss zubereiten, ohne Zucker
- Als Kur: Täglich 2-3 Tassen zwischen den Mahlzeiten schluckweise trinken während 4 Wochen, anschliessend Pause von 2 Wochen, Kur nochmals 2-3 mal wiederholen
- Bei Langzeitanwendung Teemischungen wechseln
- Haltbarkeit: Mindestens 1 Jahr, trocken und dunkel lagern

40 g Stiefmütterchenkraut
20 g Brennnesselblätter
10 g Erdrauchkraut
10 g Löwenzahnblätter/
wurzeln, gemischt
10 g Ringelblumenblüten
10 g Pfefferminzblätter

alles in Schüssel gut mischen,
in verschliessbares Glas abfüllen
und dunkel aufbewahren

40 g Stiefmütterchenkraut
20 g Birkenblätter
20 g Schafgarbenkraut
10 g Walnussblätter
10 g Pfefferminzblätter

alles in Schüssel gut mischen,
in verschliessbares Glas abfüllen
und dunkel aufbewahren

- ♣ Tipp: Bei Akne im Pubertätsalter zusätzlich zum Tee eine Tinktur aus Mönchspfeffersamen und Storchenschnabelkraut/wurzeln einnehmen. Erhältlich beim Drogisten oder selber mit trinkbarem Alkohol herstellen

Einkauf „Harmonie mit der Natur“

Bei folgenden Bezugsquellen sind Qualitätsprodukte erhältlich:

Rohstoffe und Zubehör
Heilpflanzen-Atelier
Margrit Schneider
Fabrikstr. 9, CH-8505 Pfyn
079 641 08 43
info@heilpflanzen-atelier.ch
www.heilpflanzen-atelier.ch

Pflanzensetzlinge
aus biologischem Anbau
Stiftung Wildstaudengärtnerei Höfli
Im Berg, CH-8537 Nussbaumen
052 745 10 48
wildstauden@stift-hoefli.ch
www.stift-hoefli.ch

Tee-Kräuter aus biologischem Anbau
Chrüter-Drogerie Egger
Unterstadt 28
CH-8201 Schaffhausen
052 624 50 30
egger@swissworld.com
www.chrueter-drogerie.ch

Naturhaarfarben
Coiffur El Benna
Neunfornerstrasse 12
8468 Waltalingen
052 745 25 06
www.coiffure-elbenna.ch

Weiterbildung

Sind Sie an Weiterbildung interessiert? In meinen Praxisräumen führe ich regelmässig Kurse und Seminare durch. Informieren Sie sich über die genauen Daten und Kursinhalte auf meiner homepage unter www.herbamira.ch.

♣ **Kräuterseifen – Eine Geschenkidee**

In diesem Tageskurs rühren Sie sich mit wertvollen Pflanzenölen und Kräutern verschieden duftende Luxusseifen nach Rezepten und eigener Wahl. Sie lernen die Ausrüstung, Sicherheitshinweise und das Vorgehen beim Seifensieden kennen. Auch erhalten Sie Hilfestellung beim Berechnen eigener Seifenrezepturen.

♣ **Ausbildung in Pflanzenheilkunde**

Möchten Sie gerne mehr über die Heilkräfte der Pflanzen erfahren? Dieser Jahreskurs eröffnet Ihnen neue Wege, um Beschwerden zu begegnen. Jeder Monat steht unter einem Thema - eingebunden in den Jahreskreis. Sie lernen an elf Kurstagen die wichtigsten Grundlagen der Heilpflanzenkunde kennen und erkunden mit den Jahreszeiten viele Heilpflanzen. Dabei legen wir die Schwerpunkte auf die praktische Umsetzung. Es steht Ihnen einerseits ein Skript, eine Bibliothek und andererseits ein Heilkräutergarten sowie eine gut eingerichtete „Laborküche“ zur Verfügung. Es erwartet Sie eine angenehme Lernatmosphäre in einer Kleingruppe.

Es werden auch Tageskurse angeboten, z.B.:

- Schmerzpflanzenkurs
- Pflanzen für den Stressalltag
- Heisse Wechseljahre
- Apothekerkurs

♣ **Tageskurse in Ernährung**

Die Themen reichen von Ernährungslehre über trendige Nahrungsmittel bis zu Strategien, um mit Machtkämpfen mit Kindern und Teenies umzugehen. Sie werden mit Fachwissen aus ganzheitlicher Sicht sowie Inputs für die praktische Umsetzung ausgerüstet. Diese Kurse verschaffen Ihnen somit in Kürze eine Grundkompetenz in familiengerechter Ernährung.

In diesen Kurstagen lernen Sie interaktiv in einer Kleingruppe. Dazu stehen Ihnen Kursunterlagen, Fachzeitschriften, Bücher und eine Küche für die Zubereitung des gemeinsamen Mittagessens zur Verfügung.

Zwischen den einzelnen Kurstagen haben Sie Zeit, den Lernstoff in die Praxis umzusetzen und dabei Erfahrungen zu sammeln. Vielleicht wird Ihr Interesse auch für das Vertiefen und Weiterlesen in Fachbüchern geweckt.

Haben Sie Fragen? Dann melden Sie sich bei der Autorin:

Gesundheitspraxis Herbamira
Frau Andrée Rechsteiner-Lattion
Breitackerstr. 7, CH-8542 Wiesendangen
herbamirapraxis@hotmail.com
www.herbamira.ch