

INHALT

Vorwort

12

Einleitung

13

Kapitel 1

Einführung in die
Welt der Naturheilkunde

15

Kapitel 2

Legen Sie sich einen
Vorrat an wichtigen Zutaten an

27

Kapitel 3

Gesundes Wohnen

43

Aloe-vera-Gel	45
Einblatt	46
Grünlilie	47
Lavendel-Rosen-Potpourri	49
Potpourri für erholsamen Schlaf	50
Apfel-Zimt-Potpourri	51
Auskleidung für Wäscheschubladen mit süßem Blütenduft. . . .	52
Duftkugel aus Orangen und Gewürznelken	54
Diffuser für ätherische Öle	59
Sprühreiniger für die Duschkabine mit Muskatellersalbei- und Teebaumöl	61
Kokosöl-Holzpolitur	62
Bodenputztücher mit Kräuter- und Blütenduft	63
Grapefruit-Rosmarin-Scheuermittel für Spülbecken und Badewanne	64
Teebaumöl-Toilettenreiniger	65
Selbst gemachte Trocknertücher mit natürlichem Duft	66

Kapitel 4

Haare, Haut und Nägel

67

Auf Ihren Hauttyp zugeschnittener Gesichtereiniger mit Jojobaöl	68
Aktivkohle gegen Akne	70
Lavendel-Honig-Maske	71
Luxuriöser Toner für alle Hauttypen	72
Antioxidativer Teebaumöl-Toner für fettige Haut	74
Hafer-Mandel-Körperpeeling	75
Körperbutter mit weißer Schokolade und Pfefferminze	76
Beruhigender Haferflocken-Ringelblumen-Badezusatz	77
Kokosöl-Körperbalsam	78

Brennnesseltee für kräftige Haare, Nägel und Zähne	80
Kokosnuss-Zitrus-Nagelhautöl	81
Haarkur mit warmem Öl	82
Rosmarin-Geranien-Kopfhautöl	84
Anti-Schuppen-Haarspülung mit Apfelessig	85
Rosmarin-Haarspülung	86
Cayennepfeffer-Notfallpflaster	88
Frisches Wegerichblatt zur Behandlung von Schnitt- und Schürfwunden	89
Erste-Hilfe-Salbe mit Schafgarbe, Ringelblume und Wegerich	90
Natron-Lavendel-Paste zur Behandlung von Insektenstichen und -bissen	92
Aloe-vera-Gel mit Lavendel- und Kamillenöl	93
Sonnenbrandkomresse mit Schwarztee und Lavendelöl	94
Lippenbalsam mit Ringelblumenblüten und Honig	96

Kapitel 5 Immunsystem und Atemwege

97

Schaumseife mit Grapefruit- und Teebaumöl	98
Teebaum-Rosmarinöl-Dampfbad gegen Nasennebenhöhlen- entzündungen	99
Sauerkraut mit Milchsäurebakterien	100
Miso-Nudelsuppe	102
Luftreiniger mit Muskatellersalbei- und Grapefruitöl	104
Schafgarben-Pfefferminz-Tee	105
Ingwer-Kurkuma-Tee	106
Salbei-Süßholzwurzel-Tee gegen Halsschmerzen	107
Holunderbeertee	108
Zitronentee mit Ingwer und Honig	109
Immunstärkende Brühe mit Shiitake-Pilzen und Tragant	110
Klassischer Feuer-Cider	112
Rosemarys Feuer-Cider-Chutney	113
Würziger Holunderbeersirup	114
Rosmarin-Thymian-Oxymel	115
Knoblauchtee	116
Königskerzentee	117

Lobelientinktur gegen Asthma und trockenen Husten	118
Lymphdrainageöl mit Kermesbeerwurzel, Rosmarin und Zitronenmelisse	120
Echinacea-Tinktur zur Stärkung des Immunsystems	122

Kapitel 6

Verdauungssystem

123

Kühlender Löwenzahn-Magenbitter	124
Frische Löwenzahnblätter zur Anregung der Verdauung	125
Wärmender Magenbitter mit Kamille und Weißdornbeeren ...	126
Magenbitter mit Schokolade und Gewürzen	128
Weißdornbeeren-Cooler	129
Natron-Säureblocker mit Sofortwirkung	130
Beruhigender Eibischwurzelauflguss	131
Mandarinenschalenteel	132
„Schnelle Hilfe“ mit Fenchelsamen	133
Ingwer-Zitronen-Instanttee	134
Einfaches Apfelessig-Tonikum	135
Kräutermundwasser	136
Kardamom-Verdauungstee	137
Pfefferminz-Fenchel-Tee gegen Reizdarmsyndrom	138
Kamille-Ringelblumen-Tee gegen Darmbeschwerden	139
Massageöl für einen glücklichen Bauch	140
Misobrühe zur Genesung nach Durchfällen	141
Kühler Schafgarben-Himbeerblätter-Tee	142
Leinsamen-Stuhlweichmacher	143
Hamamelis-Schafgarben-Pads	144

Kapitel 7

Emotionales Gleichgewicht und seelische Gesundheit

145

Beruhigende Sesamölmassage	146
Schlaffördernde Milch mit Muskat, Vanille und Hanfsamen ...	147
Entspannende Lavendel-Mandel-Latte	148
Pfefferminz-Latte zum Munterwerden	149
Heiße Schokolade mit Kakao, Zimt und Cayennepfeffer	150
Goji-Schisandrabeeren-Elixier	152
Stimmungshebender Trail-Mix	153
Gute-Nacht-Sirup	154
Ashwagandha-Kokosmilch	156
Angstlösender Lavendel-Kamillentee	157
Sirup für stressfreie Feiertage	158
Rosmarin-Zitronen-„Gedächtnistee“	160
Rosenölritual zur Öffnung des Herzens	161
Neroli-Salböl gegen Depressionen	162
Helmkraut-Kudzuwurzel-Tee gegen Muskelverspannungen ..	163
Stresslinderndes Bad mit Salz aus dem Toten Meer	164
Sonnenaufgang als Medizin	165
Johanniskraut gegen Winterdepressionen	166
Stimmungsaufhellendes Zitronenmelissen-Salböl	167
Starker Beruhigungstee mit Passionsblumen und Helmkraut ..	168

Kapitel 8

Fitness und Beweglichkeit

169

Zitrus-Meersalz-Elektrolytgetränk	170
Kurkumapaste	171
Misosuppe mit Sibirischem Ginseng	172
Goldene Milch	174
Knoblauch-Gremolata	175
Drei-Adaptogen-Tinktur	176

„Besser als Knoblauch“-Butter	178
Omega-3-Browniekugeln für entspannte Muskeln.	179
Smoothie zur Erholung nach dem Training.	180
Cholesterinsenkendes Müsli.	181
Weißdorn-Gojibeeren-Marmelade	182
Ultimatives Bittersalzbad	183
Ingwer-Schafgarben-Tiefenmassageöl	184
Muskelentspannendes Einreibemittel	186
Gua Sha: Schabmassage mit Kokosöl	187
Anti-Pilz-Spray mit Teebaumöl	188
Schmerzlinderndes Einreibemittel mit Cayennepfeffer	189
Johanniskrautöl gegen chronische Schmerzen	190

Kapitel 9

Entgiftung und Schadensbegrenzung

191

Entgiftendes ayurvedisches Kitchari	192
Brokkolicremesuppe	194
Frühlingshafte Spargelsuppe.	196
Goldenes Ingwerdressing	197
Grünkohlsalat mit Instant-Avocadodressing	198
Knoblauch-Kurkuma-Aufstrich	199
Kurkuma-Cayennepfeffer-Zitronen-Drink	200
Anti-Kater-Aktivkohle	201
Ingwersaft-Drink gegen Migräne	202
Antioxidanzien-Smoothie	203
Bockshornklee-Zimt-Drink zur Normalisierung des Blutzuckerspiegels	204
Löwenzahnwurzel-Entgiftungskur für die Leber	205
Zimttee	206
Süßkartoffel-Pommes	207
Mit Mandeln gefüllte Medjool-Datteln	208
Lavendel-Pfefferminz-Balsam gegen Kopfschmerzen	209
Kardamom-Ingwer-Masala-Chai	210

Kapitel 10

Frauenheilkunde

211

Himbeerblätter-Gebärmuttertonikum	212
Stärkende Lebkuchen-Latte	213
Cooler mit Preiselbeeren, Eibischwurzel und Echinacea	214
Badezusatz mit ätherischen Ölen zur Linderung von Harnwegsinfektionen	216
Knoblauchpessar gegen Scheidenpilzinfektionen	217
Königskerzen-Salbei-Tee	218
Rotkleetee	219
Tinktur aus Schafgarbe und Schneeballrinde	220
Ingwerkomresse	222
Löwenzahnblätterttee	223
Tee aus frischen Löwenzahnblättern gegen Wasseransammlungen im Körper	224
PMS-Behandlungsstrategie	225
Aphrodisierendes Oxymel	226
Avocado-Kakao-Trüffeln	228
Sinnliches Ingwer-Kokosnuss-Massageöl	230
Aloe-Rosenwasser-Gleitmittel	231
Erste Schritte zur Kinderwunscherfüllung	232
Brustöl mit Kermesbeerwurzel und Geranie	234
Bockshornkleesamen zur Förderung der Milchbildung	235
Kohlwickel	236

Schlusswort

Wie geht es jetzt weiter?
Nächste Schritte, Informations-
und Bezugsquellen

237

Anhang A
Literaturhinweise
243

Anhang B
Volumenmaße
246

Register
247