Schmutz 29.April 2014 Küttigen

**Gesundheit und Schönheitsrezepte**

**Venencreme**

125ml Weinlaubmazerat

15g Wollfett

15g Bienenwachs

1TL Scharfgarbe

50ml Hamamelis Wasser

15TR Kastanientinktur

15Tr ätherisches Orangenöl

Weinlaubmazerat, Wollfett, Bienenwachs erwärmen, bis alles geschmolzen ist.

Vom Herd nehmen und auf 45° abkühlen lassen.

Scharfgarbe mit Kochendem Wasser übergiessen 10 Min ziehen lassen dann sieben.

75ml dieses Auszug mit Hamamelis Wasser mischen, die Tinktur eintropfen und auf 45° abkühlen lassen. Wen beide Tinkturen 45° erreicht haben das Wollfett einarbeiten. Nun das ätherische Öl beigeben.

Ca.6 Monate Haltbar.

Man sollte dies Creme Regelmässig anwenden.

 erweiterte Venen

**Weinlaubmazerat**

Rotes Weinlaub

Olivenöl

Blätter fein schneiten und in Verschliessbares Glas geben und mit dem Olivenöl übergiessen.

Nun Glas zu einem Ostfenster stellen und 6 Wochen ziehen lassen. Täglich schütteln sehr wichtig. Sieben durch ein Tuch.

Haltbar 6-12 Monate.



**Tee Kur**

1TL Ackerschachtelhalme

In Tasse geben und mit kochendem Wasser übergiessen. Nun 8-12 ziehen lassen nun sieben und nochmals erhitzen. Morgens und abends eine Tasse davon Trinken mindestens 6 Wochen anwenden.

Die hohe Kieselsäuregehalt ist verantwortlich für die Stärkung des Bindegewebes. Und es regt die Durchblutung an, stoppt Blutungen und fördert den Stoffwechsel.

**Ackerschachtelhalm Wein**

1 Handvoll Ackerschachtelhalme

7dl Weisswein

Das Kraut im Wein aufkochen, nun 1 Wochen stehen lassen. Nun sieben und Filtern.

Ist ein Jahr haltbar.

Anwendung

Traditionell trinkt man 2 Schnapsgläser pro Tag nach dem Essen. Stärkt das Gewebe, fördert den Stoffwechsel und hilft dem Organismus, Wasseransammlung zu mindern.

**Hämorrhoiden Salbe**

100ml Johanneskaut Öl

15g Wollfett

9g Bienenwachs

1TL getrocknete Eichenrinde

5Tr. Ätherisches Scharfgarben Öl

5Tr. Ätherisches Weihrauch oder Myrrhen Öl

Johanneskraut Öl, Wollfett und Bienenwachs schmelzen, dann auf 45° abkühlen lassen. Eichenrinde im 1dl kochenden Wasser ziehen lassen. 10ml Eichensud in Zutaten beigeben und nun das ätherische Öl bei Mischen.

Ist 6 Monate haltbar.

**Zupfmassage**

100ml Mandelöl

10 Tr. Ätherisches Orangenöl

5 Tr. Ätherisches Rosmarin Öl

3 Tr. Ätherisches Ingwer Öl

5 Tr. Ätherisches Zypresse Öl

Alles in eine Flasche geben und gut Schütteln.

Ist ein Jahr Haltbar.

Das Massageöl dünn auftragen auf Oberschenkel oder Bauch. Macht das Bindegewebe elastischer sehr empfehlenswert bei Schwangeren Frauen.

**Fussdeodorant**

100ml Kosmetikalkohol

10 Tr. Zitronenöl

10 Tr. Minzen Öl

Kosmetikalkohol in Sprühflasche geben nun die Öle beigeben. Vorgebrauch immer gut Schütteln.



 Oder

Sprühflache 1/3 mit Wasser füllen dann die oben erwähnte Öle beigeben. Gut schütteln.

Da der Fussschweiss Giftstoffe entfernen, sollte er nicht mit Synthetischen mittel unterbunden werden.

**Fussbad**

2-3 l Wasser auf kochen

Frische Kräuter beigeben

Wasser 36°-40° abkühlen lassen

20 min. drinnen Baden.

Anwendung

3-4 Zweige Rosmarin fördert die Durchblutung der Füsse.

Auch geeignet Scharfgarbe, Wehmut, Tausendgüldenkraut, Ingwer, Lavendel, Johanneskraut. Danach Füsse mit Johanneskraut Öl einreiben.

