

Ursel Bühring



Mein erster Heilpflanzenkurs

Wissen und Rezepte für die Hausapotheke



Auf Qualität achten

Wichtig ist, dass Sie keine synthetischen Öle verwenden – auch keine naturidentischen Öle (das sind auch synthetische Öle!), da sie Allergien auslösen können. Richtig ist 100 % naturreines ätherisches Öl. Sie erkennen es daran, dass auf der Flasche Folgendes aufgeführt ist: botanische Bezeichnung der verwendeten Pflanze, Ursprungsland, verwendeter Pflanzenteil, exakte Füllmenge, Anbauart, Gewinnungsverfahren und Chargennummer.

Duftmischungen für Aromasprays

konzentrationssteigernd: je 5 Tropfen Basilikum, Orange, Rosmarin und Zitronenverbene

beruhigend: je 6 Tropfen Lavendel fein, Sandelholz und Orange, 2 Tropfen Rose

bei Erkältung: je 4 Tropfen Lavendel fein, Thymian, Kiefer, Eukalyptus, Salbei und Ysop

harmonisierend und geruchsbindend: je 4 Tropfen Salbei, Orange, Zitronenverbene, Lavendel fein und Geranie

Insektenspray-Mischungen

Insektenschreck 1: je 7 Tropfen Lavendel fein und Eukalyptus und je 8 Tropfen Gewürznelke und Geranie

Insektenschreck 2: je 6 Tropfen Rosmarin, Bergamotte, Gewürznelke, Salbei und Zitrone

Insektenschreck 3: je 8 Tropfen Gewürznelke, Zeder und Lemongras, 6 Tropfen Lavendel fein

Insektenschreck 4: 7 Tropfen Zitrone, 6 Tropfen Rosengeranie, 3 Tropfen Nelkenknospe und 12 Tropfen Lavendel fein



GRUNDREZEPT: AROMASPRAY

In eine 100-ml-Sprühflasche 2 ml 90 %igen Alkohol (oder ½ TL Salz) und ungefähr 25 Tropfen einer der genannten Mischungen von naturreinen ätherischen Ölen geben. Zur Insektenabwehr geben Sie etwa 30 Tropfen ätherische Öle dazu. Sollen es Sprays für Kinder sein, reduzieren Sie die ätherischen Öle um die Hälfte.

Mit 98 ml destilliertem Wasser, Lavendelhydrolat oder Rosenwasser auffüllen. Vor Gebrauch immer kräftig schütteln. Das Aromaspray ist etwa 6 Monate haltbar.

Handelt es sich um ein Insektenspray, dieses nach Bedarf mehrmals am Tag auf Ihren Körper (Vorsicht: Nicht auf Schleimhäute oder in die Augen bringen!), auf Kopfhare, Kleidungsstücke sowie in Zimmern und auf Vorhänge bzw. Moskitonetze sprühen. Um das Gesicht vor Insektenstichen zu schützen, sprühen Sie die Lösung auf Ihre Hände und reiben Sie sie behutsam auf die Haut.



Gesund von
Kopf bis Fuß



Augenpflege

Für schönste Augenblicke

Sind Ihre Augen öfter müde und überanstrengt oder brennen sie nach einem langen Arbeitstag vor dem Computer? Dann brauchen sie „Nahrung“: Augen stärken heißt Farben essen – in diesem Fall buntfarbiges Obst und Gemüse.

Sorgen Sie für eine Ernährung mit möglichst vielen pflanzlichen Farbstoffen und genügend Vitamin A, C und E. Das sind nämlich alles Antioxidantien, die Sauerstoffradikale unschädlich machen. Durch die Einwirkungen des UV-Lichts entstehen regelmäßige aggressive Radikale im Auge, die auf Dauer die Linse schädigen. Sie können mit einer gesunden „farbigen“, vitalstoffreichen Kost Augenerkrankungen vorbeugen.

Augen-Pflanzen

Augentrost (die oberen 5 cm des blühenden Krauts) wirkt entzündungswidrig und schmerzlindernd bei Augenentzündung, Gerstenkorn, geschwollenen Augen und starkem Tränenfluss. **Heidelbeeren** verbessern das Nacht- und Dämmerungssehen und stärken die Augen von innen: einfach regelmäßig genießen. Nicht nur frische Heidelbeeren, auch Heidelbeersaft, Kompott oder Marmelade enthalten die augenpflegenden dunkelblauen Farbstoffe.

Ringelblumenblütentee wirkt als Augenaufgabe entzündungshemmend und hautpflegend. Ringelblumen lindern entzündete, trockene Augen, schenken der zarten Haut um die Augen herum Feuchtigkeit und lassen sie schnell regenerieren.

Fenchelsamen wirken als Augenaufgaben keimwidrig und pflegen die Augenumgebung.

Rosenblütentee als Augenaufgabe wirkt straffend, zusammenziehend, kühlend und entzündungshemmend bei müden, geschwollenen Augen und erfrischt spürbar.

Möhren sind gut für die Augen

Lichtempfindlichkeit, herabgesetzte Sehschärfe und Nachtblindheit sind häufig Anzeichen eines Vitamin-A-Mangels. Beta-Carotin, die Vorstufe von Vitamin A, ermöglicht gutes Farb- und Hell-Dunkel-Sehen und stärkt das Sehvermögen generell. Das „Sehvitamin“ hemmt als Radikalfänger die Entwicklung der Linsentrübung, hervorgerufen durch aggressive UV-Strahlung. Vermutlich lässt sich auch die Bildung und das Fortschreiten

Der Augentrost gilt als „Freude der Augen“. Ähneln die Blüte nicht tatsächlich einem leuchtenden Auge mit Pupille und Wimpern?

