



Natürlich & Gesund

Wickel & weitere Hausmittel

Rezepte & Techniken für die ganze
Familie einfach hergestellt



Hochwertige Zutaten

- Rosenwasser und/oder anderes Hydrolat
- abgekochtes oder destilliertes Wasser
- Aloe vera-Gel
- Mandelöl und/oder Jojobaöl
- Kokosöl
- Bienenwachs oder Carnaubawachs
- Kakaobutter
- Sheabutter
- Natron
- weitere Zutaten nach Rezept



Vollbäder & Teilbäder

Absteigendes Vollbad

- Start bei ca. 37 Grad. Kaltes Wasser über mind. 12 Minuten dazu fließen lassen, bis der Badende kalt hat.
- Bei Fieber, stärkt Immunsystem, stärkt den Kreislauf, anregend.
- ZBsp. mit Frankincense

Basenbad - Vollbad, Fussbad, Sitzbad

- Starttemperatur nicht über 38 Grad.
- Mindestens 40 Minuten im Wasser sein-erst dann kommt Entschlackungsprozess in Gang. Eher 60-90 Minuten.
- Immer wieder die Haut mit einem Tuch oder Schwamm abwischen, um die Säure von der Haut wegzubringen.
- Genügend trinken. Während und nach dem Bad.
- Nachruhen im Bett von 30 Minuten.
- Ätherische Öle für Entsäuerung: Zendocrine, Coriander
- Mit Natron oder Meersalz.
- Unbedingt nach Antibiotika!



Vollbäder & Teilbäder

Therapeutisches Bad

- Wie ein Booster.
- Ätherische Öle: Vetiver, Copaiba, Marjoram, Black Spruce, Deep Blue
- Immer mit Begleitung. Nicht alleine - Kreislauf!

Emulgieren

- Ätherische Öle mit Wasser am Körper angewendet, müssen emulgiert werden.
- 1 EL Honig auf 6-12 Tropfen ätherische Öle - Gemisch einschwenken, wenn man im Bad liegt.
- Meersalz - Einwirkzeit ca. 24 Stunden
- Salz -4-5 EL auf ein Vollbad- nimmt gleichzeitig den Juckreiz zB bei dermatologischen Themen.



Vollbäder & Teilbäder

Themen

- Wenn man krank wird: Patchouli & Vetiver
- Krampfadern: Cypress, Helichrysum, Juniper Berry - nierenanregend, stärkt Bindegewebe
- Hormonausgleich: Clarysage, Lavender,

Fussbad

- Fussschweiss: Cypress reguliert die Körperflüssigkeiten.
- Tea Tree: Bei Pilzthemen täglich anwenden.

Sitzbad - Sitzdampfbad

- Clarysage, Lavender, Copaiba zur Schleimhautpflege und Hormonregulierung.
- Tea Tree: Pilzthemen
- Lemongrass bei Blasenentzündung.



Wickel

Kalte Wickel

- Essigsöckli, Quarkwickel, Zitronenwickel, Zwiebelwickel, Heilerde, Linsen...

Warme Wickel

- Kartoffelwickel, Leberwickel, Leinsamensäckli, Wachsplatten, Heilerde, Schafwolle, Buchweizen...

Geeignete Materialien

- Küchenpapier, Gazen, Noschi, Windeleinlagen zBsp bei Quark
- Noschi, Halstücher zum Befestigen.
- Froteetücher zum Umwickeln & damit Unterlage nicht nass wird.

Themen

- Giftstoffe entziehen, Atemwegsthemen, Saisonales: Kartoffelwickel
- Gelenkschmerzen: Linsenwickel
- Halsschmerzen: Zitronenwickel



Saisonale Tipps

Bei Fieber

- Ätherisches Lemonöl ist fein regulierend.
- Nie mehr als 1 Grad Celsius senken.

Bei Erkältung

- Watte in die Ohren.
- Bei Inhalation immer Meersalz & Teebaumöl. Alle 3 Minuten 1 Tropfen ätherisches Öl dazu. 3 x wiederholen.
- On Guard unter die Zunge bei Halsweh.



Leberwickel

- Bei belasteter Leber Mariendistelöl Olivenöl, Leinöl, Johanniskrautöl oder Kokosöl als Basis.
- Fettes Pflanzenöl mit ätherischen Ölen mischen, in einer Auflage 30 Minuten auf die Leberregion auflegen.
- Wärme und Ruhe unterstützen zusätzlich.

Leberwickelrezept

- Johanniskrautöl
- Ätherische Öle, je 2 Tr: Mandarine (Lymphen), Geranium (Leber), Wacholderbeere (Niere), Korianderblatt (Leber, Entgiftung Schwermetalle), Rosmarin (Hirn)

Hast Du gewusst?

- Bei Akne: Leber entlasten, gesündere Ernährung, Zendocrine Softgels.



Zäpfchen – warum selber machen?

- Wichtige und effiziente Lösung.
- Schnelle, unverfälschte Aufnahme des Wirkstoffe der ätherischen Öle durch Darm- oder Vaginalschleimhaut.
- Leber wird umgangen - geht sofort ins Blut.
- Natürliche Wirkstoffe und ich weiss, was drin ist.
- Geringe Kosten.

Rektale Anwendung bei

- Chronische Leiden wie Darmthemen, Autoimmunsystem, chronische Schmerzen, neurodegenerative Themen, Rheuma, Migräne, Prostata, Gürtelrose, Borreliose....

Vaginale Anwendung bei

- Gynäkologischen Leiden wie PMS, Endometriose, Zysten, Schleimhautstörung, Pilz, Blasenentzündung...
- Ungeeignete Öle für vaginale Zäpfchen: Oregano, Thymian Peppermint, Spearmint, Rosemary

Zusatztipp

- Schleimhautpflege der Frau: Pad tränken mit etwas FCO, Lavendel, Clarysage, Geranium, Frankincense. Nach jedem WC-Gang anwenden.

Zäpfchen - Infos

Du benötigst

- Zäpfchenform 10 x 1g (es gibt für Vaginalzäpfchen auch 2 oder 3g)
- Bio Kakaobutter
- Ätherische Öle in getesteter Qualität

Dosierung Kinderzäpfchen 10 x 1g

- Bei 3% - 9 Tr ätherische Öle (therapeutisch)
- Bei 2% - 6 Tr ätherische Öle
- Bei 1% - 3 Tr ätherische Öle

Zusatztipp

- Sanddornfruchtfleisch für Schleimhäute der Frau
- Vitamin D3 für das Immunsystem



Rezepte

Verdauungssystem unterstützen

- Fennel, Cardamom, Wild Orange

Immunsystem unterstützen

- Frankincense, Copaiba, Tea Tree

Temperatur regulieren

- Helichrysum, Spearmint, Copaiba

Zahnungszäpfli

- Lavender, Copaiba

Prostata

- Frankincense, Tea Tree, Lavender & Helichrysum mit Cypress zum einreiben

Zusatztipps Anwendung

- Kuren machen.
- Immer vor dem zu Bett gehen.
- Oder tagsüber, dann mind. 10 Minuten liegen. Ruhe halten.
- Einlage benutzen und Frottee als Unterlage.

Blasenentzündung

- Lemongrass

Ohrenthemen

- Basil, Copaiba, Lemongrass, Marjoram

Migräne

- Horonell: Geranium, Frankincense, Copaiba
- Toxisches Thema: Koriander, Juniper Berry
- Stress: Lavender, Frankincense

Endometriose

- Clarysage, Juniper Berry, Copaiba (cortisonähnlich)



Zäpfchen herstellen

- Material bereit stellen: Formen, Kännli, Wasserbad, Löffel, Kakaobutter, ätherische Öle nach Wahl.
- Kakaobutter erwärmen bis es schmilzt.
- Wieder leicht abkühlen lassen, ätherische Öle dazu.
- Rühren, in die Formen einfüllen.
- In den Tiefkühler stellen.
- Nach kurzer Zeit aus den Formen nehmen und in beschriftete Behälter/Säckli wieder einfrieren bis zur Anwendung.



Basisrezepte Lotionen

Grundlotion für Gesicht und Körper

- 60 g Rosenwasser
 - 150 g Aloe vera-Gel
 - 40 g Mandelöl oder Jojobaöl
 - 4 g Bienenwachs
- } in ein hohes Gefäss geben
- } im Wasserbad schmelzen

Flüssiges mit Stabmixer mixen, dabei das Ölgemisch einfließen lassen. Während dem Auskühlen nochmal aufmixen. Wenn ganz abgekühlt in Gläser abfüllen. Nach Bedarf mit ätherischen Ölen bereichern. Mind 6 Monate haltbar.

Einfache Schüttellotion

- 100ml Sprayflasche oder Spender
 - Halb mit abgekochtem Wasser
 - Halb mit FCO auffüllen
- Vor Gebrauch aufschütteln.



Tannenpechsalbe

Super Heilkraft!

- 15 Tr ätherische Öle
- 15 g Tannenharz
- 50 ml Olivenöl
- 10 g Bienenwachs

} im Wasserbad schmelzen

Nach Bedarf mit ätherischen Ölen bereichern. Wenn ganz abgekühlt in Gläser abfüllen.



Dosierung neutrale Lotion

- Auf 100 ml Lotion 25-30 Tropfen ätherisches Öl

Globuli mit ätherischem Öl

Ideal für sensitive Menschen, Kinder und Tiere

- **Zahnen** - Lavender & Copaiba
- **Angst** - Lavender
- **Erfischung und Klarheit** - Spearmint und/oder Peppermint
- **Bauchthemen und Übelkeit** - ZenGest
- **Halsthemen** - Lemon (& Frankincense)

Und so geht's:

Duftstreifen mit ätherischem Öl tränken und 15 Minuten zu den Globuli ins Glas legen. Fertig. Bei Bedarf unter die Zunge.



Weitere Anwendungsideen

- Schnüferli / Riechstifte
- Riechzucker
- Leerkapseln
- Roll-Ons mischen
- Hydrolate selber herstellen mit Kaffemaschine
- Duftpflaster aufkleben
- Nastüechli beduften
- WC-Papier beduften
- Komprimierte Tüechli
- Trockenbürsten regt den Zellstoffwechsel an. Alle 2-3 Tage.
- Kaltinhalator: zBsp mit Copaiba für kleine Kinder



Basisöle

Fraktioniertes Kokosöl

Kein Eigengeruch, lange Haltbarkeit, ausgezeichnetes Hautgefühl.

Sonnenblumen-Öl

Nährend, bei trockener, geschädigter oder gealterter Haut.

Ringelblumen-Öl

Hautpflege und Haarpflege. Heilende Eigenschaften.

Oliven-Öl

Hält die Haut geschmeidig und ist Feuchtigkeit spendend.

Sesam-Öl

Wärmend, durchblutungsfördernd.

Wildrosen-Öl

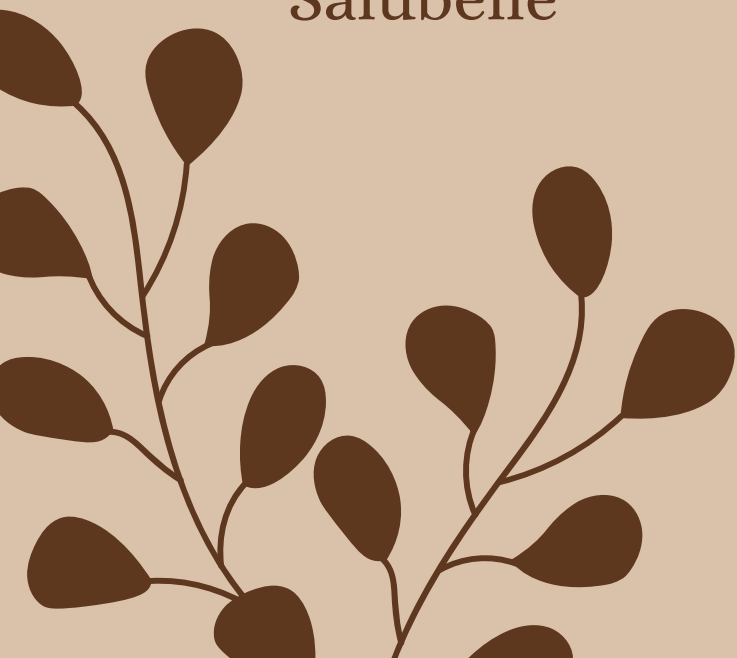
Nährend, glättend und regt die Zellerneuerung an.



Ätherische Öle dazu

Reife Haut/Falten:

Rose
Frankincense
Myrrh
Vetiver
Lavender
Geranium
Yarrow Pom
Helichrysum
Fennel
Salubelle



Unreine Haut:

Lavender
Myrrh
Palmrosa
Lemon
Bergamot
Petitgrain
Peppermint
Tea Tree
Juniper Berry
Thyme
Copaiba
Helichrysum
Yarrow Pom

Empfindliche Haut:

Geranium
Jasmin
Magnolie
Roman Chamomile
Lavender
Neroli
Rose



Bitte verwende ausschliesslich 100% reine ätherische Öle mit dem **CP TG** Siegel.

Gesichtspflege

Für strahlende Gesichtshaut:

- 3 Tr Copaiba
- 5 Tr Blue Tansy/Blauer Rainfarn
- 4 Tr Helichrysum
- 5 Tr Rose Touch

In 10 ml Roll-On geben, mit FCO auffüllen.

Gesicht reinigen:

1 Tr Geranium, Roman Chamomile oder Tea Tree auf ein feuchtes Frottéepad geben und damit das Gesicht reinigen. Nimm das Öl, welches Du gerade für Deinen Hauttypen brauchst.

Augenpflege-Serum:

- 4 Tr Lavender
- 5 Tr Copaiba
- 3 Tr Weihrauch

In 10 ml Roll-On geben, mit FCO auffüllen.



Lippenpomade

Neutral

- 1 TL/5.8 g Sheabutter
- 1 TL/ 7.5 g Kokosöl, oder Jojoböla, Olivenöl....
- 1 TL/ 5 g Bienenwachs

In ein Gefäss geben und in Wasserbad langsam schmelzen.

In die leeren Hülsen oder Dösli füllen, gut auskühlen lassen.

Evtl. kurz im Kühlschrank.

Mindestens 6 Monate haltbar.



Füge 1 Tr ätherisches Öl, wie Geranium, Lavender oder Pfefferminze dazu. **Farbpigmente** von Lidschatten oder Rouge können auch eingemischt werden.



Zahnpflege & Mundhygiene

Zahncrème

- 7 g Kokosöl
- 5 g Natron
- 8 g Birkenzucker
- 3 Tr Peppermint

Alles in ein Glas geben.

Ölziehen

etwas Kokosöl

1 Tr On Guard oder nach Wahl

10 Minuten zwischen den Zähnen durchziehen.

In den Müll spucken.

Zahnpulver

- 10 g Birkenzucker
- 5 g Natron gemörsert
- 30 g Schlämmkreide
- 5 Tr Peppermint oder nach Wahl

Alles in ein Glas geben.

Mundwasser

- etwas Wasser
- 3 Tr On Guard oder Tea Tree

Täglich gurgeln.



Deo für jeden Typ

Roll-On

- 1/4 TL Natron
- warmes Wasser
- 2-3 TR ätherisches Öl nach Wahl

In den Glas-Roll-On geben. Vor Gebrauch schütteln.

Stick

60 g Kokosöl

12 g Sheabutter

beides erwärmen und dann dazugeben:

45 g Natron

30 g Speisestärke

20 Tr ätherische Öle Deiner Wahl

z.B. Tea Tree mit Lime, Palmrosa, Geranium, Ylang Ylang

Wenn fast fest, abfüllen in Deo-Roll-On, in Kühlschrank.

Crème

- 100 g Kokosöl
- 100 g Natron
- 2-3 Tr ätherisches Öl nach Wahl

In ein Glas abfüllen.

Deo-Praline

- 100 g Kakaobutter
- 2 EL/20 g Natron
- 2 TL Wasser
- 5 Tr Wild Orange

Schmelzen, abkühlen lassen bis die Masse cremig ist, sofort in Silikonförmli abfüllen und in den Kühlschrank stellen.

Einfach

Natron direkt von der Hand in die Achselhöhlen reiben.



Baden

Badesalz

- 60 g Meersalz
- 2 EL Natron
- 1 - 2 EL Mandelöl
- Getrocknete Kräuter oder Blumen
- 5-10 Tr Lavender, Rosemary, Sibirische Fichte, Bergamot...

Mischen und in ein Schraubglas geben.
Ins laufende Badewasser geben.



Rasurpflege für sie und ihn

Rasierschaum

- 150 gr Sheabutter
- 150 gr Kakaobutter
- 60 ml FCO

In einem Gefäß schmelzen und abkühlen lassen. Je 5 Tr Sandalwood, Peppermint Wild Orange daruntermischen, . Abkühlen lassen und mit Handmixer gut aufschlagen.



After Shave Spray

- 3 Tr Myrrh
- 3 Tr Cedarwood
- 3 Tr Frankincense
- 2 Tr Cypress
- 2 Tr Palmrosa
- 30 ml Hamameliswasser
- 20 ml Mandelöl
- 20 ml Glycerin (optional für Bindung)
oder jeweils aufschütteln

In einen 120 ml Spray geben, vor Gebrauch schütteln.



Für Männer

Bartpflegeöl

- 15 ml Hanföl
- 10 ml Mandelöl
- 10 ml Jojobaöl
- 3 Tr Ylang Ylang
- 3 Tr Cedarwood
- 3 Tr Bergamot

Enthält wertvolle Fettsäuren und Nährstoffe.
Viele andere, fettende Öle sind möglich.



Wimpern und Augenbrauen

Stärken

- je 5 Tr Rosemary, Lavender, Ylang Ylang
- ½ Rizinusöl
- ¼ FOC
- 5 Tr Vitamin-E-Öl

In einen leeren Wimperntuschbehälter geben.

Fettsäuren, Proteine und Vitamine begünstigen Verdichtung, Wachstum, Kräftigung.

Abends auf Brauen und Wimpern geben.



Haarpflege

Haarspülung für seidenweiches Haar

- 1 Teil Apfelessig
- 3 Teile Duschwasser

Kurz einwirken lassen, ausspülen.

Power fürs Haar

- 30 ml Shampoo neutral
- je 3 Tr Arbovitae, Basil, Clarysage, Lavender, Thyme

In eine leere Kunststoffflasche geben. Etwas davon in die nasse Kopfhaut einmassieren, 3 Minuten einwirken lassen, mit lauwarmem Wasser ausspülen. Beruhigt die Kopfhaut.



Haarpflegespray

- je 5 Tr Tea Tree, Rosemary, Frankincense, Lavendel, Peppermint
- 1 EL fractioniertes Kokosöl
- 120 ml Glassprühflasche

Mit destilliertem Wasser auffüllen. Täglich auf Haaransatz bis Spitzen sprühen und einkneten. Vor Gebrauch schütteln.