

3

Essbare Blüten

Blüten für die Schönheit

Wahre Schönheit kommt zwar von innen, trotzdem kann es nicht schaden, die guten charakterlichen Eigenschaften durch ein gepflegtes Aussehen zu unterstreichen. Deshalb hier auch einige Tipps, wie man mit Natur pur zu zarter Haut, wohligen Duft und Entspannung kommt.

Stand: 19.02.2014



Für eine schöne Haut: Rosen-Basilikum-Gesichtswasser

Zutaten:

1 EL getrocknete Rosen
1 EL getrocknete Basilikumblätter
100 Gramm destilliertes Wasser
30 Gramm Alkohol (70 Prozent)
50 Gramm Rosenwasser
½ Kaffeelöffel reiner Bienenhonig
3 Tropfen Basilikumöl

Zubereitung





Die getrockneten Blüten füllt man in eine Porzellanschale und übergießt die Mischung mit dem destillierten Wasser und 20 Gramm Alkohol. Die Schale mit einem Tuch oder einer Folie abdecken und über Nacht an einem kühlen Platz stehen lassen. Die Mischung seiht man durch ein Leinentuch oder ein feinmaschiges Küchensieb ab und presst dabei die Pflanzenrückstände gut aus. Die gewonnene Flüssigkeit lässt man anschließend durch Kaffeefilterpapier laufen, um auch die feinsten Kräuterteilchen abzufangen. Nun erwärmt man das Rosenwasser, löst den Honig darin auf und gießt alles in eine ausreichend große Flasche. Das Basilikumöl wird in den restlichen 10 Gramm Alkohol gelöst, gut geschüttelt und ebenfalls in die Flasche gegeben. Nochmals gut durchschütteln.

Verwendung

Die in diesem wertvollen Gesichtswasser enthaltenen Pflanzenauszüge wirken zusammen mit dem Honig heilend und lindernd auf die Haut. Für trockene, spröde und nervöse Haut sind Rosen und Basilikum ideale Heilmittel. Das Gesichtswasser ist zur Nachreinigung geeignet und kann mehrmals täglich angewendet werden.

Lavendelbad



blühender Lavendel

"Duft ist das Gefühl der Pflanzen", meinte schon Heinrich Heine. Bei der Anwendung von Aromen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Für ein Bad brauchen Sie nur zehn Tropfen Ihres Lieblingsöls. Sie können auch mehrere Düfte nach Belieben mischen. Die ausgewählten Essenzen in drei Esslöffel Sahne oder einer halbe Tasse Milch mit zwei bis drei Teelöffel Honig verrühren. Diese Mischung ins Badewasser geben. Das Ganze geht auch mit getrockneten Blüten anstatt mit Öl, zum Beispiel mit Lavendelblüten.

Gießen Sie eine Hand voll mit einem Liter kochendem Wasser auf, 1/2 Stunde ziehen lassen. Einen Becher süße Sahne und ein Teesieb bereitstellen. Lavendelaufguss durch das Teesieb in das Badewasser geben, den Becher Sahne dazugeben. Babyhaut garantiert! Jasmin, Lavendel, Bergamotte wirken anregend, Zypresse, Mandarine und Rose entspannend.

Kräuterwürziges Aftershave:

Dieses Aftershave verhilft auch den schwersten Fällen zu einem angenehmen Aroma.

Zutaten:

Rosmarin
Pfefferminze
eine geriebene Muskatnuss
Zimtstange
Zitronensaft
Patchouli-Öl
Moschus-Essenz
50-prozentiger Alkohol
Rosenwasser

Alle Stoffe nach Gefühl dosieren und sich dabei von der Nase leiten lassen. Das Aftershave muss drei Wochen lang an einem kühlen, dunklen Ort ziehen. Dann filtern und in einem Flacon abfüllen.

3

SENDUNGSINFO

Gesundheit!

dienstags um 19.00 Uhr im Bayerischen Fernsehen. Wiederholung mittwochs um 13.30 Uhr.

Querbeet

Jeden zweiten Montag um 19.00 Uhr im Bayerischen Fernsehen - im Wechsel mit der Sendung Unkraut.

KLICKTIPPS



Aromatherapie
Im Reich der Sinne