

MELANIE WENZEL

MEINE SCHNELLE NATURAPOTHEKE

*Heilpflanzen
fix gerührt im
Thermomix*

GU

THEORIE

Blitzschnell gesund!	5
DIE GRÜNE BLITZAPOTHEKE	7
Gesund und schön auf Knopfdruck	8
Kochen mal anders	9
Ein Hoch auf den Thermomix	13
Jetzt geht's ans »Eingemachte«	16
(Heil-)Kräuter	17
Weitere Zutaten aus der Küche	17
Ätherische Öle	18
Schönheitselixiere	19



PRAXIS

MEINE LIEBLINGSREZEPTE	21
Gesundheit aus der Natur	22
Heidelbeer-Auszug	23
Feigen-Pflaumen-Trunk	24
Mandelcrisp	25
Aloe-Minze-Drink	26
Topinambur-Flohsamen-Kur	27
Gurgellösung	28
Erkältungsbalsam	29
Salbei-Propolis-Spray	30
Hustensaft	31
Cholesterinsenker	32
Entgiftungstrunk	33
After-Dinner-Shot	34
Leberwickel	35
Extra: Energy-Drinks	36
Weihrauchsalbe	38
Chilisalbe	39
Vanillemilch	40
Selbst gemachtes Wärmepflaster	41
Olivенblätter-Granatapfel-Tee mit Schwarzkümmelöl	42
Süßholz-Rosmarin-Drink	43
Petersilienwein nach Hildegard von Bingen	44
Knoblauchtrunk	45

Schlummertrunk	46	Rezepte für Kinder	74
Ayurvedischer Tulsitrunk	47	Babyöl	75
Lavendelriechpulver	48	Calendulasalbe	76
Müsliriegel	49	Wind- und Wettercreme	77
Extra: Schwangerschaft	50	Kindershampoo	78
Nieren- und Blasen-trunk	52	Beruhigungsbad	79
Milch mit Gänsefingerkraut	53	Wundreiniger	80
Wechseljahrtinktur	54	Zugsalbe	80
Intimpflege	55	Arnikasalbe	81
Natürliche Schönheitselixiere	56	Zwiebelhustensaft	82
Abschminköl	57	Rettich-Honig-Saft	82
Zuckerpeeling	58	Zwiebelsäckchen	83
Feuchtigkeitsspendendes		Majoransalbe	84
Gesichtswasser	59	Kochsalzlösung	85
Detox-Maske	60	Elektrolytlösung	86
Regenerierende Maske	61	Möhrensuppe nach Dr. Moro	87
Extra: Speziell für Männer	62	Reisschleim	88
Augenpflege	64	Beeren-Vitaminbombe	89
Lippenbalsam	65	Extra: Haustiere	90
Hautcreme	66		
Intensivpflegecreme	67		
Handcreme	68		
After-Sun-Pflege	69		
Fußpuder	70		
Salbeifußbad	70		
Selbst gemachtes Parfüm	71		
Mundspray	72		
Deodorant	73		

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	92
Sachreister	93
Rezeptregister	94
Impressum	95



Ruckzuck fertig

Ein Gerät, das mit wenigen Handgriffen alle Küchentechniken ersetzt: So schnell war die Naturapotheke noch nie.



Der Verschluss für den Deckel dient gleichzeitig als Messbecher. Praktisch!

Am Display lässt sich die Zeit sekundengenau eingeben, die Drehzahlstufe einstellen und die Temperatur wie im Rezept angegeben wählen.

Zum Schieben und Mit-der-Hand-Umrühren am besten den speziellen Spatel benutzen. Vorsicht: Dabei nicht ans Mixmesser kommen.

Der Rühraufsatz oder Schmetterling schlägt Cremes und Co schön fluffig auf.



der Chilisalbe von **Seite 39**. Okay, die Moro-Suppe von **Seite 87** muss sogar satte zwei Stunden vor sich hin köcheln. Aber weil Sie ja nicht dabeistehen müssen, sondern irgendetwas Anderes tun können, ist das auch nicht weiter schlimm. Und als »Ausgleich« braucht dafür die Zubereitung bei anderen Rezepten, wie dem Zuckerpeeling von **Seite 58**, gerade mal 1 Minute. Da dauert ja das Auf-die-Haut-Rubbeln und Wieder-Abwaschen länger – und erst recht die Freude über den herrlich klaren Teint danach ...

Was Sie alles nicht mehr brauchen

Mörser, Töpfe, Schälchen, Rührlöffel, Quirl, Waage, Thermometer ... All diese Hilfsmittel brauchen Sie jetzt nicht mehr. Sie haben ja den Thermomix. Nicht mal das Wasser muss abgemessen werden. Es wird wie alle anderen Zutaten direkt im Mixtopf gewogen. Allenfalls bei ganz kleinen Mengen bis zu einem Teelöffel ist mir die Waage zu ungenau. Diesen Teelöffel brauchen Sie also doch. Aber den haben Sie ja ohnehin.

Zwei in eins

Eine Maske oder ein Zwiebelsäckchen bereiten Sie zu und verwenden sie sofort beziehungsweise brauchen sie gleich auf. Manches lässt sich aber auch auf Vorrat anrühren. Damit es möglichst lang hält, muss es in saubere Gläser und Döschen abgefüllt werden. Hier dürfen Sie gerne mal richtig pingelig sein, Hygiene ist das A und O.

Wie praktisch, dass Sie im Thermomix alle Aufbewahrungsgefäße auch gleich sterilisieren können. Die Gefäße (auch wenn sie neu sind) vorher einmal gründlich mit Spülmittel und heißem Wasser ausspülen. Dann geben Sie 500 Gramm Wasser in den Mixtopf, Gläser, Flaschen, Dosen und Deckel kommen in den Gareinsatz – und dann werden sie 15 Min./Varoma/Stufe 1 sterilisiert. Alternativ können Sie Tiegel auch mit der Öffnung nach unten in den Varoma stellen (15 Min./Varoma/Stufe 1). Lassen Sie dann die Gefäße umgedreht auf einem sauberen Geschirrtuch vollständig trocknen. Anschließend kann befüllt werden. Dabei hilft von Zeit zu Zeit ein feines Sieb und ein (kleiner) Trichter. Aber sonst ist es wirklich nur der Teelöffel ...

Zum Aufbewahren

Ordentlich und sauber abgefüllt, halten die Mischungen aus dem Thermomix zum Teil über viele Monate – wie lange genau, erfahren Sie beim jeweiligen Rezept. Sofern eine Rezeptur am besten dunkel oder kühl aufbewahrt werden sollte, habe ich Ihnen das ebenfalls dazugeschrieben. Das meiste können Sie aber einfach da hinstellen, wo Sie es brauchen – also ins Bad, aufs Nachtkästchen, in den Apothekerschrank ...

Noch ein Tipp zum Thema Hygiene: Entnehmen Sie Cremes und Salben am besten immer mit einem sauberen Spatel oder Löffelchen. So kommen weniger Keime ins Döschen und das Ganze hält länger.



MEINE LIEBLINGS- REZEPTE

Sie haben Lust bekommen, es selbst auszuprobieren?
Worauf warten Sie dann noch? Mit diesen Rezepten klappt es garantiert.
Also: an die Knöpfe, fertig, los!

GESUNDHEIT AUS DER NATUR

22

NATÜRLICHE SCHÖNHEITSELIXIERE

56

REZEPTE FÜR KINDER

74



GESUNDHEIT AUS DER NATUR

Ich kenne Leute, die sich, wenn es ihnen schlecht geht, erst mal mit einer große Tasse Kräutertee aufs Sofa verkrümeln. Sie sind fest davon überzeugt, dass sie diese Auszeit einfach brauchen. Dabei sind es nicht nur die paar Minuten Ruhe im hektischen Alltag. Es gibt auch kaum etwas, was die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers so aktiviert wie altbewährte natürliche Hausmittel – außer

Lachen und Verliebtsein vielleicht ... Und Tees sind nun mal mit die einfachste Form der Naturheilkunde.

Dank des Thermomix lassen sich aber auch andere Heilmittel im Handumdrehen herstellen. Es war noch nie so leicht, sich selbst etwas Gutes zu tun. Und meistens dauert das (ich glaube, ich hab es schon gesagt) kaum länger, als eine Tasse Tee aufzugießen.

HEIDELBEER-AUSZUG

GEGEN DURCHFALL

2 EL (10 g) getrocknete Heidelbeeren (aus dem Reformhaus oder Internet)

Für 1 große Tasse • 15 Min. Zubereitung

1. Die getrockneten Heidelbeeren in den Mixtopf geben. 250 g Wasser hinzufügen.
2. 12 Min./100 °C/Stufe 0,5 kochen. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb abseihen, schon fertig!

ANWENDUNG:

Bei Bedarf bis zu drei Tassen davon am Tag trinken – bis die Beschwerden abklingen.

HALTBARKEIT:

Immer frisch zubereiten.

HEILNAHRUNG

Achtung: Nur getrocknete Heidelbeeren enthalten Gerbstoffe, die die Darmschleimhaut abdichten sowie stopfend und entzündungshemmend wirken. Frische Beeren führen ab, bewirken also genau das Gegenteil. Um Magen und Darm zu entlasten und damit sich der Verdauungstrakt schnell wieder regeneriert, können Sie dieses Rezept mit der Möhrensuppe von Seite 87 kombinieren.





CHOLESTERINSENKER

SENKT DEN CHOLESTERINSPIEGEL

10 Knoblauchzehen, geschält • 1 Bio-Zitrone, gewaschen und in dicke Scheiben geschnitten (Enden abschneiden) • 15 g frische Ingwerwurzel, geschält • 1 TL Kurkuma • 1 EL Olivenöl • frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem: großes Schraubglas

Für 1 Schraubglas • 10 Min. Zubereitung

1. Knoblauch, Zitrone, Ingwer, Kurkuma, Olivenöl und mehrere Prisen Pfeffer in den Mixtopf geben. 300 g Wasser zufügen und

alles 1 Min./Stufe 10 mixen. Sollte die Konsistenz zu dickflüssig sein, noch etwas Wasser hinzufügen.

2. Den Trunk in ein großes Schraubglas füllen und dieses gut verschließen.

ANWENDUNG:

Trinken Sie morgens und abends jeweils 1 Schnapsglas. Ich empfehle eine kurmäßige Anwendung über 4–5 Wochen.

HALTBARKEIT:

Gut verschlossen, hält sich der Cholesterinsenker im Kühlschrank 4–5 Tage.

ENTGIFTUNGSTRUNK

UNTERSTÜTZT DIE ENTGIFTUNG

Je 1 gehäufte TL getrockneter Löwenzahn und getrocknete Brennnessel (oder jeweils die doppelte Menge frische Blätter) • 1 Bio-Zitrone, gewaschen und in dicke Scheiben geschnitten (Enden abschneiden) • 2 große Zweige frische Minze • 1 EL Bio-Moringapulver • 3 Msp. Zimt

Außerdem: feines Sieb • Trichter • Flasche

Für 1 Flasche • 12 Min. Zubereitung

1. Den Löwenzahn und die Brennnesseln mit 100 g Wasser in den Mixtopf geben und 7 Min./90 °C/Stufe 1 kochen.
2. Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb seihen und zurück in den Mixtopf geben. Erst weitere 200 g kaltes Wasser, dann alle restlichen Zutaten zufügen und 1 Min./Stufe 10 kräftig durchmischen.
3. Den Trunk mithilfe eines Trichters in eine Flasche füllen. Fest zuschrauben und den Trunk dann abkühlen lassen.

ANWENDUNG:

Trinken Sie 2-mal täglich ein kleines Glas zu den Mahlzeiten. Ich empfehle eine kurmäßige Anwendung über 2–4 Wochen.

HALTBARKEIT:

Im Kühlschrank aufbewahrt, hält sich der Entgiftungstrunk mindestens 2–3 Tage.



1 KÜCHENMASCHINE - 80 GESUNDHEITSREZEPTE



Alles Wissenswerte zum Gebrauch des Thermomix
bei der Herstellung von Hausmitteln und Pflegeprodukten.

80 Rezepte zum Gesund-Werden, Sich-Wohlfühlen,
für rundum gepflegte Haut und neue Energie.

Mit Extra-Rezeptseiten unter anderem speziell für Männer,
Schwangere und die geliebten Vierbeiner.

WG 466 Alternative Heilverfahren
ISBN 978-3-8338-6595-4



9 783833 865954

www.gu.de