



Prasemquarz ist ein moosgrüner Edelstein, der an die Frische eines Waldbodens erinnert. Er wird angewendet bei Überempfindlichkeit gegenüber Hitze und lindert ein hitziges Gemüt. Er ist ein kühlender Stein der beruhigend wirkt bei zuviel getankter Sommersonnenkraft. Prasem wirkt schmerzlindernd und fiebersenkend und lässt Schwellungen und Prellungen abklingen.

Anwendungsmöglichkeiten:

Vorbeugend gegen Sonnenstich und Sonnenbrand können Sie ein Edelsteinwasser herstellen. Den Stein in Wasser einlegen, an einen ruhigen, sonnigen Ort für mindestens 5 Stunden stellen und bis zu einem Liter täglich schluckweise über den Tag verteilt trinken.

Das Prasemwasser in eine Arzneiflasche mit Sprühaufsatz füllen und den Kopfbereich und die Mundschleimhaut benetzen, bei den ersten Anzeichen einer Überhitzung, halbstündlich mit mehreren Sprühstoßen, bis eine kühlende Entspannung eintritt.

Erfrischendes Fußbad mit gebänderten Chalcedonen

Blauer Chalcedon hat keine Fremdeinlagerungen anderer Mineralstoffe. Er besteht aus reiner Kieselsäure.

Maßgeblich für die Wirkung der Chalcedone ist ihre Entstehung aus einer Kieselsäurelösung, die langsam durch Risse und Spalten des Gesteines sickert. Durch Austrocknung verlangsamt sich der Fluss der Kieselsäure. Sie wird gelartig und erstarrt schließlich. Chalcedon kleidet nun die Spalten und Hohlräume des Gesteins aus.

In unserem Körper finden sich Vorgänge, die der Chalcedonentstehung ähneln. Auch in uns bewegen sich Körperflüssigkeiten, die langsam durch das Gewebe sickern – die „Gewebsflüssigkeit“ oder „Lymphe“. Fehlt dem Körper Wasser oder wird die Lymphe durch Säuren oder durch Umwelt- und Stressfaktoren belastet, kann das empfindliche Fließgleichgewicht zwischen der Flüssigkeit im Bindegewebe und dem Lymphstrom in den Lymphkapillaren und -bahnen gestört werden.

Nach dem homöopathischen Prinzip „Ähnliches heilt Ähnliches“ helfen Chalcedone demzufolge gestaute Körperflüssigkeiten wieder in Fluss zu bringen.

Er ist geeignet, zum Beheben von Lymphstaus und Ödemen.

„In Fluß kommen“ ist auch das Leitmotiv der seelisch-geistigen Chalcedonwirkungen, weshalb z.B. schon Hildegard von Bingen den Chalcedon „Stein der Redner“ nennt – ein Stein, der hilft, sich auszudrücken oder unbewusstes bewusst werden zu lassen.



Stellen Sie morgens ein Edelsteinwasser her, indem Sie 6 gebänderte Chalcedone in Wasser einlegen und abends können Sie ein kühles Fußbad damit genießen.

Anleitung - Naturkosmetik selbstgemacht – ein leichtes After-Sun-Öl

After Sun Öl mit Prasemquarz
weckt die Lebensgeister nach dem Sonnenbaden,
bei Empfindlichkeit gegen Hitze und einem Übermaß Sommersonnenkraft
ein erfrischendes belebendes Öl zum Auftragen
Rezept für 300 ml

Vorbereitung: alle Zutaten zusammenstellen

- Öle, 6 Prasemquarze
- Glasbehälter, Waage
- Glasflaschen a 100 ml zum Befüllen
- seitlich beschriften

Herstellung

- Öle abwiegen und zusammen mit 6 Prasemquarz in einen Glasbehälter geben
- Prasemquarze mindestens 3 Tage in dem Ölgemisch einlegen
- ätherische Öle hinzufügen, rühren und in die 100 ml Glasflaschen abfüllen

Rezept:

- 180 ml Kokosöl
 - 90 ml Olivenöl
 - 30 ml Sandornfruchtfleischöl
 - 6 Stück Prasemquarze
- Danach ätherische Öle einrühren:

Ätherische Öle

- Rosmarin 20 Tropfen
- Zitrone 20 Tropfen
- Pfefferminze 20 Tropfen
- Lavendel 10 Tropfen

Beschreibung von Basisölen

Kokosöl (Oleum Cocos)

Die ursprüngliche Heimat der Kokospalme sind die Inseln des Malaiischen Archipels. Beste Voraussetzungen für ein gutes Wachstum der Kokospalmen sind ein tropisches Klima. Kultiviert sind Sie in Südindien/ Kerala, Philippinen und Indonesien.

Hauptinhaltsstoffe: Laurinsäure ca. 46 %, Myristinsäure ca. 19 %, Capryl- und Caprinsäure ca. 9/8%, Palmitinsäure, ca. 8 %, Stearin- und Ölsäure ca. 5 %
Das Öl hat einen frischen, zarten und intensiven Kokosduft. Es ist unter 25° C leicht fest, schmilzt aber sofort bei Hautwärme.

Kokosöl ist ein richtiges Sommeröl. Im Aryveda ist es als kühlendes Öl bekannt. Es eignet sich hervorragend in Sonnenschutz und After Sun Produkten. Es schützt vor Sonnenstrahlung, ca. 20 Prozent der UV-Strahlung wird abgeschirmt. Es zieht sehr schnell ein, ist feuchtigkeitsspendend und vermittelt einen kühlenden Effekt auf der Haut. Es schützt vor trockener, spröder und schuppiger Haut. Das enthaltene Vitamin E unterstützt die Heilung bei Hautabschürfungen und Verbrennungen. Anwendung findet es auch als natürliches einfaches Mückenschutzmittel und hat sich auch zur Abwehr von Zecken bewährt.

Traditionell wird Kokosöl als Haaröl benutzt. Abends in die Haare und die Kopfhaut einmassieren und am nächsten Tag die Haare waschen. Die Haare glänzen und haben ein schönes Volumen. Regelmäßig in die Kopfhaut einmassiert, befreit es von Schuppen und liefert essenzielle Proteine zur Ernährung von angegriffenem Haar.

Culinarisch: Kokosöl ist ein beliebtes Speiseöl. Es ist hochofenzugfähig und eignet sich zum Backen und Braten.

Olivenöl (Olea europea)

Herkunft und Botanik

Der immergrüne Olivenbaum, auch Ölbaum genannt, ist seit rund 7000 Jahren in Westasien beheimatet und wächst heute auf allen Kontinenten und rund ums Mittelmeer. Damit gehört er unbestritten zu einer der ältesten und gleichzeitig interessantesten Kulturpflanzen. Ein Olivenbaum kann bis zu 2000 Jahre alt werden. Oft ist der ursprüngliche Baum schon längst verschwunden, aber aus dem Wurzelstock schlagen junge Triebe wieder aus, aus denen sich wiederum ein ehrwürdiger alter Baum bilden kann. Dabei kann der Stamm halb hohl sein und seine Erscheinung kann ein knorriges, majestätisches Aussehen entwickeln. Die fünf bis acht Meter hohen Bäume tragen erst nach ca. 10 Jahren Früchte. Die ligusterähnlichen kleinen, zarten, weißgelblichen Blüten brechen im April, Mai – für das Mittelmeer ist dies Spätfrühling – in kurzen Trauben aus den Achseln der Blätter. Ein zarter, bescheidener Duft strömt aus ihnen hervor. Ähnlich der Schlehe wachsen die Früchte langsam heran, und der Baum reichert in dieser Zeit die wertvollen Substanzen in ihnen an. Die Ernte erfolgt ab November und dauert die ganzen Wintermonate über an. Die Früchte werden entweder mit der Hand gepflückt oder mit Stangen vom Baum herunter geschlagen, wobei ausgespannte Netze die Früchte auffangen. Rund ein Monat nach der Pressung muss verstreichen, damit das Öl seine vollständigen Eigenschaften entwickeln kann

Mythologie

Der Olivenbaum steht für Lebenskraft und Verdauung. Noch heute wird er vielerorts als Lebensbaum verehrt und die Berber, Griechen und Römer pflanzten Olivenbäume zu Ehren der Verstorbenen. Auch wurden seine Substanzen für kultische Handlungen wie die Königs- sowie Priesterweihe und als Sterbesakrament („Die letzte Ölung“) verwendet. Ebenso wird seit alters her Olivenöl für die Körper- und Krankenpflege als Hautöl verwendet. Es ist die Grundlage zur Herstellung von Salben, Balsamen, Pasten und Salbölen. Man stillte blutende Wunden damit, linderte Juckreiz, und trug es bei Nesselstichen, Brandwunden, Hautrissen und gegen Kopfschmerzen auf. Als Schutz vor Sonnenbrand wurde es mit Zitronensaft gemischt.

In unserer heimatlichen Heilkunde empfahl Hildegart von Bingen schon Olivenöl für äußerliche Anwendungen, z.B. zur Behandlung von Kopf- und Lendenschmerzen und gegen Verkrampfungen.

Wirkstoffe

Olivenöl ist eines der besten Trägeröle und ist reich an ungesättigten Fettsäuren. Es besteht bis zu etwa 76 Prozent aus einfach ungesättigter Ölsäure, die als hervorragendes Mittel zur Senkung des Cholesterinspiegels im Blut gilt und damit Herz- und Kreislauferkrankungen vorbeugen kann. Im Mittelmeerraum, wo Olivenöl oft als einziges Fett zugenommen wird, leiden die Menschen weniger an entsprechenden Krankheiten. Das im Olivenöl enthaltene natürliche, oxydationshemmende Vitamin E fördert die Elastizität und Belastbarkeit der Haut.

Wirkungen und Anwendungsgebiete

Olivenöl in der anthroposophischen Heilkunde

In der Anthroposophischen Heilkunde wird das Olivenöl auch als Öl der Mitte bezeichnet. Es sollte aufgrund seiner einmaligen Zusammensetzung schon in der Säuglings- und Kleinkindernahrung das bevorzugte Öl sein. Untersuchungen haben ergeben, dass die Ölsäure beim Zellaufbau von Kleinkindern eine besonders wichtige Rolle spielt und sich positiv auf die Lernfähigkeit auswirkt. Auch die Muttermilch hat einen hohen Gehalt an Ölsäure, deshalb sollten Schwangere Olivenöl als Fettquelle bevorzugen(www.paracelsus.de).

Olivenöl in der Anwendung als Körperpflegemittel

Als Massage- und Hautpflegeöl ist Olivenöl schon lange als Basisöl für Mazerationen, der Herstellung von Kräuterölauszügen wohlbekannt. Auch wegen seiner infektionsverhütenden Wirkung ist es für trockene, reifere, schuppige, rissige und für schlecht durchblutete Haut geeignet. Zudem wird es als Haarpflegepackung und als Nagelpflegemittel verwendet. Gerade in seinen Herkunfts- und Anbaugebieten wird Olivenöl heute noch bei Muskelkater, Krämpfen und natürlich zur Entspannung angewendet. Durch Einreibungen mit Olivenöl werden Verspannungen, Schwellungen und Verhärtungen gelöst. Es wirkt durchwärmend auf den ganzen Organismus.

Olivenöl reguliert die Funktion von Leber und Galle. So empfiehlt Rene Strassmann in seinem Buch „Baumheilkunde“ nächtliche Leberkompressen mit Olivenöl - dies während zwei bis drei Wochen. Das stärkt und reinigt die Leber und regt die Gallentätigkeit an. Das Öl soll in warmem Wasser leicht erwärmt werden, damit sich die pflegende Wirkung verstärkt.

Qualität von Olivenöl

Die beste Qualität von Wirkstoffen enthalten Olivenöle mit der Bezeichnung „extra vergine“ bzw. „nativ extra“. Solche Öle sind immer kaltgepresst und unraffiniert. Da der Duft sehr intensiv und nicht jedermanns Sache ist, kann es auch 1:1 mit einem anderen Basisöl gemischt werden.

Haltbarkeit

Aufgrund seiner Fettzusammensetzung ist Olivenöl lange haltbar. Bei richtiger Lagerung (dunkel, kühl und trocken) hat es eine Haltbarkeit von mindestens 18 Monaten. Am Besten wird Olivenöl bei einer Temperatur zwischen 12 und 18° gelagert. Bei unter 14° C verfestigt sich das Öl – was aber kein Problem ist.

Sandornfruchtfleischöl (Hippophae rhamnoides)

Sanddorn ist ein Beerenstrauch, welcher anspruchslos und genügsam bezüglich des Bodens ist, aber reichhaltig Licht muss gegeben sein.

Sanddornbeeren zählen zu den wenigen Früchten, die nicht nur im Samen, sondern auch im Fruchtfleisch fettes Öl enthält. Sandornfruchtfleischöl, enthält neben den wasserlöslichen auch fettlösliche Vitamine wie Provitamin A (Beta- Carotin), B-Vitamine(B1, B2, B6, B9, B12), Vitamin K und E, viel Vitamin C und hohe Anteile an gesättigten und ungesättigten Fettsäuren (Palmitin- und Palmitoleinsäure -eine Komponente des menschlichen Hautfettes).

Sanddornöle besitzen antibakterielle Eigenschaften, die die Haut durch die Antioxidantien Tocopherol und B-Carotin vor freien Radikalen, UV-Strahlen und Schadstoffen aus der Umwelt schützt.

Das Öl kann innerlich und äußerlich zum Einsatz kommen.

Die Abwehr- und Schutzfunktion der Haut wird gestärkt. Eine Straffung des Hautgewebes findet statt und eine Vorbeugung von Faltenbildung, da der Alterungsprozess der Haut verlangsamt wird. Das fruchtige rot-gold-leuchtende, fette Öl ist ein wertvolles und vitaminreiches Heilöl und kann bei reifer, trockener, bedürftiger, sensibler, rissiger Haut sowie bei Mischhaut bestens eingesetzt werden. Zur vorbeugenden Stabilisierung der Haut auf Sonneneinstrahlung kann es schon Wochen davor in kleiner Dosierung genommen werden. Ein nährendes und schützendes Öl.

Ätherische Öle:

Rosmarin ist eine ausgesprochen mediterrane Pflanze, die die Wärme liebt. Rosmarin duftet frisch, anregend, belebend, aromatisch, klar mit herben, kühlen Untertönen. Er regt den Organismus an und wird auch gerne im Waschwasser zur Aktivierung und Durchblutung des Organismus eingesetzt.

Zitrone hat besonders starke keimtötende Eigenschaften. Zitrone bringt einen klaren frischen Duft. Sie wirkt belebend, erfrischend, aufbauend und unterstützt eine fröhliche Stimmung und heitere Gelassenheit im Sein.

Pfefferminze hat eine erfrischende, kühlende, aufbauende Duftnote. Sie wirkt erhellend und lichtvoll auf unser Gemüt. Sie wirkt belebend bei Frühlingsmüdigkeit und Energielosigkeit. Auf die Schläfen aufgetragen (in Trägeröl oder Salbe gemischt) fördert die kühlende, belebende und reinigende Kraft der Pfefferminze das klare Denken und die Konzentration.

Lavendel als ätherisches Öl hat einen blumigen, lieblichen Duft. Es ist eine Seelenpflanze, die gerne eingesetzt wird bei Gefühlsschwankungen, Traurigkeit, Ärger oder Sorgen. Sie wirkt beseelend, entspannend, ausgleichend und wundheilend.

Lavendel wirkt beruhigend auf Körper, Seele und Sinne und hat eine reinigende, klärende Wirkung. Lavendel bringt Ruhe und Nervenstärke und die Aufnahmebereitschaft für etwas Neues wächst.

Lavendelblüten beruhigen und entspannen das Zentralnervensystem durch den hohen ätherischen Ölgehalt.

Hildegard von Bingen empfahl die Blüten, wenn einen kreisende Gedanken nicht zur Ruhe kommen lassen.

Bewährte Rezeptur

Wund und Insektenöl

Ätherisches Lavendelöl ist eines der wirksamsten Heilöle bei Wunden und Verbrennungen. Das ätherische Öl darf pur aufgetragen werden. Es lindert den Schmerz und sorgt für eine narbenfreie Wundheilung und dass die Wunden sich nicht infizieren. Die desinfizierende, keimhemmende Eigenschaft ist wirksam bei Bakterien, Pilzen und Viren. Es lindert auch den Juckreiz, zum Beispiel bei Insektenstichen oder Windpocken.

Bezugsquellen:

Fette Öle:

Maienfeser Naturkosmetik
D-71543 Wüstenrot - Maienfels
Tel: 07945 2582

www.maienfeser-naturkosmetik.com

Die meisten Rohstoffe für Cremes und Salben sind dort zu beziehen.

Von fetten Basisölen, über Konsistenzgeber wie Sheabutter & Kakaobutter, als auch ätherische Öle.

Vieles wird in reiner Handarbeit noch selbst hergestellt. Kleine Firma mit Idealisten.

Bienenwachs:

Demeterqualität von der Fischermühle

www.mellifera.de

Ätherische Öle:

Maienfeser Naturkosmetik

<http://www.maienfeser-naturkosmetik.de>

Farfalla

<http://www.farfalla.ch>

Primavera

<http://www.primaveralife.com>

Qualität der Edelsteine

Saubere Edelsteine sind die Voraussetzung für eine gesicherte Qualität. Gemmologisch getestete Edelsteine werden im Handel mit dem Qualitätssiegel „gks-Steine“ deklariert, auch Edelsteine aus fairem Handel sind geeignet.

Für Mazerationen, Tinkturen, Salben und Cremes sind Rohsteine zu bevorzugen, da viele Trommelsteine mit Paraffinölen (Erdölprodukt) zur Verstärkung ihres Glanzes gewachst werden.

Edelsteinhändler mit Zertifizierung:

Bernhard Bruder, EPI: Institut für Edelsteinprüfungen

www.epigem.de/index.php/gks-zertifizierung

Familie Diederich - Edelsteinschleiferei

www.diederich-edelsteine.de

Edelsteinschleiferei Peter Lind

<http://www.edelstein-schleiferei.de>

Edelsteinhandel Dagmar Fleck

<http://www.laurinsgarten.de>

One world minerals

<http://www.oneworldminerals.de>

Literaturempfehlung:

Ursel Bühring, Alles über Heilpflanzen, Ulmer Verlag

Ursel Bühring, Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Haug-Verlag

Michael Gienger, Die Steinheilkunde, Neue Erde Verlag, Saarbrücken 2014

Roger Kalbermatten, Wesen und Signatur der Heilpflanzen, AT Verlag