Ingrid Kleindienst-John
SOS Hustenzwerg

Extrait du livre
SOS Hustenzwerg
de Ingrid Kleindienst-John
Éditeur : Freya Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b18231

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

INHALT

Einleitung ... 9
Ein wenig Geschichte ... 12

Wann können unsere ätherischen Öle, Hydrolate und Kräuter bei Kindern eingesetzt werden? ... 17

WARENKUNDE

Was sind ätherische Öle? ... 18
Wasserdampfdestillation ... 19
Kaltpressung ... 20
Extraktion mit Lösungsmitteln ... 20
Enfleurage ... 21

Was sind Hydrolate? ... 22
Qualitätsmerkmale von ätherischen Ölen und Hydrolaten ... 22

Fette Pflanzenöle ... 26
Wichtig: Die richtige Aufbewahrung ... 27
Kräuter selbst sammeln oder in der Apotheke kaufen? ... 28
Zu den Inhaltsstoffen der Pflanzen ... 29
Was sollten wir für Kinder überhaupt verwenden? ... 35

REZEPTE

MEIN BUNTGEMISCHTER KRÄUTERSTRAUSS ... 40
Lavendel ... 40
Lavandin ... 40
Lavendel fein ... 41
Lavandin super ... 42
Lavendel-Ölmazerat ... 43
Lavendel und Lavandin als Lernhilfe ... 44
Lavendeltee ... 45
Vampirspray ... 45
Beulenschreck ... 46
Thymian ... 47
Zitronenthymian ... 48
„Bleib gesund"-Ölmischung ... 49
Brustwickel ... 49
Thymiantee ... 50
Erkältungstee ... 51
Thymianhonig ... 51
Die kleine Schnupfenprinzessin ... 52
Römische Kamille ... 55
Zahnungsöl ... 55
Kräuterpolsterl ... 56
Beruhigende Mischung ... 57
Kirschkerne, Hirse und Dinkelspelzen ... 57
Zitrone ... 57
Halswickel bei Halsschmerzen ... 58
Zitronenölmischung ... 59
Cajeput ... 60
Ölmischung für die Duftlampe ... 61
Ölmischung für einen klaren Kopf ... 61
Rosenholz ... 62
Duftlampenmischung ... 62
Eukalyptus staigeriana ... 63
Massageöl bei psychosomatischen Beschwerden ... 63
Eucalyptus citriodora ... 64
Niaouli ... 64
Manuka ... 65
Schutz-Ölmischung ... 65
Hustenalarm! ... 66
Spitzwegerich ... 68
Rosmarin ... 70
Lernhilfe-Ölmischung ... 70
Ölmischung zur Stärkung des Immunsystems ... 71
Ysop, kriechender ... 71
Hustenbalsam ... 72

ZIRBENDUFT, TANNENHARZ UND FICHTENBALSAM ... 73
Zirbelkiefer ... 73
Raumluftdesinfektion ... 74
Duftmischung gegen Insekten ... 74
Weißtanne ... 74
Duftmischung Vorweihnachtszeit ... 75
Heilsamer Balsam ... 75

Virginia-Zeder 76
Zypresse 76

MANDARINE, VANILLE UND CO. 77
Mandarine 77
Duft fürs Kinderzimmer 78
Vanille 79
Vanille-Duftlampenmischung Nr. 1 79
Vanille-Duftlampenmischung Nr. 2 80
Orange süß 80
Schlaf-süß-Ölmischung 80
Zimt 80
Duftlampenmischung mit Zimt 81
Gewürznelke 82
Neroli (Orangenblüte) 83
„Aromatische Notfallmischung“ 83
Raumspray mit Neroli 84
Martin mag nicht schlafen gehen 85
Schlafgut-Tee 87

DIE MINZEN 88
Bergamotteminze 88
Lernmischung 89
Pfefferminze 89
Duftmischung zur Konzentrationsförderung 90
Apfelminze 90
Apfelminze-Sirup 91

DIE GUNDELREBE UND ALLERLEI HILFREICHE KRÄUTER 92
Die Gundelrebe 93
Gründonnerstagssuppe 93
Gundelrebenöl 94
Brennnessel 95
Brennnessel-Chips 95
Brennnessel-Tee 96
Löwenzahn 96
Gänseblümchen 97
Gänseblümchen-Tinktur 98
Veilchen 98
Schlüsselblume 100
Schlüsselblumen-Gelee 101
Ackerstiefmütterchen 102
Kompresse bei Ekzemen 103
Die Vogelmiere 103
Vogelmieren-Salbe 104
Eibisch 104
Eibisch-Tee 105
Eibischwurzel-Sirup 105

KÜMMEL, FENCHEL, ANIS UND CO. 106
Meine bewährte Bauchzwick-Mischung 107
Kümmel 107
Fenchel 108
Fencheltee 109
Fenchelöl 109
Gemüsefenchel 110
Anis 111
Kindertee-Zubereitung 111
Koriander 112
Koriandersamenöl (ätherisch) 112
Duftlampenmischung 112

REZEPTE SPEZIELL FÜR IHR BABY 114
Willkommen, kleiner Liebling! 114
Das Wattewölkchen 115
Babyfeuchttücher, selbst gemacht 115
Babymassageöl 116
Hautpflegendes Kinderbad 116
Kindershampoo 116
Milde Waschlotion für Babys 116
Baby-Ölbad 117
Ölmischung bei Milchschorf 118
Warm einpacken 118
Warm Einpacken gegen Koliken 119
Winde-Öl bei Blähungen 119
Kälteschutz für Gesicht & Hände 120

Gesichtssalbe mit Kälteschutz 120
Baby-Creme 120
Neurodermitis-Ölmischung
für Babys 121
Neurodermitis-Ölmischung
für Kleinkinder 121
Windeldermatitis-Ölmischung 122
Babypuder 122
Bäckchen-Öl für zahnende Babys 123
Heidelbeertee gegen Durchfall 123
Beruhigungsmischung 124

KINDERGARTEN & GRUNDSCHULE 126
Ölmischung bei Halsschmerzen 127
Vorsorge-Fussbad 127
Massageöl 128
Windpocken-Ölmischung 128
Raumbeduftung bei Keuchhusten
und Pseudokrupp 129
Helena und Alex und
die weißen Tupfen 130
Bergamotte 132
Harmonisierende Duftmischung 132
Gurgellösung bei Infektionen im
Mund- und Rachenraum 133
Sitzbad bei Blasenentzündung 133
Lindenblüten und Holunder 134
„Fiebertee" 135
Lindenblütentee 135
Das Hollermandl und
die Lindenblütenfee 136
Wickel und Kompressen 139
Zwiebeln und Kartoffeln 139
Zwiebelwickel 140
Zwiebelsocken 140
Zwiebelsirup 141
Kartoffelwickel 142
Was ist eigentlich „ADHS"? 143
beruhigende Ölmischung zum
Auftragen 144
Alternative Ölmischung 145
Bademischung zur Entspannung 145
Muntermacher-Öl 146

PUBERTÄT, ERWACHSENWERDEN
UND SCHULSTRESS 148
„Ich-mag-mich-Mischung" 148
„Harmony"-Bademischung 149
Patchouli 149
Muskatellersalbei 150
Rosengeranie 150
Benzoe Siam 151
„Stressless"-Mischung 151
Atlaszeder 152
Melisse 152
„Be cool, Baby" 153
Sandelholz 154
Rose 154
Duftlampenmischung gegen
Angstzustände 155
Mimose 156
Vetiver 156
Entspannendes Bad 157
Konzentrationsfördernde
Duftlampenmischung Nr.1 157
Konzentrationsfördernde
Duftlampenmischung Nr.2 157
Gesichtsdampfbad 158
Gesichtswasser Für Mädchen 158
Gesichtswasser Für Jungen 158
Kamillen-Reinigungsmilch 159
Reinigungsgel 159
Gesichtsöl 160
Gesichtsmaske 160
Neurodermitis- und Psoriasis-Pflege 161
Ackerstiefmütterchen-Kompresse 161
Fußpflegesalbe 161
Lippenpflegebalsam für
„Küsser-Lippen" 162
Deo Roll-On 162
Deo-Spray 163
Deo-Creme 163
Schafgarbe, Frauenmantel
und Heublumen 164
Schafgarbe 164
Kompresse bei Monatsbeschwerden 165
Schafgarbentee 165
Schafgarben-Sitzbad 165

Frauenmantel **166**
Heublumensäckchen und Beifußpolsterl **166**
Mandelmilch-Gesichtslotion 167
Intimpflege-Lotion 167
Massagebalsam 167
Kompresse 168

ALLGEMEINE REZEPTUREN

SOMMER, SONNE, MÜCKEN **169**
Raumspray gegen Stechmücken 169
Duftlampenmischung gegen Stechmücken 169
Sonnencreme 170
Lindernde Pflege bei Sonnenbrand oder sonnengeröteter Haut 170
Topfenauflage 171
Pflegeöl gegen Sonnenbrand 171

WARZEN, BLUTERGUSS UND ALLERLEI UNANGENEHMES **172**
Warzen-Tipp Nr. 1 172
Warzen-Tipp Nr. 2 172
„Erste-Hilfe-Stick“ 173
Topfenauflage bei blauen Flecken 173
Lausfrei-Spray 174
„Laus-lauf-weg“-Shampoo 175
Fußbad 176
Mundwasser bei Zahnfleischentzündung . 176
Gurgellösung 177
„Ich-weiß-nicht-was-mir-eigentlich-weh-tut-aber-es-tut-weh“-Öl 177
Roll-On 178

SCHMUTZIG BIN ICH AUCH RECHT FROH! **179**
Sprudelnde Badepralinen 179
Mild-schmeichelnde Bademilch 180
Buntes Duschgel 180
Natürliche Zahncreme 181

ÄNGSTE UND SCHLAFPROBLEME **182**
Duftlampenmischung zum besseren Einschlafen 182
„Schlaf-gut“-Ölmischung für die Fußmassage 182
Apfelschalentee 182

SCHULPROBLEME **183**
Lerndose 183

GRUNDREZEPTE **184**
Grundrezept Raumspray 184
Grundrezept Mazerate 184
Grundrezept Tinkturen 185
Grundrezepte Salben 185
Salbe mit Bienenwachs 185
Rezept mit Sheabutter 186
Pflegecreme-Rezept mit Lanolin 186
Rezept mit Kokosöl 187
Grundrezept Schüttelmixtur 187
Schüttelmixtur bei entzündeten Bläschen 187

HUSTEN, SCHNUPFEN, HEISERKEIT **188**
Bindehautentzündung, Fieber 188
Hustenbalsam mit Lavendel- und/oder Thymian-Mazerat 188
Ölwickel bei Erkältungen 188
Brustbalsam 189
Halswickel 189
Halswickel mit Zitrone 189
Wickel bei Mumps und Scharlach 190
Schnupfensalbe 190
„Bleib gesund“-Ölmischung 191
Erkältungstees 191
Erkältungstee mit Hagebutte 191
Erkältungstee mit Mädesüß 192
Tee gegen Reizhusten mit Thymian 192
Erkältungstee mit Thymian für die Kleinsten 193
Erkältungstee-Mischung mit Schlüsselblumen 193

Rosenblütentee 193
Beruhigungstee bei Husten und Keuchhusten 193
Grundrezepte für Sirup 194
Geschichteter Sirup 194
Erdkammersirup 194
Auszugs-Sirup 194
Hustensiruprezepte im Einzelnen 195
Thymiansirup 195
Fichtenwipferlsirup 195
Spitzwegerichsirup 195
Veilchensirup 196
Hustensirup mit Frühlingskräutern 196
Zwiebelsaft mit Honig 196
Hustenzuckerl Grundrezept 197
Selbstgemachte Hustenzuckerl 197
Ohrenschmerzen-Ölmischung 1 198
Ohrenschmerzen-Ölmischung 2 198
Ohrentropfen 198
Wickel gegen Ohrenschmerzen 198

WEITERE REZEPTUREN 199
Waschung bei Bindehautentzündung 199
Sitzbad bei Harnwegsinfektionen 199
Bauchmassageöl 199
Brombeerblätter-Tee gegen Durchfall 200
Kälteschutz-Salbe 200
Ringelblumen-Kälteschutzsalbe 200
Hautberuhigende Waschung 201
Hautberuhigende Salbe 201
Mischung gegen Nagelpilz 201
Mischung gegen Hautpilz 202
Erste Hilfe bei Verbrennungen 202
Mischung für schwer heilende kleine Wunden 203
Roll-On 203
„Tut-gar-nicht-mehr-weh"-Öl 203
Bergamotteminze-Shampoo 204
Kamillen-Haarshampoo 204
Grundrezept für Badeöl 205
Honigbad 205
Badeherzchen 205
Duftlampenmischung für bessere Konzentration 206
Roll-on bei Prüfungsangst 206
Stirnkompresse 206
Roll-On 207
Massageölmischung 207

HILFREICHES ZUR ANWENDUNG

Allgemein geltende Regeln 209
Wo ist die Haut am aufnahmefähigsten? 210
Ätherische Öle 210
Welches Hydrolat wann und wofür? 211
Fette Pflanzenöle 212
Welcher Tee wann und wogegen? 212
Was bekomme ich wo? 212
Duftlampe, Vernebler und Co. 213
Was muss ich bei der Anwendung beachten? 213
Weiterbildungen 226

TABELLE
ÄTHERISCHE ÖLE 216

TABELLE
HYDROLATE 228

TABELLE
FETTE & ÖLE 230

TABELLE
KRÄUTERANWENDUNGEN 234

Index 238
Quellenangaben und weiterführende Literatur 240

Ingrid Kleindienst-John

SOS Hustenzwerg

Ätherische Öle und Kräuter für Kinder von 0-12

240 pages, broché
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr