

bis sich die Haut rötet, reibt sie dann mit mentholierter Creme oder mentholiertem Mandelöl ein oder bedient sich der Nervencreme.

Eine gute Nervencreme erkennt man daran, daß sie aus besten natürlichen und echten Substanzen hergestellt ist, wodurch sie in ihrer Wirkung unübertroffen bleibt!

Eukalyptusöl

Echtes australisches Eukalyptusöl ist ein Universal-Desinfektionsmittel von hervorragender Wirkung. Die beschriebenen Wirkungen sind aber weder mit dem portugiesischen, noch mit dem kalifornischen Eukalyptusöl zu erzielen, sondern **nur mit dem echten südaustralischen**, das über 80% Eukalyptol und weitere ätherische Substanzen enthält.

Gegen **Ansteckungskrankheiten** und Entzündung der Verdauungsorgane macht man eine Eukalyptusölkur. Dazu nimmt man das Eukalyptusöl morgens und abends auf Zucker, und zwar am 1. Tage 3 Tropfen, dann täglich 1 Tropfen mehr bis 7 Tropfen und darauf wieder 1 Tropfen weniger, so daß man am 9. Tage wieder bei 3 Tropfen angelangt ist.

Innerlich zur **Reinigung** der Verdauungswege bei Magen-, Darm-, Nerven- und Lungenleiden, Fieber, Husten, Kopfschmerzen, Blutkrankheiten, Skrofulose, Malaria, Influenza, Heufieber und Verschleimung nimmt man mehrmals täglich 2 bis 3 Tropfen Eukalyptusöl auf Zucker oder in etwas heißem Wasser.

Gegen **Keuchhusten** und **Lungenentzündung** mischt man 1 Teil Eukalyptusöl mit 10 Teilen weißem (hellem) Sirup und nimmt davon für 3 Stunden alle 15 Minuten 1 Teelöffel.

Bei **Lungen-, Luftröhren-, Nasen- und Halskatarrh** gibt man 10 Tropfen Eukalyptusöl in ein Gefäß mit kochendem Wasser und atmet die Dämpfe durch einen darüber gestülpten Trichter ein. Außerdem nimmt man mehrmals täglich 2 bis 3 Tropfen auf 1 Stück Zucker oder in 1 Glas heißem Wasser ein, um auch die Verdauungswege zu reinigen.

Zur **Mund- und Zahnpflege** verwendet man **SaNaBo** (eine Mischung aus Salz, Natron, Borax), das man trocken in den Mund nimmt und einspeichelt. Das wirkt sogar gegen Zahnfäule und Wucherungen der Nase. Hinterher gibt man einige Tropfen Eukalyptusöl in 1 Glas heißes Wasser und desinfiziert damit die Zähne und die Mund-, Rachen- und Nasenhöhle.

Bei **Zahnschmerzen** spült man den Mund mit heißem Wasser und einigen Tropfen Eukalyptusöl, steckt unter Umständen etwas Watte mit 1 Tropfen Eukalyptusöl in den hohlen Zahn und macht heiße Aufschläge auf die schmerzende Seite. Treten gleichzeitig Hitze- oder Blutwallungen nach dem Kopfe ein, dann macht man sehr heiße Fußbäder mit Eukalyptusölsatz, bis die Füße ganz rot sind.

Bei **Kopfschmerzen** und **Migräne** reibt man Stirn, Nacken und Schläfen mit einigen Tropfen Eukalyptusöl ein, zieht den Geruch tief in die Nase ein und trinkt 4 bis 6 Tropfen in 1 Glas heißem Wasser. Sind

außerdem die Füße kalt, dann nimmt man ein heißes Fußbad mit 1 Teelöffel Eukalyptusöl oder ein Wechselfußbad, indem man die Füße abwechselnd für 3 Minuten in heißes Wasser mit Eukalyptusöl und für 1 Minute in kaltes Wasser stellt.

Als **Badezusatz** nach erschöpfender oder anstrengender Berufsarbeit erfrischt das Eukalyptusöl und belebt die Organe. 1 Eßlöffel auf ein Vollbad genügt.

Zur **Desinfektion** von Wohn- und Schlafräumen zerstäubt man 1 Eßlöffel Eukalyptusöl; die Wirkung hält mehrere Stunden an. Im Sommer und in trockenen Räumen zerstäubt man Wasser mit einem Zusatz von Eukalyptusöl.

Zur **Fußpflege**, besonders gegen Fußschweiß, Fußgeruch, Fußpilz, nimmt man heiße Fußbäder mit etwas Eukalyptusöl, trocknet die Füße, reibt sie, besonders auch zwischen den Zehen, mit Eukalyptusöl ein und streckt und zieht die Zehen einzeln. Um die Füße legt man zunächst seidene Tücher und zieht dann erst die Strümpfe darüber.

Gegen **Gicht** und **Rheumatismus** nimmt man heiße Voll- und Teilbäder mit Eukalyptusöl, macht täglich heiße Aufschläge und reibt die leidenden Stellen mit Eukalyptusöl ein. Gleichzeitig nimmt man dreimal täglich 3 bis 4 Tropfen auf Zucker innerlich. In der Ernährung hält man sich an ausscheidende Speisen.

Zur **Haarpflege** reibt man von Zeit zu Zeit mehrere Tage hintereinander morgens und abends einige Tropfen Eukalyptusöl in die Kopfhaut ein und

wäscht dann die Haare mehrere Tage heiß mit reichlich Eukalyptusseife oder Pflanzenölseife, der einige Tropfen Eukalyptusöl zugesetzt werden. Das Haar trocknet man mit einem Fön oder in einem warmen Luftstrom unter wiederholtem Auskämmen. Es wird dann weich und glänzend und kräuselt sich leicht.

Verschmutzte oder **schwer heilende Wunden**, Geschwüre oder eiternde Stellen betupft man mehrmals täglich mit Eukalyptusöl. Gleichzeitig nimmt man mehrmals täglich 2 bis 3 Tropfen Eukalyptusöl auf 1 Stück Zucker zur inneren Reinigung.

Insektenstiche reibt man mehrmals mit 2 bis 3 Tropfen Eukalyptusöl ein und nimmt auch zur Vorbeugung einige Tropfen zur Einreibung. **Zekken** werden mehrmals mit einigen Tropfen Eukalyptusöl beträufelt und sie fallen von allein ab.

Mandelöl

Reines süßes Mandelöl ist ein altbewährtes Heil- und Pflgemittel und schon seit dem Altertum als solches bekannt.

Zur allgemeinen **Hautpflege** reibt man vor allem die der Luft ausgesetzten Körperteile, Gesicht, Hals, Hände häufig mit etwas Mandelöl ein, besonders bei feuchtem und kaltem Wetter. Nach dem Waschen oder Baden reibt man den ganzen Körper, besonders die rauhen und spröden Stellen, gründlich mit Mandelöl ein. Fettleibige kneten und klopfen dabei den ganzen Körper, Schwächliche dagegen reiben ihn in runden Bewegungen, bis sich