

MANDELÖL

Reines süßes Mandelöl ist ein altbewährtes Heil- und Pflegemittel 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 die Körperformen voll und rundlich anfühlen.

Bei **Hautausschlägen** wäscht man sich gründlich mit Eukalyptus- oder Teerschwefelseife und reibt Mandelöl ein, das rasch Heilung bringt. Gleichzeitig sorgt man für ausscheidende und entsäuernde Ernährung.

Wer mit **Magenstörungen** und **Darmträgheit** zu tun hat, nimmt morgens nüchtern 1 Teelöffel Mandelöl ein. Leidet man gleichzeitig an **Husten** und **Verschleimung**, so mischt man das Mandelöl mit dem Saft von 2 gebackenen Zitronen.

Bei **Hämorrhoiden** oder **Mastdarmknoten** und **Darmentzündung** gießt man nach dem Darmbad 2 Esslöffel Mandelöl in den Darm und behält es über Nacht.

Bei **Ohrenscherzen** gibt man einige Tropfen erwärmtes Mandelöl in das Ohr, steckt Watte darüber und behält es über Nacht.

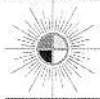
Schnitt- und Brandwunden, gequetschte, entzündete, vernarbte oder durch Säuren verätzte Stellen betupft man mit Mandelöl. Es behebt den Schmerz, fördert die Heilung und verhindert die **Narbenbildung**, z. B. bei Pockenkrankheit. Wenn bei **Quetschwunden** Entzündung droht, wäscht man sie zunächst mit Eiswasser und betupft sie dann mit Mandelöl.

Wundgelaufene oder **wundgeriebene** Stellen, wunde Brustwarzen betupft man mit Mandelöl und legt mit Mandelöl getränkte Leinwand oder Seide über Nacht auf.

Zur **Gesichtspflege** wäscht man das Gesicht heiß, spült kalt nach und reibt Mandelöl in die Haut ein. Dabei streicht man rauhe und faltige Stellen glatt von der Gesichtsmitte nach den Ohren zu. Dadurch werden auch die unter der Haut liegenden Fremdstoffe ausgeschieden.

Die Gesichtspflege wirkt günstig auf das Gehirn. Jedermann weiß aus Erfahrung, dass schon das Waschen des Gesichtes das Gehirn erquickt. Indessen soll das Gesicht nicht zu häufig gewaschen werden, weil sonst die Haut erschläfft, besonders wenn die Ausscheidungsorgane des Körpers in vorgerückteren Jahren weniger tätig sind und die Natur sich deshalb auch der Haut für Ausscheidungen bedient. Ist nun die Haut erschläfft, untätig und nicht mehr imstande auszuscheiden, dann belasten nicht nur die nicht ausgeschiedenen Giftstoffe die Organe, sondern auch die **erschläffte Haut** hat nicht mehr die Fähigkeit, den feinen **Staub** der Atmosphäre **abzuweisen**, behält ihn vielmehr zurück. Der Staub setzt sich in den charakteristischen Gesichtslinien fest und läßt nach und





nach **Kleinorganismen** entstehen, die sich über das ganze Gesicht und den Hals ausbreiten und **Runzeln** erzeugen. Also nicht das Alter an sich erzeugt die Runzeln, sondern die erschlaffte Gesichtshaut ist die unmittelbare Ursache, weil sie den feinen Staub, der sich in den Poren festsetzt, nicht mehr abstoßen kann.

Am besten ist es, man wäscht das Gesicht abends vor dem Schlafengehen mit heißem Wasser und spart dabei nicht mit der Seife. Man verwendet nur eine **Pflanzenölseife**, weil Tierfett Bakterien erzeugt. Das Wasser muss so heiß sein, wie man es irgendwie ertragen kann. Man wäscht mit reinem warmen Wasser und dann kurz mit möglichst kaltem nach und trocknet Gesicht und Hals mit einem weichen Handtuch ab. Grobe Handtücher und Bürsten verwendet man nie, weil sie die Haut reizen und als Rückwirkung Erschlaffung der Haut verursachen.

Dann behandelt man die Haut mit beiden Händen und zieht sanfte massierende Striche von der Gesichtsmitte nach den Ohren zu, also der Körnung der Hautporen folgend, ölt dabei Gesicht und Hals mit etwas Petrolatum oder süßem Mandelöl ein und lässt das Öl über Nacht wirken. Reibt man am nächsten Morgen das Öl mit einem Handtuch ab, so zeigt es sich, dass das Öl seine Schuldigkeit getan hat, denn das Handtuch ist schmutzig. Das Öl hat den **feinen Staub** aus den **Poren** und **Runzeln** herausgezogen und an die Oberfläche gebracht.

Wenn wir das Gesicht auf diese Weise behandeln, werden die Runzeln verschwinden und wir werden sogar in **hohem Alter** noch **jugendlich** aussehen, besonders wenn wir gleichzeitig den Salzgenuß einschränken, weil er die Haut vorzeitig alt macht. Ebenso wie wir das Gesicht weniger waschen und mehr Öl zur Pflege verwenden sollen, empfiehlt es sich auch, die Hände nicht zu oft mit Wasser zu waschen, sondern sie eher einzuölen, wenn sie schmutzig sind, und sie dann mit einem Handtuch abzureiben.

VENEZIOL

Veneziol leistet als **Hautpflege-** oder **Massageöl** ähnliche Dienste wie Petrolatum oder Mandelöl. Es enthält Johanniskrautöl womit es zu einer tiefen Entspannung und Krampflösung beiträgt. Echtes Rosenöl und einige weitere echte pflanzliche Duftöle veredeln den Charakter dieses Pflegeöls, wodurch es von vielen für die **empfindliche Haut** bevorzugt wird.

Veneziol ist neben Petrolatum und Mandelöl besonders auch zur Pflege der Haut des **Neugeborenen** und des **Säuglings** vortrefflich geeignet.