

INHALT

GRUNDLAGEN

Heilsalben	5
Salbe oder Creme?	7
Anwendung	8
Inhaltsstoffe	9
Grundsubstanzen	10
Herstellung von Kräuterölen und Tinkturen	19
Haltbarkeit	22
Die Salbenküche	24
Probleme	25
Über ätherische Öle	26

REZEPTE

Basisrezepte	31
Glieder, Muskeln und Gelenke	33
Ischias- und Nervenentzündungen	38
Rheuma und Gicht	40
Magen	43
Nase und Schleimhäute	44
Erkältung und Halsschmerzen	46
Kopfschmerzen	49
Prellungen und Zerrungen	51
Pilzinfektionen, Herpes und Gürtelrose	55
Alles für die Haut- und Wundheilung	59
Geschwüre	65
Narben	66
Spezielle Hautprobleme	67
Hämorrhoidal- und Venenleiden, Analfissuren	69
Insektenstiche	74
Akne	76
Schwangerschaft, Stillzeit, Baby	78
Warzen	80
Schlafförderung	81
Register	84
Rezepte von A-Z	85
Bezugsquellen	86