

Heilerde

Heilerde ausprobieren

Heilerde besteht aus reiner Tonerde und kommt aus Nordafrika. Für die Reinigungswirkung ist die hohe Aufnahmefähigkeit von Fett und Schmutz verantwortlich. Im Handel wird sie auch unter den Bezeichnungen Tonerde, Wascherde, Lavaerde oder Mineralerde verkauft. Auch Ghassoul/Rhassoul ist Heilerde. „Ghassoul“ bedeutet auf Arabisch „waschen“.

Heilerde bekommen Sie in Drogerien, Reformhäusern und Bio-Läden. Das Pulver ist im trockenen Zustand lange haltbar.

Gut geeignet für AllergikerInnen

Da weder Duftstoffe noch Tenside oder sonstige chemisch-synthetische Zusätze enthalten sind, ist Heilerde hervorragend für empfindliche Haut und AllergikerInnen geeignet.

Gesichtspackung selbstgemacht

Rühren Sie Heilerde je nach Anwendung mit Wasser an. Dünnflüssig ist sie zur Reinigung geeignet, dickflüssig können Sie die Heilerde als Gesichtspackung verwenden. Heilerde wirkt desinfizierend und entzündungshemmend.

Bei empfindlicher Haut statt Wasser Öl nehmen. Hier trocknet die Maske nicht völlig durch, die Haut wird trotzdem von abgestorbenen oder juckenden Hautschuppen befreit.

Heilerde statt Shampoo

Auch für Haar und Kopfhaut eignet sich Heilerde sehr gut. Sie entfettet das Haar. Bei fettigem Haar und juckender Kopfhaut sind oft die Talgdrüsen das Problem. Lavaerde nimmt überschüssiges Fett auf und wirkt beruhigend auf die Kopfhaut. Auch hier gilt: Der flüssige Brei ist zum Waschen der Haare geeignet. Dickflüssig wird er als Haarpackung aufgetragen. Etwa 10 Minuten einwirken lassen.

Nach Insektenstichen gegen Juckreiz verwenden

Dickflüssig angerührte Heilerde wirkt entzündungshemmend und kühlend. Ein Umschlag nach Insektenstichen hilft gegen Schwellung und Juckreiz.

Rezepte

Gesicht- und Körperpflege

Heilerde mit warmen Wasser zu einem dickflüssigen Brei verrühren, diesen auf Gesicht und Körper auftragen. 2-3 Minuten einwirken lassen und mit reichlich Wasser waschen.

Shampoo

Die Heilerde mit warmem Wasser zu einem dickflüssigen Brei verrühren. 2-3 Minuten quellen lassen und danach auf den feuchten Haaren verteilen. Bei fettigem Haar oder Schuppen den Brei 5-7 Minuten einwirken lassen, bei Normalisierung auf 1-2 Minuten reduzieren. Bei trockenem, empfindlichem oder strapaziertem Haar die Heilerde 3-5 Minuten einwirken lassen. Einmassieren und gründlich mit Wasser ausspülen.

Waschlotion mit grüner Heilerde und Honig

1 EL Grüne Heilerde mit 50 ml Rahm und $\frac{1}{2}$ TL Honig in ein Glas füllen und gut umrühren. Die Waschlotion sanft in die Haut einmassieren und danach gründlich waschen.

1-3 Tage bei Zimmertemperatur haltbar, 1 Woche im Kühlschrank

aus „Grüne Kosmetik“ von Gabriela Nedoma

Heilerde-Shampoo mit Brennnessel

1 Handvoll frische Brennnesseln zerkleinern und in 250 ml Wasser ca. 15 Minuten zugedeckt kochen. Abseihen und in einer Flasche mit 1 TL Öl, 3 EL Heilerde und 1 EL Honig vermischen. Gut schütteln und als Shampoo verwenden. Im Haar verteilen und einmassieren, ca. 5 Minuten einwirken lassen, danach gut ausspülen.

3 Tage bei Zimmertemperatur haltbar, 1-2 Wochen im Kühlschrank

aus „Grüne Kosmetik“ von Gabriela Nedoma