

Salben und Tinkturen

Salben bestehen aus festen Fetten oder aus einem Gemisch aus festem Fett und Öl.

Fette z.B.:
Vaseline, Melkfett
Sheabutter
Lanolin
Bienenwachs
Schweineschmalz

Öle z.B.:
Sonnenblumenöl
Olivenöl
Weizenkeimöl
Mandelöl, Sesamöl
Jojobaöl u.a.

Wie werden Salben zubereitet?

Fette oder Öle erhitzen (höchstens 60°-70°), Kräuter kleinschneiden und köcheln lassen (ca. 20-30 Min.). Wenn möglich einen Tag ruhen lassen und wieder erwärmen, abseihen und Bienenwachs zugeben (ca. 1 Eßl. Bienenwachs auf 100ml Öl), unter Rühren auflösen und dann abfüllen.

Salben werden nur auf bestimmte Körperstellen aufgetragen (nicht auf die ganze Haut).

Lippenpomade

10g Sheabutter oder Lanolin
10g Bienenwachs
25ml Jojobaöl
event. 1 Tl. Honig
- schmelzen und abfüllen

Jojobaöl stärkt die hauteigene Schutzbarriere, strafft das Bindegewebe, ist entzündungshemmend und nährt die Haut. Für alle Hauttypen geeignet.

Welche Kräuter eignen sich für Salben?

Spitzwegerich: Insektenstiche, Verletzungen, Brandwunden, Ekzeme, juckende Haut

Ringelblume: Verletzungen, Entzündungen

Fichte, Fichtenhart

Steinklee (blühendes Kraut): Venenschwäche, Krampfadern

Ringelblume, Vogelmierle,

Melisse, Hauswurz,

2/3 Öl – 1/3 Jojobaöl

Bienenwachs:

Wohltat für die Haut

Viele Anwendungsmöglichkeiten

Beinwellwurzel:

Bindegewebsschwäche, Prellungen, Verstauchungen

Körperessig

für Haare

bei Ekzemen
beruhigend

bringt Farbe

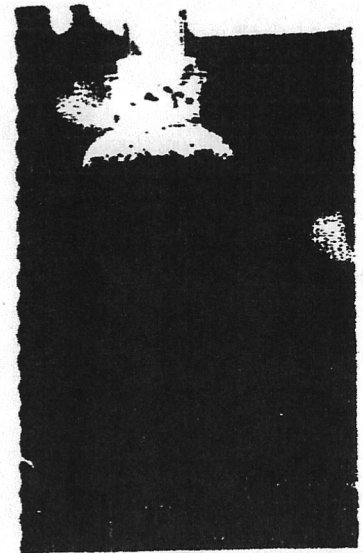
Schleimstoffe
Quintessenz

entzündungs-
hemmend

schweißregulierend

breites Spektrum
Balance
belebend
erfrischend

	Brennnessel
	Johanniskraut Kampfer
	Rosenblütenblätter
	Malve, Hibiskus, Stockrose
	Ringelblume; Spitzwegersch
viel	Salbei
viel	Lavendel



Körperessig

10

ca. 6 Wochen stehen lassen, abfiltern
1-2 Eßl. auf 1/2 l Wasser verdünnen.

Rosenbadeöl

: getrocknete Rosenblätter
mit hochwertigem Sonnenblumen- oder
Olivenöl übergießen, einige Tropfen Vitamin
E dazu und zum Schluß ein paar Tropfen
100%ig natur-reines ätherisches Rosenöl.

"Traumbad"

: 2 Eßl. Rosenbadeöl
2 Eßl. Honig
1 Liter Milch oder 1 Becher Sahne