

Preißenbauerhof- Rezepte 8

Salben Tinkturen Heil-, Bade-, Massageöle

Lippenpomade:

15g Mandelöl oder Jojobaöl

6g Bienenwachs

2g Sheabutter

Alles zusammen im Wasserbad schmelzen und noch warm in kleine Döschen füllen.

Badeöl:

90ml Öl (Distel, Sonnenblumen, Sesam, Mandel, Jojoba oder Nussöl)

10ml Emulgator (Sahne, Milch, Lezithin)

30-40 Tropfen ätherische Öle

Rosmarin wirkt belebend

Lavendel und Salbei wirken beruhigend

Orange und Zitrone sowie Rose eignen sich für Duftbäder

Eucalyptus, Pfefferminze und Latschenkiefer für Erkältungsbäder

Massageöl:

100ml Öl(Mandel, Sonnenblumen, Sojaöl)

40 Tropfen ätherische Öle

Ohne Emulgator wird das Badeöl zum Massageöl.

Propolis Tinktur:

1g Propolis

50ml Weingeist 70%

Beides in eine Flasche füllen und ca.3 Wochen stehen lassen danach filtern.

Erkältungssalbe:

40g Vaseline oder Melkfett

je 5 Tropfen Thymian, Fichte, Pfefferminze (für kleine Kinder nicht verwenden), Eucalyptus
Fett erwärmen und die ätherischen Öle zugeben, in kleine Döschen abfüllen und erkalten lassen und dann erst verschließen.

Tinkturen nur äußerlich:

70% Isopropylalkohol (Isopropanol)

plus Zusätze z.B. Spitzwegerich, Arnika, Ringelblume, Kamille

Tinkturen innerlich und äußerlich:

70% Weingeist (Äthanol)

plus Zusätze z.B. Propolis

Preißenbauerhof Rezepte 8

Ringelblumenbalsam:

Eine Hand voll Ringelblumen frisch oder getrocknet

200g Vaseline oder Melkfett

1-2 El gelbes Bienenwachs

Fett erwärmen und Blüten zugeben abkühlen lassen und noch einmal erwärmen, nicht kochen lassen. Bienenwachs im erhitzten Fett schmelzen lassen.

Durch einen Sieb oder Feinstrumpf filtern und warm in Döschen füllen.

Dieser Balsam eignet sich für kleine Entzündungen, Schürfwunden, rauen Händen, hilft bei wunder Nase und Lippen wie man sie oft bei Erkältungen hat und eignet sich gut für den Babypopo.

Holunderblütencreme:

Eine Hand voll Holunderblüten

200ml Distelöl

40g Bienenwachs

½ Teelöffel Propolistinktur

Holunderblüten in einem Topf mit Distelöl erwärmen bis Perlbildung einsetzt. Dann über Nacht abkühlen lassen. Am nächsten Tag wieder erwärmen und das Öl durch einen Sieb in einen Topf sieben. Dann Bienenwachs zugeben und unter Umrühren erwärmen, bis das Wachs geschmolzen ist. Vom Herd nehmen, Propolistinktur zugeben und noch warm in Gläschen füllen. Die Salbe kühl und dunkel lagern, so ist sie ca. 1 Jahr haltbar.

Verwendung als Hautpflege bei rauer, rissiger Haut und auch als Lippenpflege geeignet.

Lavendelbadesalz:

100g Meersalz

10g Lavendelblüten getrocknet

Meersalz und Blüten vermischen und in ein Glas füllen oder Portionsweise in kleine Vliesbeutel füllen (Teebeutel eignen sich hierfür sehr gut).

Lavendelbäder helfen bei innerer Unruhe, nach stressigen Tagen und fördern den Schlaf.