



Rezeptblatt "Grüne Wiesensalbe"

Zutaten:

- 300 - 400 ml Pflanzenöl deiner Wahl, z.B. Olivenöl oder Sonnenblumenöl der Sorte High Oleic (kann man erhitzen) oder eine Mischung von Olivenöl oder Sonnenblumenöl mit etwas Mandelöl
- 10 g Bienenwachs
- 3-4 leere Salbentiegel

Zubereitung:

1.) Sammle 1-2 Hand voll frische Kräuter: sehr gut eignen sich Gänseblümchen, Vogelmiere, Löwenzahnblüten, Schafgarbe, Rotkleeblüten, Kamille und natürlich Ringelblume.

2.) Schneide die Kräuter klein, fülle sie in einen kleinen Topf und bedecke sie gut mit Olivenöl oder einem Pflanzenöl deiner Wahl.

3.) Erwärme die Mischung vorsichtig und lasse sie eine halbe Stunde auf dem Herd simmern (nicht zu heiß!) Rühre dabei gelegentlich um.

4.) Nimm den Topf vom Herd, lasse die Mischung noch etwas ziehen und seihe sie dann durch ein Teesieb ab.

5.) Miss 100 ml vom fertigen Öl in einem Messbecher ab und gib es in einen sauberen kleinen Topf.

Gib nun 8-10 g Bienenwachs dazu (je nachdem, wie hart du die Salbe haben möchtest) und erwärme die Mischung so lange unter ständigem Rühren, bis das Wachs vollständig geschmolzen ist.

6.) Nimm den Topf vom Herd, lasse die Mischung etwas abkühlen. Wenn du möchtest, füge noch ein paar Tropfen ätherisches Öl dazu (1-2 Tropfen je 100 ml Öl, z.B. Lavendelöl oder Immortellenöl).



Rühre um und fülle die fertige Salbe in saubere Gläschen.

Anwendung: Die Salbe wirkt hautregenerierend, beruhigend, wundheilend und pflegend für trockene Haut. Man verwendet sie für kleine Wunden, Schürfwunden, sobald diese nicht mehr bluten, für trockene Hautstellen an Knie, Ellenbogen, Füße und Hände. Die Salbe ist sehr reichhaltig - daher nur ganz wenig verwenden und etwas einmassieren.