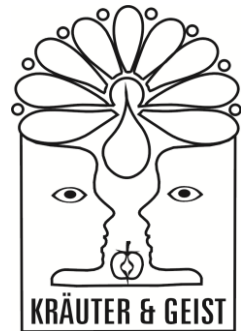


SCHNUPFENBÄR-

BALSAM



Herstellung: Brustbalsam

Zutaten:

45g Mazerate oder Mandelöl

5 g Bienenwachs

1 KL Sheabutter / oder Kakaobutter

Je nach verwendetem Einsatzgebiet, kann man auch die Zutaten dazu bestimmen:

Sheabutter ist sehr hautpflegend und zieht gut ein,

Dosierung Kinder :

10 Tropfen ätherische Öle auf 50ml = 1%

Dosierung Erwachsene:

20 Tropfen ätherische Öle auf 50ml = 2%

Vorschläge von verschiedenen Grundmischungen:

Kinder 1:

3 Tropfen Thymian linalool
3 Tropfen Bergamotte
2 Tropfen Eucalyptus radiata
2 Tropfen Cajeput

Kinder 2:

2 Tropfen Mandarine
3 Tropfen Myrte
3 Tropfen Thymian linalool
2 Tropfen Weihrauch

Kinder 3:

2 Tropfen Grapefruit
2 Tropfen Lavendel fein
2 Tropfen Weißtanne
2 Tropfen Benzoe Siam
2 Tropfen Cajeput

Kinder 4:

2 Tropfen Orange
2 Tropfen Kardamon
2 Tropfen Cajeput
2 Tropfen Tolu Balsam
2 Tropfen Ravintsara

Für Erwachsene und größere Kinder (ab 8J.) kann statt Thymian linool auch **Thymian thymol** verwendet werden; statt Eucalyptus radiata kann dann auch das stärkere **Eucalyptus globulus** eingesetzt werden.

Herstellung „Mazerate“

Viele verschiedene Wildkräuter haben eine kräftigende, schleimlösende, krampflösende, Hustenreiz lindernde Wirkung auf die Atemwege.

z.B.

Thymian, Schafgarbe, Frauenmantel, Gänseblümchen, Lungenkraut, Huflattich, Holunderblüten, Lindenblüten, Zitronenmelisse...

Kaltauszug: Bedecke die angetrocknete Pflanze in gutem Olivenöl in einem leeren Glas (z.B. Gurkerlglas) und lasse diese Glas (nur mit einem Tuch oder umgedrehten Tonuntersetzer – siehe Bild - bedeckt) 6-8 Wochen an der Fensterbank ausziehen. Öfters umrühren, damit sich kein Schimmel bildet.

Achtung: aufpassen, dass kein Kräutlein aus dem Öl rausblickt, da ist es gefährlich, dass sich Keime ansetzen und sich dann ebenfalls Schimmel bildet.

Warmauszug: ebenfalls die Kräuter mit Öl bedecken, aber im Wasserbad ca. 3 Tage mehrmals erwärmen und wieder abkühlen lassen. Abseihen und verwenden.

Haltbarkeit von Mazeraten: In der dunklen Flasche – oder dunkel gelagert – kellerkalt – halten sich die Mazerate bestimmt 1 Jahr. Wenn du auf Nummer Sicher gehen möchtest, dann gebe in etwa 1:10 Jojobaöl dazu. Damit kannst du die Haltbarkeit auch verlängern. Jojobaöl = kein Öl, sondern flüssiges Wachs und hat eine Haltbarkeit von bestimmt 5 Jahren!)

