



ENGELWURZ-THYMIAN-BALSAM

Zutaten:

- 10 g Engelwurz-Wurzeln
- 2 g Quendel getrocknet
- 300 g Olivenöl
- 25 g Bienenwachs
- 20 g Lanolin



Vorschlag für Dosierung für Kinder (Dosierung 0,5%)

- 10 Tr. Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)
- 5 Tr. Thymian CT Linalool
- 5 Tr. Myrte (*Myrtus communis*)
- 2 Tr. Wacholderbeere (*Juniperus communis*)
- 2 Tr. Kamille römisch (*Chamaemelum nobile*)
- 4 Tr. Benzoe Siam

Mengenangaben in Gewicht der getrockneten Kräuter. Wenn du frische Kräuter bzw. Wurzeln verwendest, wäre die Menge etwas höher, da durch die Trocknung die Kräuter an Gewicht verlieren.

Die Kräuter werden in Olivenöl über ein paar Stunden (auch Tage möglich) erwärmt und anschließend durch ein Stofftuch wieder abgefiltert. Der fertige Ölauszug (Mazerat) wird nun mit Bienenwachs sowie Lanolin im Wasserbad wieder erhitzt, bis das Bienenwachs vollständig geschmolzen ist.

(siehe auch ausführlichen Artikel über Herstellung von Mazeraten unter „Rezepte Naturkosmetik“ auf www.kraeuterundgeist.at)

Gerne können nach dem Abkühlen noch ätherische Öle ergänzt werden.

Die regulationsphysiologische Dosierung in der Aromapflege liegt bei 1%. Das entspricht 10 Tropfen auf eine Menge von 50 ml Öl bzw. 50 g fertigen Balsam. Für Kinder soll die Menge halbiert werden. Für Kleinkinder ist der Balsam ohne das Ergänzen von ätherischen Ölen ausreichend.