



# VAGINAL-ZÄPFCHEN

ergibt 10 Stk. Zäpfchen á 2 g bzw. 20 Stk. Zäpfchen á 1 g



**Die Grundlage für Zäpfchen bildet die Kakaobutter**, die hier sowohl als Konsistenzgeber in Einsatz kommt und auch die pflegende Komponente dafür liefert.

**Tinkturen und ätherische Öle** können hinsichtlich dem jeweiligen Beschwerdebild ergänzt werden.

## **Tinkturen:**

Hier sind gemeint alkoholische Auszüge von Kräutern und Wurzeln, die selbst geerntet oder im Fachhandel als getrocknetes Kraut bzw. Wurzel gekauft werden können. Geeignete Tinkturen können sein: Frauenmantel, Blutwurz, Kamille, Ringelblume, Gänseblümchen,...um nur ein paar zu nennen.

**Mengenangabe:** 20 Tropfen auf 20 g Kakaobutter

## **Ätherische Öle:**

Bitte achte darauf, die Dosierungen einzuhalten.

**Mengenangabe:** 20 Tropfen auf 20 g Kakaobutter

## **Zutaten:**

- 20 g Kakaobutter
- 5 Tr. Sanddornfruchtfleischöl (pflegt die Schleimhaut besonders gut)
- 20 Tr. Tinktur (z.B. Frauengeist-Tinktur vom Kräuterzentrum)
- 10 Tr. ätherisches Öl

## **Herstellung:**

Kakaobutter im Wasserbad sanft schmelzen, von der Herdplatte nehmen, langsam (tropfenweise) die Tinktur einrühren, in die überkühlte Masse das Sanddornöl sowie ätherische Öle einrühren und noch flüssig abfüllen. Anschließend in den Kühlschrank damit. Ich bewahre die Zäpfchen in einer luftdicht verschlossenen Vorratsdose auf, damit diese keine Gerüche vom Kühlschrank aufnehmen.



## Beschreibung zu den ätherischen Ölen:

- Lavendel fein (Lavandula angustifolia)  
allgemein harmonisierend, regulierend und ausgleichend, passt in jede Mischung
- Majoran (Origanum majorana L.)  
beruhigend, angstlösend, desinfizierend, harmonisierend, ausgleichend, entkrampfend, pilzfeindlich, Juckreiz
- Muskatellersalbei (Salvia sclarea)  
Vaginalpilz, entkrampfend, bei ausbleibender oder sehr unregelmäßiger Regelblutung
- Rose (Rosa damascena)  
Die Liebe fällt uns zu diesem Öl als erstes ein. Die Liebe zu uns selbst, unserer Weiblichkeit und vor allem der betörende Duft lässt niemanden kalt. Die Vielzahl ihrer Wirkstoffe würde hier den Rahmen sprengen. Entzündungshemmend, auch Nervenentzündungen, Herpes Viren, Vaginalpilz, Geburtsvorbereitung, stresslösend, angstlösend, entspannt und hilft beim sich öffnen und fallen lassen.
- Rosengeranie (Pelargonium graveolens)  
harmonisierend, sehr hautpflegend
- Thymian ct Linalool (Thymus vulgaris ct Linalool)  
stark bei Vaginalpilzen, zugleich sanft zur Schleimhaut. **Achtung:** beim Kauf bitte auf den Chemotyp Linalool achten
- Ylang Ylang (Cananga odorata)  
sehr sinnlich und entspannend, entspannt das Becken, aphrodisierend

Zur Pflege im Wochenbett wird auch Arnikaöl empfohlen. Genauso das zarte Stiefmütterchen ist hier ein Mittel der Wahl (z.B. unsere Stiefmütterchen Creme von Maienfesler Naturkosmetik wird auch in der Kleinkindpflege sehr gerne verwendet).

Sitzbäder mit der weißen Taubnessel oder Stiefmütterchenkraut können ebenfalls die Wirkung unterstützen.

