



## HUSTENBALSAM

### aus Wildkräutern und ätherischen Ölen:

Pflanzen verfügen in ihren Blüten, Blättern, Wurzeln und Früchten über viele verschiedene Inhaltsstoffe, die optimal mit unseren körperlichen Prozessen harmonieren und dort gezielt eingreifen.

**Zubereitungen aus der Volksheilkunde und auch Naturkosmetik** mit frischen Kräutern sind eine besondere Wohltat, weil sie Fehlleistungen des Organismus ausgleichen, Abwehrprozesse in Gang bringen und somit unser Immunsystem zur Selbstregulation anregen!

Als Basis für diesen Hustenbalsam dienen verschiedene Wildkräuter mit besonderem Bezug zu den Atemwegen: z.B. Spitzwegerich, Thymian, Frauenmantel, Salbei, Melisse, Ringelblume, ...

### Rezeptur:

- 100g Olivenölmazerat (verschiedener Wildkräuter)
- 20g Calendula-Öl (Ringelblumenmazerat)
- 20g Bienenwachs
- 10g Sheabutter

Ätherische Öle 1%ig auf diese Menge entspricht ca. 25 Tropfen.  
Dieses Rezept ergibt ca. 150g fertigen Brustbalsam

### Mischungsvorschlag:

- 6 Tr. Cajeput
- 6 Tr. Lavendel fein
- 5 Tr. Thymian linalool
- 3 Tr. Niaouli
- 2 Tr. Ravintsara
- 3 Tr. Mandarine rot

**Sehr empfehlenswert bei Erkältungen oder zur allgemeinen Verbesserung des Raumklimas sind**

**Aroma-Vernebler: schon 3-4 Tropfen ätherisches Öl** im Vernebler sind ausreichend, um den Wohnraum materiell zu reinigen. Im Vergleich zu einer Duftlampe kommt man hier „ohne Feuerquelle“ aus und der Vernebler kann nach Belieben ein- bzw. ausgeschaltet werden. (Bitte keine Dauerbeduftung)

Ein zusätzlicher – angenehmer Nebeneffekt – ist die **Erhöhung der Luftfeuchtigkeit im Raum**, die im Winter durch die trockene Heizungsluft oft zu trocken ist. Der **Vernebler schaltet sich selbständig ab, wenn der Wasserbehälter leer ist** und somit kann sich kein ätherisches Öl einbrennen, das zu unangenehmen Gerüchen führt.