



# WEIHRAUCH-BALSAM

ergibt 2 x 50 ml Tiegel

## Zutaten:

- 80 g Sheabutter
- 20 g Olivenölmazerat oder Mandelöl oder Jojobaöl (je nach Anwendungsbereich – bei Anwendung für Kehlkopf oder Atemwege – dann nehme ich gerne auch ein Kräutlein, das für die Atemwege gute Dienste leistet z.B. Lungenkraut, Holunderblüten, Spitzwegerich, Odermenning, Zitronenmelisse, Salbei, Thymian...)



## Ätherische Öle:

- 16 Tr. Weihrauch arabisch (*Boswellia sacra* syn. *Carterri*)
- 10 Tr. Cajeput (*Melaleuca leucadendron*)
- 8 Tr. Benzoe (*Styrax tonkinensis*)
- 10 Tr. Zeder (*Cedrus atlantica*)
- 6 Tr. Thymian thymol (*Thymus vulgaris* ct *Thymol*)



## Herstellung:

Sheabutter und Olivenöl (oder Mandelöl, Jojobaöl) langsam – wirklich langsam – schmelzen lassen.

Im Winter reicht es schon, wenn man die Zutaten auf einen Heizkörper stellt oder einfach auf der lauwarmen Herdplatte schmelzen lässt. Sheabutter hat einen Schmelzpunkt von 35°C und daher ist keine große Wärme erforderlich.

Im Gegenteil, wenn die Sheabutter zu warm wird, kann es sein, dass der Balsam körnig wird. Auch das Auskühlen des Balsams sollte langsam erfolgen, auch das kann „Sheagriß“ zur Folge haben. Daher Vorsicht mit der Temperatur!

Am besten in Blauglas-Tiegel füllen, damit die ätherischen Öle nicht so rasch flüchten. Außerdem ist es möglich, dass ätherische Öle Weichmacher aus Plastik-Doserl lösen, darum rate ich von Kunststoff-Tiegeln generell ab, wenn ätherisches Öl höher dosiert verwendet wird.

Das ist nun eine 2,5% Dosierung und eher für Erwachsene oder größere Kinder (ab 12 Jahre) geeignet. Thymian ct Thymol sollte bei Schulkindern gegen Thymian ct Linalool ausgetauscht werden.

**Sheabutter ist ein besonderes Highlight** in der Hauptpflege. Bei Wunden und Entzündungen unterstützt sie uns beim Heilungsprozess und macht durch ihre feuchtigkeitsbindenden Eigenschaften unsere Haut „schmeichelweich“. **Sie beugt Hautalterung vor** und der Inhaltsstoff Allantoin macht sie Widerstandsfähiger und schützt uns vor äußeren Einflüssen. Cremes mit Sheabutter-Grundlage lassen sich sehr gut auf der Haut verteilen und sind **besonders pflegend**.