

FREEBIE

HEALING BALMS

SELBERMACHEN

SUMMER BLISS IN A JAR





VEGAN



CA. 60 ML



4 WOCHEN

MAZERAT

Zutaten

- 10 g getrocknete Blüten und / oder Kräuter deiner Wahl z.B. Ringelblume, Lavendel, Rose, Basilikum, Rosmarin
- 50 g Jojobaöl oder Mandelöl

Material

- 1 Schraubglas (kalter Auszug) oder 1 Becherglas (heisser A.)

Ölauszug | Nutzen und welche Pflanzen?

Mit einem Ölauszug kannst du dir **Wirkstoffe der Pflanze einsammeln** und gleich im Öl konservieren. Durch den Vorgang gehen ätherische Öle und wichtige Pflanzenheilstoffe ins Öl über.

Für den Ölauszug (Mazerat) kannst du frische wie auch getrocknete Pflanzenteile nutzen.

Tipp: für den kalten Auszug nutze getrocknete Pflanzenteile. Damit reduzierst du eine Schimmelbildung bzw. vermeidest diese komplett.

Kalter Ölauszug

1. Gib das kleingeschnittene Pflanzenmaterial in ein mit Alkohol gereinigtes Glas, welches du später mit einem Schraubdeckel verschliessen kannst.
2. Dann übergiesse das Material mit Öl und decke das Glas mit einem Küchenpapier zu (so kommt noch Luft ran).
3. Nach 2 Tagen verschliesse das Glas ganz mit dem Deckel und lasse es ca. 3-4 Wochen stehen.

1x am Tag schwenken. Nicht direkt in der Sonne stehen haben (ausser Johanniskraut). Achtung bei Kondenswasser. Sofort abtupfen, damit es nicht ins Öl tropft.

Warmer Ölauszug

1. Gib frisches oder getrocknetes Pflanzenmaterial in ein hitzebeständiges Gefäss und übergiesse es mit dem Pflanzenöl.
2. Lasse alles bei ca. 40°C im warmen Wasserbad ziehen für 2 Stunden.
3. Wenn dies fertig ist, siebe mit einem Geschirrtuch das Mazerat ab. Fertig.



MAZERAT

Pflanzenwahl

| | |
|---------------|---|
| Lavendel | entspannt das Gemüt & beruhigt die Haut |
| Ringelblumen | entzündungshemmend & wundheilend (Heilsalbe) |
| Rosenblüten | ein wunderbares blumiges Beauty Öl, auch für die Gesichtshautpflege |
| Rosmarin | anregend, vitalisierend und auch desinfizierend; Muskeln und Durchblutung |
| Basilikum | entzündungshemmend; auch ideal bei Akne |
| Gänseblümchen | bei Quetschungen, Schwangerschaftsstreifen |
| Rotklee | Anti-Cellulite (wunderbar mit Rosmarin zusammen) |
| Kamille | heilender und pflegender Kamillenbalsam |
| Pfefferminz | kühlend, auch für Muskeln und Gelenke toll |
| Spitzwegerich | Insektenstiche (Anti-Juckreiz) |

Um eine Salbe mit Mazerat herzustellen brauchst du nebst 20g deines DIY Ölauszugs...

- 4 g Kakaobutter
- 4 g Wachs (Bienen- oder Sonnenblumenwachs)

Material

- mind. 1 Becherglas
- 1 Salbentiegel 30 ml für Salbe
- 1 Glas-Rührstab

Easy peasy Basis Rezept

1. Gib den Ölauszug gemeinsam mit dem Kakaobutter und dem Wachs in ein hitzebeständiges Becherglas.
2. Lass alles im warmen Wasserbad langsam schmelzen. Wenn alles eine homogene Masse, nimm das Becherglas aus dem Wasserbad und rühre noch weiter bis es spuren gibt.
3. Zum Schluss noch beschriften mit Inhalt und Produktionsdatum. Optional: 5 Tropfen Vitamin E Öl dazu und 3 Tropfen Essenzen.



RINGELBLUMEN-BALM

ZUTATEN

Ringelblumenessenz

- 2 g Ringelblumenessenz

Salbe

- 18 g Jojobaöl
- 2 g Sonnenblumenwachs
- 4 g Sheabutter
- 2 Tropfen Bergamottenöl ohne Furocumarine

Material

- mind. 1 Becherglas
- Salbentiegel
- Glasrührstab

Der Ringelblumenbalm ist wunderbar als Heil- und Pflegesalbe. Auch bei trockenen Hautstellen kann sie helfen. Und ohne ätherische Öle auch als Babyopo-Balm.

ZUBEREITUNG

1. Gib das Jojobaöl gemeinsam mit der Sheabutter und dem Wachs in ein hitzebeständiges Becherglas.
2. Lass alles im warmen Wasserbad langsam schmelzen.
3. Wenn alles geschmolzen ist, nimm das Becherglas heraus und gib die Ringelblumenessenz und das äth. Bergamottenöl* dazu.
4. Rühre nun weiter bis sich leichte "Spuren" bilden, d.h. die Salbe wird langsam fest.
5. Dann abfüllen und offen ganz auskühlen lassen.

Da war noch was!

- **Beschriften** mit Inhalt und Produktionsdatum.
- **Optional:** 5 Tropfen Vitamin E Öl, 3 Tropfen Propolis-Tinktur und/oder ein feines & pflegendes äth. Öl wie z.B. Strohblume oder Lavendel fein (ca. 1 bis max. 3 Tropfen).

**entzündungshemmend und antibakteriell*



HAST DU FREUE AM FREEBIE?

Dann unterstütze mich in dem du die Zutaten
online auf www.katjafrommelt.li kaufst.

BTW: zu jeder Bestellung gibt es ein Geschenk.
Hol dir also deine Beauties, DIY-Rohstoffe und
Dein Geschenk!

WWW.KATJAFROMMELT.LI