



MEDIZIN AUS DER NATUR

Beinwellsalbe



ZUTATEN:

- 100 g Beinwellwurzeln (frisch, gewaschen, gehackt oder ca. 10 - 15 g getrocknete)
- 100 ml Olivenöl (Bio)
- 10 g Bienenwachs (Bio)
- evt. einige Tropfen reines ätherisches Rosmarin-Öl

REZEPT:

Erwärme zuerst das Öl in einem Topf und gib die Wurzeln dazu. Lass die Mischung knapp 20 Minuten unter dem Siedepunkt ziehen, dabei öfter umrühren.

Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Seihe die Wurzel-Öl-Mischung ab, durch ein feines Sieb mit Tuch und drücke es gut aus. Gib den Auszug in einen sauberen Topf, erwärme ihn erneut (ohne zu kochen) und löse Bienenwachs darin auf.

Nach Belieben ätherisches Öl einrühren.

Fülle die flüssige Mischung in einen sterilen Glastiegel. Die Salbe wird beim Abkühlen fest.

Verschließe das Gefäß erst, wenn die Salbe vollständig erkaltet ist. Beschrifte ein Etikett mit Datum und Inhalt. Im Kühlschrank gelagert hält die Salbe über ein Jahr.