

# Seifen und Salben aus Kräutern selbst herstellen

## Kräuterseife

100g Seifenflocken aus pflanzlichen Ölen und Fetten

60 ml Tee aus den Kräutern der Wahl (Zubereitung: 6 Esslöffel für 1l Wasser)

1 El Öl (Olive, Raps, Sonnenblume, Mandel, Jojoba, Sesam – nach Belieben)

nach Belieben noch hinzufügen:

3-4 Tropfen ätherisches Öl

1 schwach gehäufter Teelöffel trockener Kaffeesatz

getrocknete Kräuter (z.B. Rosenblüten, Lavendel, Ringelblumen, Zitronenverbene etc.)

Alles gut verkneten und in Form bringen und ca. 2Tage trocknen lassen. Am besten in Papier gewickelt lagern.

## Salbe

100g Kokosöl, Macadamiabutter, Schweineschmalz oder ein ähnliches halbfestes Fett

ca 25 g Kräuter

das Fett schmelzen und die Kräuter in das warme Fett einrühren – ca. 2-3 Tage stehen lassen

(gerne auch etwas länger) – danach die Mischung erneut schmelzen und die Kräuter abseihen –

zum Abkühlen ein Tuch auf das Glas legen, erst nach Erkalten mit Deckel verschrauben.

Oder:

Lanolin (Wollfett) und Kräuteröl 1:1 bis 2:1 mischen

Kräuteröl: ein Glas  $\frac{3}{4}$  voll mit trockenen Kräutern füllen und mit einem Öl (Sonnenblume, Raps od.

Olive) auffüllen (alle Kräuter müssen komplett mit Öl bedeckt sein – alles 3 Wochen an

einem warmen, hellen Ort stellen (einmal täglich das Glas schwenken)– danach die Kräuter abseihen

Das fertige Kräuteröl mit dem Lanolin in einem Topf erwärmen bis das Lanolin geschmolzen ist.

Danach abfüllen und nach dem Erkalten wie oben zudeckeln. Auch hier können noch ätherische Öle hinzugefügt werden.

**Salben halten kühl und dunkel gelagert ca. 1 Jahr.**

## Kräuter und ihre Wirkung auf der Haut

Borretsch: bei trockener, empfindlicher Haut

Echter Eibisch: bei trockener, spröder Haut, Sonnenbrand

Holunder: belebend für alle Hauttypen, macht die Haut weich, glättet Falten, Sonnenbrand lindernd

Kamille: mild, entspannend, für weiche Haut

Lavendel: mild reinigend, belebend, alle Hauttypen

Lindenblüten: Weichmacher, Tiefenreinigung

Petersilie: bei trockener, empfindlicher und Problemhaut

Rose: entspannend, mild, macht Haut weich, alle Hauttypen

Thymian: mild stimulierend, antiseptisch, reinigend

Kastanie: gegen Krampfadern

fettige Haut: Zitrone, Zaubernuss, Schafgarbe, Brennnessel, Fenchelsamen, Veilchen

trockene Haut: Borretsch, Echter Eibisch, Hauswurz, Löwenzahn, Orangenblüten, Petersilie, Rose, Schwarzwurzel, Wiesenfrauenmantel