Erkältungsbalsam – Brustbalsam

Für etwa 50 g Erkältungssalbe nach diesem Rezept benötigt man:
50 ml Olivenöl
5 g Bienenwachs
6-8 Tropfen ätherisches Öl

Bienenwachs und Öl getrennt grammgenau abwiegen und zusammen im Wasserbad erwärmen, bis sich das Bienenwachs aufgelöst hat.
Auf Handwärme abkühlen lassen. Dabei immer mal wieder rühren, um die bereits erkaltete Masse an den Rändern des Gefäßes unterzumischen. Die ätherischen Öle zugeben und nochmals gut umrühren. Salbe abfüllen. Fertig. Erst nach dem Erkalten mit Deckel schließen.

Optional ein Gramm Bienenwachs durch ein Gramm Lanolin oder Kakaobutter ersetzen, dann wird die Salbe etwas cremiger.

Nachfolgend eine Liste von anderen hilfreichen ätherischen Ölen, die bei Husten, Schnupfen und Halsschmerz helfen können:
Cajeput – schmerzstillend, antimikrobiell, antiseptisch, schleimlösend
Eukalyptus – desinfizierend, keimtötend, schleimlösend, z. B. bei Bronchitis
Fichtennadel – antimikrobiell, adstringierend, schweißtreibend, schleimlösend
Johanniskraut – beruhigend, abschwellend, entzündungshemmend
Kamille – entzündungshemmend, schweißtreibend, fiebersenkend
Kampfer – schleimlösend, Vorsicht! In hohen Dosierungen giftig
Lavendel – antimikrobiell, für Kinder geeignet
Linde – schweißtreibend, abwehrstärkend, gegen Erkältungsbeschwerden
Manuka – antibiotisch, antiviral, entzündungshemmend, antiallergisch, bei aufziehendem Schnupfen, Halsschmerzen, Husten, Sinusitis. Kombination mit Lavendel und Teebaum
Myrte – schleimlösend, entzündungshemmend, antibakteriell, auch für Kinder
Pfefferminze (Menthol) – antimikrobiell und antiviral, schmerzstillend – Nicht bei Gallensteinen oder Verschluss der Gallenwege anwenden!
Rosmarin – ausgleichend, anregend, krampflösend, verdauungsfördernd
Salbei – verminderte Schweißsekretion, gegen Halsschmerzen, auch für Kinder
Teebaum – antibakteriell, antifungal und antiviral
Thymian linalool – krampflösend, stark antibakteriell, auswurffördernd – besonders geeignet bei Erkältungen, auch für Kinder

Ätherische Öle bestehen aus hochkonzentrierten Pflanzenauszügen, die Dosierung sollte 10 Tropfen auf 50 ml Öl nicht überschreiten

Copyright © 2023 Allebasi