



Grundrezept Salbe rühren

Schritt für Schritt zu deiner ersten Salbe!



Salbe - Ganz einfach selber herstellen

Eine Salbe selber zu machen ist gar nicht so schwer wie angenommen. Du brauchst nur ein bisschen Grundkenntnis über dein Wunschkraut so wie dem Herstellen und schon kann es losgehen.

Dazu gibt es eine einzige Grundregel:

100ml Grundlagen-Öl und 10g Bienenwachs - also 1:10 mit Bienenwachs einkochen!



DU BRAUCHST

- 1 Handvoll z.B. frische Ringelblumen oder 1 EL getrocknete Ringelblumen
- 100ml Sonnenblumenöl
- 10g Bienenwachs

UND SO GEHT'S

Die frischen Blüten klein schneiden und mindestens 1 Stunde und längstens 2 Tage lang im Öl am Herd auf kleinster Stufe simmern lassen. Es darf nicht köcheln. Die Blüten abfiltern und mit Bienenwachs einkochen. Etwas erkalten lassen und in den Tiegel füllen. Erst verschließen, wenn die Salbe kalt ist.



ANWENDUNG

Die Salbe kann dir nun bei allerlei Wunden helfen.

TIPP

Verwende einen Email-Topf, da darin die Wirkung der Pflanzen erhalten bleibt.

Worauf es beim Sammeln schon ankommt und was du beim Auszug der Wirkstoffe beachten musst - erfährst du im [Teil 1](#) und [Teil 2](#).

PS: Im [Teil 3](#) findest du sogar noch weitere Rezepte zum Salbe rühren!

Wer ist Wege ins ICH mit Heilpflanzen ?



Ich bin Alexandra Skala und Gründerin von Wege ins ICH mit Heilpflanzen.

Meine Vision – Ich helfe Menschen den Zugang zur Natur wieder zu finden, so ganzheitlich ein leichteres Leben zu leben, die Heilpflanzen vor ihrer Haustüre zu bestimmen, um sie auch sinnvoll für ihr Wohlbefinden wahrzunehmen und Ihre Gesundheit zu stärken.

Für mich sind Heilpflanzen und die Kraft von Mutter Erde das Gleichgewicht zu mir selbst, denn sie sind es – die dich zu deiner inneren Quelle bringen, um deinen Körper, Herz und Seele miteinander zu vereinen.

Und genau das lebe ich vor: Bei Heilpflanzenprodukten die Kraft geben, die schön machen, aber eben auch in schamanischen Techniken, die dir helfen in deinem Alltag cool und gelassen zu bleiben, damit du aus deiner inneren Quelle Kraft schöpfen kannst! Ich bin deine Glücksfee in deiner never ending to- do Liste, deine schamanische Wegbegleiterin in turbulenten Zeiten und deine Medizinfrau in der Heilpflanzenkunde!

Viel Erfolg und Freude!

Autorin: Alexandra Skala

Rechtlicher Hinweis: Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Workbooks nicht kopieren oder an Dritte weitergeben. Selbstverständlich aber, darfst du den Link zu meiner Webseite in allen sozialen Netzwerken verbreiten: www.alexandraskala.com

Haftungshinweis

Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem Workbook enthaltenen Informationen zu gewährleisten, trotz allem liegt die Verantwortung der Inanspruchnahme gegebener Tipps, Hinweise und Aufgaben beim alleinigen Nutzer.

Wie immer stehe ich dir gerne bei Fragen unter alexandraskala.com zur Seite. Du weißt, ich helfe dir gerne weiter!

Alles Liebe, Alexandra

Wege ins ICH | Alexandra Skala 

