

Rezept

www.GanzheitlichGluecklich.de

ARNIKA SALBE

ANWENDUNG:

- Blaue Flecke
 - stumpfe Verletzungen
 - Entzündung nach Insektenstichen
 - Venenentzündung
-

MATERIALIEN:

- Wasserbad
 - entsprechend großes Gefäß für deine Zutaten
 - etwas zum Rühren
 - ein Leinentuch oder Filterpapier
 - Cremedose
-

ZUTATEN:

- 2 El Kokosöl
 - 2 EL Arnikablüten
 - optional etwas Bienenwachs
-

ZUBEREITUNG:

Gebe nun das Kokosöl und die Arnikablüten in ein Gefäß und stelle dieses in das Wasserbad.

Das Wasserbad auf ca 70 °C erhitzen um Keime abzutöten.

Danach für ca 15 min auf 50 °C das Kokos-Arnika-Gemisch ziehen lassen.

Anschließend dieses Gemisch in eine Cremedose mit einem Leinentuch oder Filterpapier filtrieren.

HALTBARKEIT:

- ab Herstellung ca 6 Monate verwendbar