

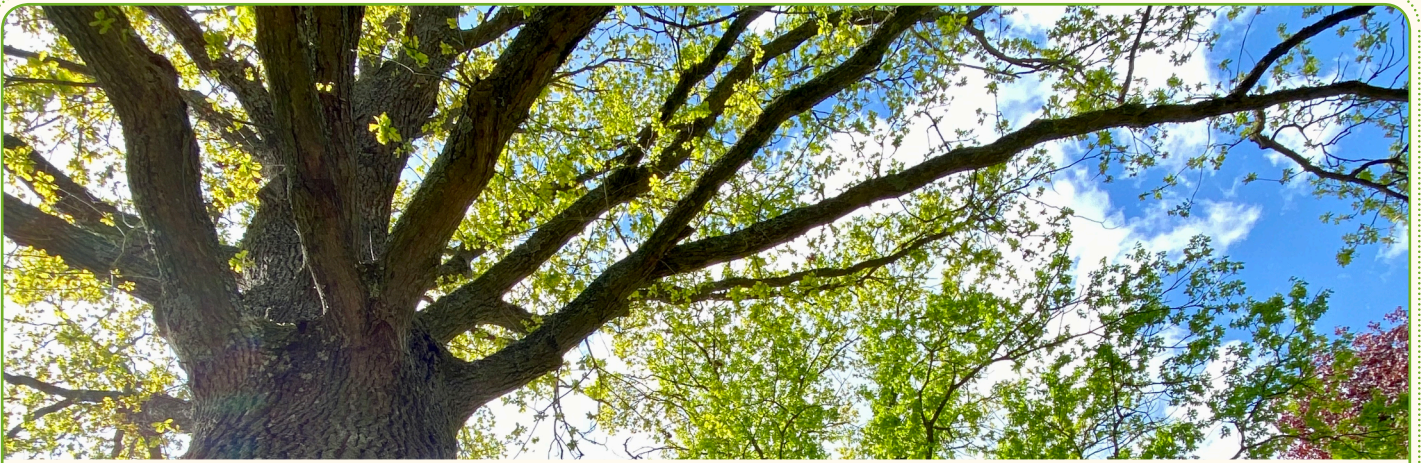


Nimm mich mit

Deine Salbe für unterwegs –
einfach selbst gemacht

BirgitSTRAKA
HEILPFLANZENSCHULE





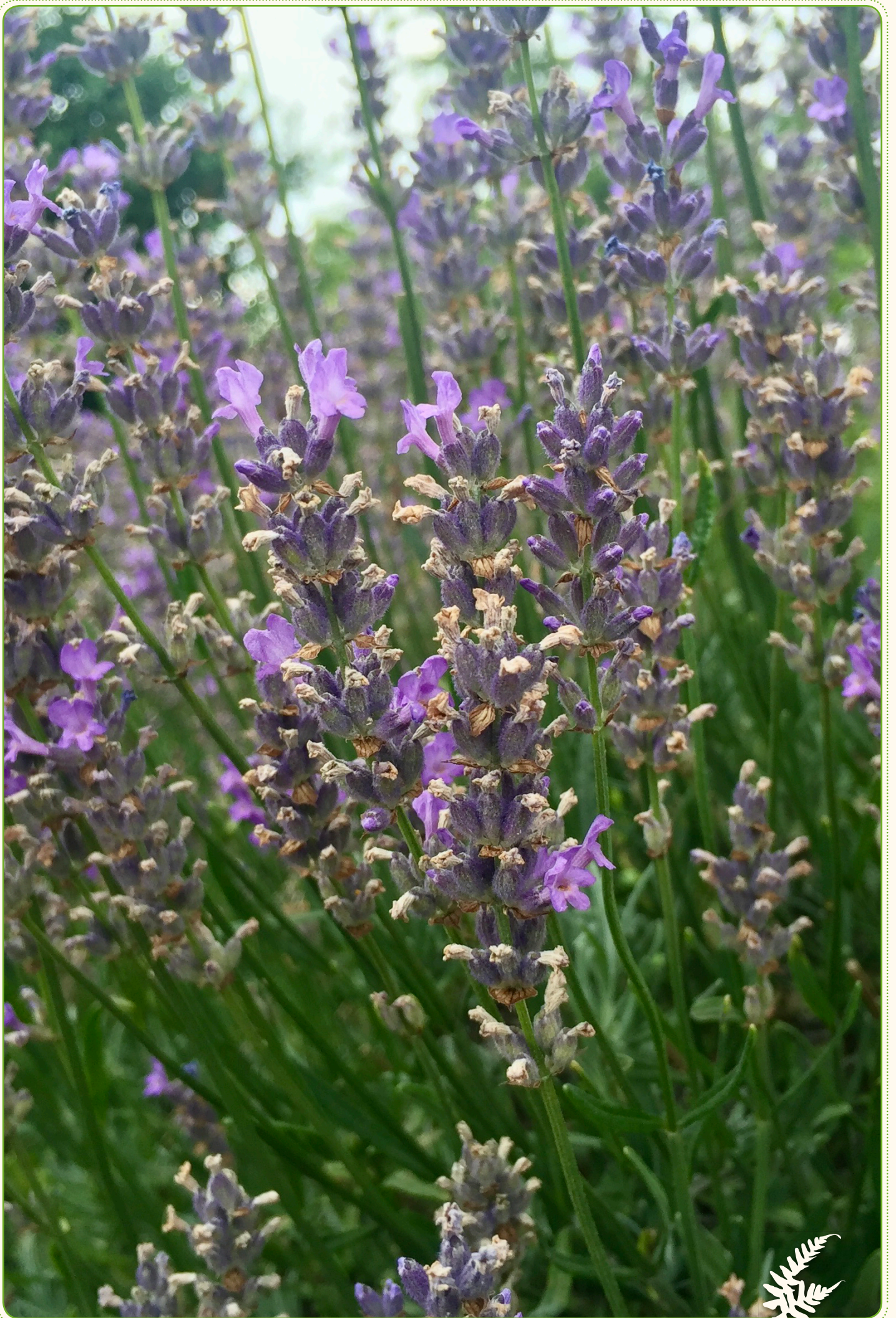
Deine Salbe für unterwegs

Die Haut ist zum Schutz und gleichzeitig auch Kontaktorgan zur Umwelt. Sie ist auf der einen Seite widerstandsfähig und hat große Selbstheilungskräfte. Auf der anderen Seite ist sie täglich ständig neuen Herausforderungen ausgesetzt, sei es durch Verletzungen, Verbrennungen oder Stichen – aber auch Schlagverletzungen müssen 'verdaut' und geheilt werden. Eine Vielzahl heimischer Pflanzen dient aufgrund ihrer großartigen Inhaltsstoffe gerade der Haut als optimale Unterstützung, um den Heilungsprozess zu beschleunigen! Ich habe drei Heilpflanzen für dieses Rezept gewählt, was jedoch nicht heißen soll, dass diese durch weitere Pflanzen ergänzt oder ausgetauscht werden können. In meiner langjährigen Erfahrung im Austausch mit Schülern und Lehrmeistern habe ich festgestellt, dass jeder Pflanzenfreund eine individuelle Beziehung zu seinen Heilpflanzen hat: hier ist eine besonders innige Verbundenheit erkennbar, ein tiefes Vertrauen – und bedingungslose Liebe.

Die Verbundenheit zu den 'eigenen' Heilpflanzen wirkt oftmals wie ein Katalysator und zeigt sich u. a. in einer schnellen Genesung. Meine Überzeugung ist, dass Heilpflanzen selbstverständlich auf der körperlichen Ebene wirken, aber die ausgleichende Wirkung auf der emotionalen und psychischen Ebene ist mindestens genauso wichtig und hilfreich. So entstand das folgende Rezept 'Nimm mich mit', eine Salbe für unterwegs, wenn schnelle Linderung bei Verletzungen gefragt ist. Mit Wegerich, Eiche und Lavendel können effektiv und unkompliziert sowohl Körper, Emotionen und Psyche Unterstützung finden. Danke, Mutter Natur!

Birgit Stralea





Nimm mich mit

375 g Olivenöl

Frische Pflanzenteile

6 EL Wegerichblätter

3 EL Lavendelblätter

2 EL Eichenblätter

Alternativ getrocknete Pflanzenteile

4 EL Wegerichblätter

2 EL Lavendelblätter

1 EL Eichenblätter

30 g Bienenwachs

20 Tropfen ätherisches Lavendelöl

Die Zubereitung ist ganz einfach: Gib das Öl in einen Topf und füge die Pflanzenteile hinzu. Nun wird das Öl mit den Pflanzenteilen langsam bis max. 50°C erhitzt. Den Pflanzenteilen werden durch die Erwärmung die Inhaltsstoffe entzogen, diese können somit im Öl ihre volle medizinische Wirkung entfalten. Nach ca. 30 Minuten schaltest Du den Herd ab und lässt die Pflanzenteile noch ein paar Stunden, ggfs. über Nacht, in dem sich abkühlenden Öl ziehen.

Wenn das Öl abgekühlt ist kann man die Pflanzenteile herausnehmen. Hierzu eignet sich ein altes Geschirrtuch oder ein Kaffee- bzw. Teefilter. Nun wird das Öl in dem Topf nochmals vorsichtig erhitzt und das Bienenwachs dazugegeben. Ist das Wachs gelöst fügt man das ätherische Öl hinzu. Anschließend direkt abfüllen und abkühlen lassen.

Anmerkung: Wenn man frische Pflanzenteile verwendet muss man darauf achten, dass diese nicht zu feucht sind - z. B, wenn sie früh morgens oder bei regnerischem Wetter gesammelt wurden. Im Zweifelsfall die geernteten Pflanzenteile eine Stunde antrocknen lassen und anschließend verarbeiten.

Varianten

Das Olivenöl lässt sich durch jedes beliebig andere Öl nach Deinem Geschmack ersetzen. Auch die ätherischen Öle lassen sich beliebig variieren. Entscheide einfach nach Deinem Geschmack! Gutes Gelingen und viel Freude mit der Salbe! Im Anschluss habe ich Dir noch einige Bezugsquellen aufgeführt. Außerdem findest Du zusätzliche Informationen zu den drei Heilpflanzen, welche ich für die Salbe verwendet habe.





Meine bevorzugten Bezugsquellen

Basisöle und Ätherische Öle

www.der-bio-shop.info

www.dragonspice.de

www.maienfelser-naturkosmetik.de

www.primaveralife.com

Pflanzenteile

www.meine-teemischung.de

Bienenwachs

www.dragonspice.de

Apotheke

Salbenkruken/-dosen

www.paracelsus-versand.de

Apotheke

Eiche

Die Eiche besitzt in allen Pflanzenteilen Gerbstoff. Dieser schützt die Eiche vor Schädlingsbefall, wie Parasiten, Pilzen und Bakterien. Früher hat man sich diese Eigenschaft zunutze gemacht und Stücke der harten Rinde (bei erwachsenen Bäumen auch Borke genannt) vom Baum abgeschält. Dies schadet jedoch selbst einem erwachsenen Baum und sollte deshalb auf keinen Fall gemacht werden.

Es ist jedoch ganz einfach, sich den Gerbstoffen der Eiche zu bedienen, indem man entweder die Blätter oder Stücke von Ästen zur Gerbstoffgewinnung heranzieht. Im April und Mai ist eine gute Zeit, sich fingerdicke Äste von der Eiche zu sichern. Man schneidet sie am besten in Stücke und trocknet sie. Somit hat man einen Vorrat und kann im Laufe des Jahres immer wieder darauf zurückgreifen.

In dem o. g. Rezept 'Nimm mich mit' habe ich mich der Blätter bedient, da sie im Frühjahr und Frühsommer besonders reich an Inhaltsstoffen sind und sich gut verarbeiten lassen.

Die Eiche wirkt adstringierend, antibakteriell, pilzfeindlich, antiviral, blutstillend, entzündungshemmend und wundheilend. Zudem hemmt sie die Schweißbildung und kann gut bei Fußschweiß und Fußpilz sowie Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündungen eingesetzt werden. Auch bei Hautunreinheiten sowie Ekzemen kann die Eiche hilfreiche Dienste leisten.





Wegerich

'Fürst des Weges' ist sein Name! Das Wort Wegerich entstammt dem Althochdeutschen von 'Wega' = Weg und 'rih' = Herrscher, Fürst.

Diesen Titel trägt er natürlich nicht von ungefähr, denn wenn man auf Spaziergängen nach ihm Ausschau hält muss man nur Wege wählen, auf denen sich regelmäßig Menschen oder Tiere bewegen. Auch bei uns im Garten wächst er genau dort, wo die höchste 'Wegefrequenz' herrscht! ;-)

Gibt es ein schöneres Zeichen, dass Mutter Natur für uns sorgt und für uns das bereithält was wir benötigen - und immer zum richtigen Zeitpunkt?!

Die Einsatzmöglichkeit des Wegerichs, bevorzugt seine Blätter, ist sehr vielseitig. Ich möchte einige davon nennen: Verletzungen, Brandwunden, Bisse, Stiche, Brüche, wunde Füße, Blutungen – sogar bei Neurodermitis wird er eingesetzt.

Der Wegerich wirkt abschwellend, adstringierend, blutreinigend, blutstillend, entzündungshemmend, antibakteriell, krampflösend und schmerzstillend.

Lavendel

Der Lavendel kam wie viele andere der Mittelmeerkräuter mit den Mönchen über die Alpen in die etwas kühleren Regionen Europas. Nervenkräutel wurde es früher genannt, denn schon früh erkannte man die beruhigende und ausgleichende Wirkung des ätherischen Öls, welches der Lavendel in großem Maße besitzt.

Allerdings richtet sich die Intensität des Geruchs nach der Region: je kälter die Gegend desto geruchsärmer ist der Lavendel. Dies hat mich jedoch bisher nicht gehindert, diese wundervolle aromatische Pflanze im Garten anzupflanzen. Außer seiner ausgleichenden Wirkung kann man ihn für jegliche Art von Hautproblemen und -verletzungen einsetzen.

Der Lavendel besitzt eine dem Wegerich ähnliche Wirkung. Zugleich stärkt er Nerven, wirkt ausgleichend bei Kopfschmerzen, Nervosität sowie Kreislaufschwäche und hilft bei Erschöpfungszuständen. Das ätherische Öl des Lavendels darf man selbst direkt auf die Haut aufbringen, was eine Seltenheit beim Einsatz von ätherischen Ölen darstellt.

Für das Rezept der Salbe habe ich Blätter verwendet, da die Blüten noch nicht vorhanden waren. Die Blüten lassen sich selbstverständlich ebenfalls für die Salbe nutzen. Diese werden bei allen Lavendelsorten prinzipiell vor der Mittagszeit kurz nach dem Aufblühen geerntet, da sie zu dieser Zeit den höchsten Wirkstoffgehalt besitzen.



Birgit STRAKA 
HEILPFLANZENSCHULE

Postfach 11 23
D-71255 Weil der Stadt-Merklingen
Mobilfunk: 0 15 77 - 95 99 710
www.birgit-straka.de